

Fagbladet **FOA**

fokus:

LAV LØN GIVER LAV PENSION

Få et overblik over din økonomi som pensionist

SIDE 8

7

SKRIDT

Tjek om du får de rigtige tillæg i ferien

SIDE 35

FEM BØRN PRESSER DAGPLEJERE

SIDE 6

I Børnehusene Kokkedal udvikler de børnenes fantasi ved hjælp af legemanuskripter

MAN SKAL TURDE VÆRE FJOLLET

En god legeskultur kommer ikke af sig selv

SIDE 24-29

Lav løn påvirker pensionen

Selvom folkepensionister i dag er økonomisk bedre stillet end tidligere, er der store forskelle. En del har en særdeles skrøbelig privatøkonomi og har ikke råd til for eksempel gaver til børnebørnene eller til at rejse på sommerferie.

Ifølge tal fra ATP har 40 procent af de danske pensionister kun folkepension plus eventuelt ældrecheck og lidt ATP.

Bedre ser det ud for FOAs medlemmer – takket være deres arbejdsmarkedspension. Alligevel er alt for mange FOA-seniorer spændt urimeligt hårdt for. Forklaringen er en relativ lav løn og deltidsarbejde, som medfører en lavere arbejdsmarkedspension end de vellønnede grupper på arbejdsmarkedet.

På den måde trækker lav løn og ulighed ubehagelige spor ind i alderdommen.

FOAs mål er, at medlemmerne kan få mindst 80 procent af deres tidligere indtægt, når de bliver pensionister. Det kræver, at folkepensionen får et nøk opad, og at pensionsprocenten kan øges i overenskomsterne.

Desuden gør man – som sygehjælper Vivi Lone Andersen – klogt i skabe sig et overblik over sin pension i tide. Eller som hun bemærker: 'Kollegerne har været vant til at vende hver en krone, så de klarer nok også pensionistlivet.' ★

Gitte Hejberg

Rettidig omhu

Vivi Lone Andersen forbereder sig på en lavere indtægt som pensionist.

Side 8-13



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

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

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

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

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

To 9. klasses elever har besøgt en lege-
stue og fulgt arbej-
det som dagplejer
for en dag. Se,
hvad de blev mest
overraskede over.

Side 18

Tjek din banks etik

7 pejlemærker
til valg af bank.

Side 44



Oversize-fotos skaber blikfang

Pædagog Marie
Rehfeldt fik en
god idé til at fange
forældrenes op-
mærksomhed.

Side 21

I hvert nummer

Striiben	16
Fagligt talt	22
FOA hjælper	32
7 skridt	35
Mad med Klinken	46
Quizen	50

Fem FOA-medlemmer
fortæller deres historie.

Side 36-41

Ny serie: Vejen til mit fag

tema
vores vej

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

Linnea Kadziola
journalist
lika@foa.dk
Tlf.: 46 97 26 22

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

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

UDGIVER

FOA

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

14

procent. Så meget er beskæftigelsen steget for de 60-64-årige i perioden 2009 til 2017.

Kilde: Danmarks Statistik



Foto: Jørgen True

Syge føler sig ydmyget

Ydmygende og uværdigt. Sådan oplever mange syge borgere deres forløb i landets jobcentre. 6 ud af 10 har i høj eller nogen grad oplevet at føle ydmygelse eller manglende værdighed, mens 7 ud af 10 mener, at kontakten med jobcentret belaster deres livskvalitet.

Kilde: Undersøgelse fra Psykiatrifonden med svar fra omkring 1.000 personer, heriblandt medlemmer af FOA



Jeg er efterhånden stødt så meget på det offentlige, at jeg er bange for det, jeg har set.

FORFATTER OG DEBATTØR KNUD ROMER OM SIT MØDE MED SYGEHUSSEKTOREN, PLEJEHJEM OG DAGINSTITUTIONER. SAGT TIL BERLINGSKE



Opråb til Folketinget: Der er brug for flere varme hænder til vores børn og ældre. Det mener en lang række faglige aktører, der 14. maj havde inviteret til demonstration på Christiansborg Slotsplads mod budgetloven. Loven blev vedtaget som en slags udgiftsloft og straffer kommunerne økonomisk, hvis de bruger mere end budgetteret. Blandt talerne var forbundssekretær i FOA Helena Mikkelsen: "Da budgetloven kom til, var det fordi, der skulle styr på de offentlige finanser. Men [...] der er kommet styr på finanserne. Så er det på sin plads at få skrottet budgetloven, så der også kan komme styr på vores fælles velfærd."

Hvorfor har du valgt dit fag?

Foto: Jørgen True



Christoffer Vesterby Jensen, serviceassistent ved Randers Regions-hospital

Lytter til patienternes historier

Det, jeg især godt kan lide ved mit job, er at snakke med patienterne, høre deres historie og måske give dem et smil på læben i en ellers svær situation.



Emma Kathrine Spaabæk, social- og sundhedsassistent ved hjemmeplejen i Holstebro Kommune

En god hverdag trods sygdom

Jeg kan fordybe mig i et menneskes sygdomsforløb og finde frem til, hvordan jeg bedst muligt kan hjælpe og give personen en god hverdag på trods af sygdom.



Kasper Hybschmann-Nielsen, pædagogisk assistent ved 'Pædagogisk vejledning og bistøtte' i Aabenraa Kommune

Har en lillebror med Downs syndrom

Specialområdet ligger mig meget nært, da jeg har en lillebror med Downs syndrom. Jeg føler mig forbundet med de familier, der har handicap inde på livet.



Bolette Ibsen, social- og sundhedshjælper ved Kildebo Plejecenter i Guldborgsund Kommune

Vil gerne hjælpe andre

Jeg har valgt dette fag for at hjælpe andre. Når jeg kan give borgerne en god dag og kan se, at de har det godt, så ved jeg, at jeg gør en forskel.

Læs tema om vejen til faget
Side 36

FOA ønsker bedre vejledning i folkeskolen

Elever i 9. klasse opfatter erhvervsuddannelser som mindre fleksible end gymnasiet. Vi skal have en bredere indsats, siger sektornæstformand.

Af Nana Toft ★ foto: Jan Sommer



I disse dage vinker endnu en årgang farvel til folkeskolen, og for langt de flestes vedkommende har de valgt, hvilken ungdomsuddannelse de skal i gang med.

Selvom flere har fået øjnene op for de erhvervsrettede uddannelser – heriblandt mange af de fag, hvor FOAs medlemmer arbejder – er der fortsat mange, der opfatter gymnasiet som et mere frit valg, der efterfølgende giver flere muligheder.

For mange opleves det som et pres at skulle vælge. Det handler om at vælge rigtigt første gang, have et højt karaktersnit og blive erklæret uddannelsesparat.

Det viser en undersøgelse, Danmarks Evalueringsinstitut, EVA, har lavet på baggrund af interviews med 9. klasses elever fra 10 folkeskoler.

Hektisk forløb

En af de elever, der har modtaget uddannelsesvejledning i år, er **Celine Køhler-Christensen** fra Nyager Skole i Rødovre.

Fagbladet FOA har inviteret **Celine Køhler-Christensen** og nogle af hendes skolekammerater til at interviewe og fotografere FOA-medlemmer på deres arbejdsplads.

Unge møder FOA-medlemmer
Side 18

“Det har været et hektisk forløb, men jeg synes, vi er blevet rådgivet fint i forhold til, hvilke muligheder vi havde. Hvis der er noget, der er blevet talt op, er det de erhvervsrettede uddannelser,” siger Celine Køhler-Christensen.

Hun endte med at vælge gymnasiet, fordi det virker mere alment og fleksibelt og giver tre år mere til at overveje erhvervsvalg.

Mere individuel vejledning

I FOA er der stort fokus på, at unge får endnu mere viden om erhvervsuddannelserne – ikke mindst for at modvirke den store mangel på faglærte som eksempelvis sosu-uddannede, der er udsigt til om få år.

Og ifølge **Vinni Jakobsen**, næstformand i FOAs Social- og Sundhedssektor, er det ikke nok, at FOA-fagene bliver bedre til at brande sig selv.

“Der er især brug for en bredere indsats, hvor der også bliver taget endnu mere hensyn til den individuelle vejledning,” siger hun. ★

redaktionen@foa.dk

Fastlåst som faglært

Eleverne i folkeskolen peger på flere udfordringer:

- Knap halvdelen oplever det som et stort pres at vælge, hvad de skal efter folkeskolen.
- Flere fravælger en erhvervsuddannelse, fordi de ikke kan tage stilling til, hvad de vil.
- De oplever valget af en erhvervsuddannelse som mere definitivt og specifikt.

25

procent af de unge oplever ikke at få den hjælp, de har brug for.

Kilde: Unges oplevelse af uddannelsesvalg og vejledning i 9. klasse. Unges vej mod ungdomsuddannelse. Danmarks Evalueringsinstitut, EVA, 2018 (bygger på interviews med 46 unge fra 9. klasse fordelt på 10 folkeskoler i 2016)

Fem børn presser dagplejen

45 procent af kommunerne indskrifter ofte eller nogle gange fem børn. Det presser dagplejerne, som **mangler tid** til at udføre alle deres opgaver.

Af Rikke Jung Rasmussen

Manglende tid til at deltage i kurser, afvikle overarbejde eller føre de obligatoriske læreplaner ud i livet. Det er noget af det, der ifølge dagplejerne mangler tid til med fem børn i hverdagen. Alligevel indskrifter 45 procent af kommunerne ofte eller nogle gange fem børn hos den enkelte dagplejer. 42 procent gør det undtagelsesvist, mens 13 procent ikke gør det. Det viser en undersøgelse fra marts 2019, som Bureau 2000 har lavet for FOA.

Mangel på dagplejere

Samtidig viser undersøgelsen, at manglen på dagplejere er udbredt. 44 ud af 63 kommuner har problemer med at skaffe kvalificerede dagplejere. Det får pædagogisk sektorformand i FOA **Mogens Bech Madsen** til at sende en advarsel.

“Hvis ikke kommunerne gør en særlig indsats for at tiltrække nye dagplejere, vil forældrene miste muligheden for at vælge den lille børnegruppe og en fast voksen gennem hele dagen til deres barn. Dagplejen skal gøres mere attraktiv, og det er på høje tid at sætte arbejdet i gang,” siger han.

Ikke optimal løsning

En af de kommuner, der over en længere periode ofte haft fem børn hos den enkelte dagplejer, er Odense. Det er især perioder med sygdom og efteruddannelse samt et stigende børnetal, der presser dagplejen, fortæller dagplejeleder i Odense Vest **Svend Besser**.

“Det mest optimale er fire børn. Derfor har det også været en anstrengende periode for dagplejerne i løbet af efteråret, hvor de oftere har passet fem børn. Nu er vi dog tilbage til en mere normal tilstand igen,” forklarer han.

Blandt andet har dagplejen i Odense succes med at rekruttere nye dagplejere gennem opslag på Facebook. ★

Om gæstebørn i dagplejen

- Det mest udbredte i kommunerne er, at dagplejere er på firebørnskontrakter. I tilfælde af sygdom, ferie eller afvikling af efteruddannelse i dagplejegruppen kan en kommune have brug for at indskrive et gæstebarn hos den enkelte dagplejer.
- Hvis dagplejeren er fyldt 58 år, kan vedkommende sige nej til et gæstebarn.
- Et gæstebarn udløser et tillæg, som minimum skal udgøre 1/832 af årslønnen på grundlønstrinnet for en fuldtidsansat. Det svarer cirka til 400 kroner om dagen.

Kilde: Mogens Bech Madsen, formand for Pædagogisk Sektor i FOA

44

kommuner svarer, at de har problemer med at skaffe kvalificerede dagplejere.

Kilde: Bureau 2000 for FOA, Udviklingstendenser i dagpleje og daginstitutioner 2019. Foretaget blandt landets kommuner, hvor 63 har svaret.



Dagplejer Pia Houborg:

“Dejligt med fem børn, men det kan også være hårdt”

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Heidi Lundsgaard

Det er tirsdag, og **Pia Houborg** er stået tidligt op for at smøre rugbrødsmadder. Små makrelhapsere med mayonnaise, leverpostej med agurk, ost, frikadeller, kylling og majs bliver gjort klar og sat på køl.



Mellem klokken 7 og 8 er huset i Ringe fyldt med fem små børn, og det handler derfor om at finde de små tricks, der får hverdagen til at glide lidt nemmere, forklarer dagplejeren.

“Når jeg har fem børn, handler tiden udelukkende om at være omkring børnene, holde øje med dem og sørge for, at de har det godt. Der er ikke tid til noget ud over det,” uddyber Pia Houborg.

En del ekstraopgaver

Siden oktober sidste år har hun været dagplejer for i alt fem børn i alderen et til to år, da en kollega blev langtidssygemeldt, og Faaborg-Midtfyn Kommune derfor havde be-

“Jeg kan virkelig godt lide at have det femte barn, for så sker der et **afbræk i hverdagen**. Men når det ekstraordinære bliver hverdag, kan det godt blive lidt tungt,” siger dagplejer Pia Houborg.

hov for at indskrive et ekstra barn.

Gruppen på de fem børn fungerer godt sammen, og hun har derfor indgået en kontrakt for en længere periode for

ikke at få for stor udskiftning i børnegruppen. Med fem børn er der dog også mindre overskud i hverdagen, erkender Pia Houborg.

“Det giver et ekstra pres på hverdagen. Men når det er sagt, så er det da dejligt med så mange børn i kommunen, at behovet for os dagplejere er stort.”

Som ekstraopgaver med fem børn nævner dagplejeren blandt andet ekstra opstarts- og tremåneders samtaler, besøg i børnehaven samt samarbejde med en ekstra familie.

Rammer faglig stolthed

Pia Houborg, som er uddannet lærer, er meget glad for arbejdet som dagplejer – også med fem børn. Men arbejdet har en omkostning.

“Skriveopgaver som sprog-evaluering eller læreplansarbejde må jeg ofte lave i en middagsstund, hvor børnene sover, eller når jeg har fri. Indimellem bliver det ikke så grundigt, som jeg ville ønske, og det rammer min faglige stolthed,” tilføjer Pia Houborg.

Hun vurderer, at hun med fem børn har en ‘del overarbejde’ ud over hendes 48 timers arbejdsuge. Hvis hun vil afspadsere, skal det ske efter aftale med netværkskoordinatoren. ★

rkjr@foa.dk

Sakset fra fagbladetfoa.dk

27.05.

Forældreprotester har virket her: Bedre normeringer på vej

De seneste forældredemonstrationer har gjort stort indtryk. Det fortæller flere lokalpolitikere, der nu har sat minimumsnormeringer på dagsordenen.

23.05.

4 ud af 10 sosu'er overvejer at forlade faget

Social- og sundhedspersonale er allerede nu en mangelvare i kommunerne. Dårligt arbejdsmiljø truer med at gøre problemet endnu større.

22.05.

Kofoedsminde hyrer ufaglærte

I en kontrakt om vikarydelser på Kofoedsminde bad Region Sjælland om behandling på højt niveau med ‘bevidsthed om kvalitet’. Alligevel bruger regionen ufaglærte vikarer, som Socialtilsyn Øst flere gange har kritiseret.

16.05.

Sosu: Vi betaler med helbredet

Der er færre ansatte til at løfte en voksende arbejdsbyrde på Aarhus Universitetshospital. Nogle bukker under for arbejdspresset, andre siger jobbet op. Nok er nok, mener tillidsrepræsentant.

16.05.

Sosu til Lars Løkke: Besparelser vil koste menneskeliv

Social- og sundhedsassistent Latifah El-Set vil vise Lars Løkke Rasmussen (V), hvordan besparelser i Bofællesskabet Korsvang i Assens skaber stressede medarbejdere, og gør beboerne syge og ensomme.

Læs flere
nyheder på
fagbladetfoa.dk



"Jeg synes, det er uretfærdigt, at der er store forskelle på, hvad folk har i pension. Men jeg vil også være ked af, hvis det går ud over vores løn, at vi skal have bedre pension, for vi skal jo også leve, indtil vi bliver pensionister," siger sygehjælper og fællestillidsrepræsentant Vivi Lone Andersen.

Læs mere side 10.

Ulighed i løn trækker spor ind i alderdommen

FOA-medlemmer må forberede sig på en **stram økonomi som pensionister**. Urimeligt, siger FOAs formand, der ønsker højere pensionsprocenter i FOAs overenskomster.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

En indtægt, der svarer til dagpenge. Det er det beløb, som typiske FOA-medlemmer skal leve af som pensionister. Enlige vil få lidt over og gifte lidt under højeste dagpengesats, der i dag er 18.866 kroner om måneden. Det viser beregninger fra PenSam, der er FOA-medlemmernes pensionskasse.

Et gennemsnitligt enligt medlem med arbejde på social- og sundhedsområdet vil for eksempel få 20.200 kroner om måneden, mens det gifte medlem, der arbejder i et køkken eller med rengøring, får 15.583 kroner. Beløbene er i begge tilfælde, når pension fra PenSam, folkepension og ATP er lagt sammen. Alle beløb er før skat.

FOAs formand: Uligheden er urimelig

En gennemsnitlig akademiker kunne til sammenligning i 2017 se frem til en månedlig indtægt på 26.750 kroner som pensionist. Det viser en analyse fra brancheorganisationen Forsikring og Pension. Forklaringen er, at akademikerne har en større arbejdsmarkedspension.

“Uligheden i pensionslivet er ikke rimelig, men det er uligheden i lønningerne jo heller ikke. Og arbejdsmarkedspensionen afhænger af, hvilket lønniveau og hvilken pensionsprocent, man har, og om man arbejder på fuld tid eller deltid,” siger FOAs formand, **Mona Striib**.

Pension skal være mindst 80 procent af løn

Hun finder det ‘horribelt’, at der er så store lønforskelle mellem forskellige fag, og at det sætter sine spor i pensionistlivet. Hun ønsker derfor en højere pensionsydelse til FOAs medlemmer.

“Folkepensionen bør hæves, men vi skal også have højere pensionsprocenter i vores overens-

komster. Et delmål er minimum 16 procent for alle grupper ved næste forhandling,” siger Mona Striib, og tilføjer, at det dog afhænger af, hvordan medlemmerne selv vil prioritere kravene. Målet er, at FOA-medlemmer får mindst 80 procent af deres tidligere indtægt i pension.

Det mål kan arbejdsmarkedspensionen alene ikke opfylde de første mange år, lyder det fra direktør i PenSam **Torsten Fels**.

“Så langt vi kan se frem, vil pensionen til den typiske PenSam-kunde være en kombination af arbejdsmarkedspension og folkepension. Arbejdsmarkedspensionen som supplement vil være det, der kan give rum til lidt ekstra som pensionist,” siger han.

Folkepension mindsker ulighed

FOAs medlemmer er blandt de grupper, der kan glæde sig over, at folkepensionen faktisk skaber mere lighed. Det siger **Anna Amilon**, seniorforsker, ph.d. ved VIVE, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

“Forskellen mellem rige og fattige bliver mindre i alderdommen, især fordi folkepensionen fungerer stærkt udjævnende. Det er nemlig kun dem med lav arbejdsmarkedspension, der får pensionstillægget,” siger hun.

Hun oplyser også, at dem, der tjener mest, oplever det største fald i indtægten som pensionister. De rigeste får med andre ord en mindre procentandel af deres tidligere løn end andre. Men de har stadig flere penge at leve for. Eller som Anna Amilon siger:

“Der er selvfølgelig stadig forskel i indkomsten blandt de ældste.” ★

fida@foa.dk

40

procent af pensionisterne i Danmark har i dag kun offentlige pensioner og ATP som indkomst. De har nemlig ingen udbetaling fra en arbejdsmarkedspension eller en individuel pensionsopsparing.

Kilde: ATP

Pensions-systemet

Det danske pensionssystem består af tre ‘søjler’:

- Folkepension
 - Arbejdsmarkedspension
 - Privat pension
- Dertil ATP, som er en opsparingsordning vedtaget ved lov.

Boligydelse og ældrecheck er de to vigtigste supplerende ydelser til pensionister.

Kilde: Anna Amilon, VIVE, i ‘Gerontologi’, Gads Forlag 2018.

Arbejdsmarkedspension

Arbejdsmarkedspensioner blev et vigtigt element i det danske velfærdssystem, da de blev indført i overenskomsterne på det offentlige (1989) og det private område (1991).

Kilde: FAOS, Københavns Universitet.

Vivi lægger planer for den tredje alder

Man skal **forberede sig i god tid på livet som pensionist**, lyder rådet fra den 59-årige sygehjælper Vivi Lone Andersen. Hun har halveret huslejen ved at flytte til en mindre lejlighed.

Af Finn Danielsen ★ foto: Jørgen True

Sygehjælper **Vivi Lone Andersen** har en drøm: Hun vil gerne besøge Japan. Det fortæller hun, da Fagbladet FOA spørger, hvad hun gerne vil bruge sit fremtidige pensionistliv til.

“Det er en drøm, jeg har haft lige siden, jeg som ung uddannede mig til pottemager, og en lærer fortalte om landet, hvor de har store traditioner i arbejdet med keramik og porcelæn. Min mand og jeg rejser ellers ikke ret meget,” siger Vivi Lone Andersen.

Hun forventer, at deres kolonihave og

Jeg plejer at sige, at aften- og nattevagter bliver fremtidens posedamer.

VIVI LONE ANDERSEN

det nyopførte hus i haven bliver rammen om pensionistlivet, med mere tid til sig selv og familien, ikke mindst børnebørnene.

Vivi er i dag fællestillidsrepræsentant (ftr) for social- og sundhedspersonalet i Herlev Kommune, og tilværelsen som pensionist ligger nogle år ude i fremtiden. Hun runder de 60 i år og kan få folkepension som 67-årig.

“Hvis jeg bliver genvalgt som ftr, fortsætter jeg nok frem til pensionsalderen, for jeg har et spændende job. Ellers må

jeg på efterløn, for jeg vil ikke kunne holde til tempoet i plejen. Men det afhænger også af min mand, som bliver folkepensionist i år,” siger hun.

Pensionistlivet skal forberedes

Sammen med gemalen er hun allerede i gang med at forberede sig på de mindre indtægter, de vil få som pensionister. Tidligere boede de i hus, derefter i en dyr lejlighed, og nu har de halveret huslejen ved at flytte til en mindre lejlighed.

“Vi købte kolonihaven, efter vi solgte vores hus, for vi kunne ikke holde ud bare at sidde i lejligheden. Pengene kom fra hussalget, så man kan godt sige, at vi har investeret i mursten,” fortæller Vivi Lone Andersen.





Ægteparret har også en pensionsopsparing, som skal supplere folkepensionen og arbejdsmarkedspensionen fra PenSam, og Vivi mener nok, at de kan få økonomien til at køre rundt.

“Min mand er fabriksarbejder og har en bedre pension end min. Jeg regner selv med at få cirka 70 procent af min nuværende indtægt som pensionist,” siger Vivi.

Deltid er skidt for pensionen

Hun har arbejdet i længere perioder som aften- og nattevagt med 28 timer om ugen, og deltiden har ikke gavnet hendes pension.

“Vi får jo aften- og nattillæg, men pensionsprocenten af tillæggene er mindre end af grundlønnen. Og selvom den er steget ved de seneste overenskomster, går det me-

get langsomt. Derfor plejer jeg at sige, at aften- og nattevagter bliver fremtidens posedaamer.”

Som ftr taler Vivi Lone Andersen også pension med sine kolleger. Hendes erfaring er, at de ofte bliver overraskede over, hvor lidt de vil få som efterlønnere og pensionister.

“Jeg ville ønske, at de satte sig mere ind i pensionsstoffet, men mange har svært ved at forstå tallene. Og så bliver det med pension desværre ofte først for alvor interessant, når man bliver ældre,” siger hun og tilføjer:

“Men kollegerne har været vant til at vende hver en krone, så de klarer nok også pensionistlivet.” ★

fida@foa.dk

Skriv

Har du nemt ved at få overblik over din pension?

 Sig din mening på facebook facebook.com/foadanmark

60

år inde i fremtiden, nemlig i 2080, vil cirka hver anden pensionskrone (53 procent) komme fra det offentlige og ATP. I 1995 var det 85 procent og 78 procent i 2015.

Kilde: ATP

Mænd har højere pensionsformue

I 2014 havde mænd i gennemsnit en pensionsformue på 2,2 millioner kroner, mens kvinder havde 1,7 millioner kroner.

Kilde: ATP

Højere levealder koster på pensionen

En million kroner i pensionsopsparing vil give cirka 4.800 kroner om måneden som pensionist. I takt med stigningen i levealder vil en million i pensionsformue dog betyde mindre udbetaling, da den skal dække flere år.

Kilde: ATP

Tjek din egen pension

På pensionsinfo.dk kan du få overblik over, hvor meget du kan regne med at få udbetalt som pensionist.

 **Læs mere**

pensionsinfo.dk



Bliv klogere på din pension

Pensionsforhold kan være lidt af en udfordring. Men **der er hjælp at hente**, hvis du vil have overblik over, hvad du skal leve af som pensionist.

Af Finn Danielsen ★ foto: Robert Attermann

1

Du kan få pension, før du bliver folkepensionist

Når du fylder 60 år, kan du tage hul på din pension, selvom du endnu ikke er pensionist. Det kan du gøre, hvis:

- du er født før 1959 eller
- har fået din pensionsordning før 1. maj 2007.

I begge tilfælde kan du vælge mellem at få en engangsudbetaling eller tage hul på din løbende, livslange pensionsydelse.

Du kan vælge engangsbeløbet, selvom du stadig er i arbejde, og der dermed stadig sættes penge ind på din pensionsordning.

Vælger du løbende udbetalinger, er det et krav, at der ikke længere sættes penge ind på din pensionsordning.

Endelig har du også mulighed for at gå på delpension. Det kræver, at du går mindst 10 procent ned i arbejdstid. I det tilfælde kan du godt tage hul på den løbende, livslange pensionsydelse, selvom der stadig sættes penge ind på din pensionsordning. Denne mulighed kan være attraktiv, hvis du ikke har ret til efterløn. OBS: i alle tilfælde skal du være opmærksom på, at din pensionsydelse bliver mindre, når den skal dække flere år.

2

Supplér efterlønnen med pension

Hvis du er født efter 1956 og går på efterløn, kan det være en god idé at få udbetalt løbende alderspension samtidig med efterlønnen. Din pension modregnes nemlig i efterlønnen, uanset om du får den udbetalt eller ej. Ligeledes modregnes udbetalinger, som du eventuelt har fået før, du gik på efterløn.

Folkepension

	Enlige, årligt beløb i kroner	Gifte/samlevende, årligt beløb i kroner
Grundbeløb	76.000	76.000
Pensionstillæg (maks.)	83.000	41.000
I alt (maks.)	159.000	117.000
ATP	24.000	24.000

Pensionsberegning

Oveni udbetalingerne fra PenSam og folkepensionens ydelser kan eventuelt komme ældrecheck på 17.600 kr. årligt (formuegrænsen er 87.900 kr.). Udskydelse af folkepension giver højere ydelse i form af en venteprocent.

Ved store udbetalinger af privat pension (i 2019 87.600 kr. om året, vil der være modregning i folkepensionstillægget. Med finanslov 2019 blev grænsen for modregning hævet fra 72.600 kr. til 87.600 kr. (enlige), og den udfases gradvist over 15 år.

Kilde: PenSam

3

Indbetal ekstra – hvis du har råd til det

Arbejdsmarkedspensionen fra PenSam er helt afhængig af, hvor meget du indbetaler i årene frem til pensionsalderen. Hvis du lægger ekstra kroner oveni den faste pro-

cent af din løn, der hver måned tilgår pensionskassen, kan du øge den udbetaling, du får som pensionist. I tabellen kan du se, hvad det for eksempel vil betyde, hvis du bruger 500 eller 800 mere om måneden til pensionsopsparing.

Ekstra indbetaling af pension

Pensionsindbetaling, kroner pr. måned i 40 år	Udbetaling ved 65 år
2.200 kroner (fast minimumsindbetaling)	46.000 kroner
500 kroner ekstra (egen indbetaling)	60.000 kroner
800 kroner ekstra (egen indbetaling)	69.000 kroner





På et velbesøgt seniormøde i Esbjerg forklarer Morten Meyer, kundeambassadør i PenSam, **alt, hvad der er godt at vide som kommende pensionist**. PenSam inviterer med jævne mellemrum til sådanne møder rundt om i landet.

 **Læs mere**
.....
på pensam.dk



4

Arbejd længere – hvis du kan

Dobbelt så mange danskere som for 10 år siden arbejder i dag efter folkepensionsalderen, viser tal fra Danmarks Statistik og Dansk Industri. Det kan give dem en bedre pension.

For dem, der kan klare det, er der nemlig

ekstra penge i det udskudte pensionistliv: Folkepensionen bliver højere, hvis man begynder senere på den. Man kan også indkassere en skattefri seniorpræmie, hvis man arbejder efter folkepensionsalderen, og den livslange pension fra PenSam stiger (se skema nedenfor). ★

Pension fra PenSam: Opsparingsforløb i 40 år fra 25-65 år

Modelberegning for en ansat på det pædagogiske område	Pensionsindbetaling	Årlig udbetaling ved	Ekstra udbetaling pr. år ved senere pensionering				
	Kroner pr. måned	65 år	66 år	67 år	68 år	69 år	70 år
	2.800	64.000	4.000	8.100	12.600	17.400	22.700

Kilder: Morten Meyer, kundeambassadør og Søren Nymark, pensionskonsulent i PenSam

Efterløn bruges endnu

Antallet af efterlønnere er faldet støt, men FOA-medlemmernes andel af alle på efterløn er stigende. I 2018 var 10.583 fra FOAs A-kasse på efterløn.

Kilde: jobindsats.dk

Opholdskrav til folkepension

Fuld folkepension kræver, at man har boet i Danmark mindst 40 år fra man er fyldt 15 år. Har man boet i landet færre år, nedsættes folkepensionen forholdsmæssigt.

Kilde: borger.dk

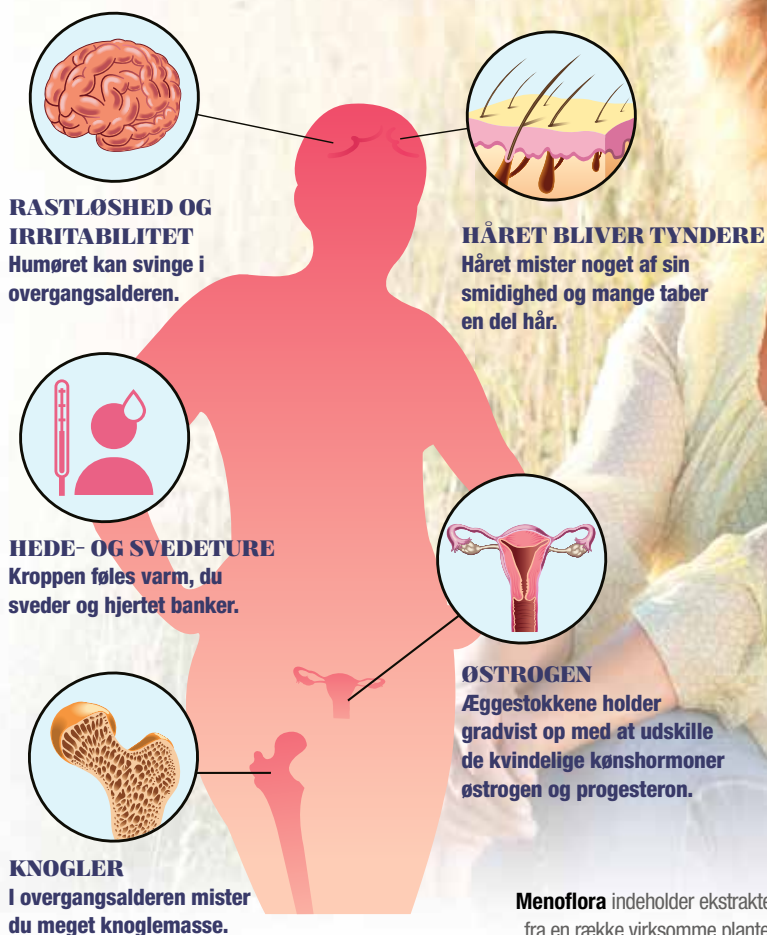
Tjek din egen pensionsordning

- På dit seneste pensionsoverblik fra PenSam kan du se, hvad din pensionsordning indeholder af løbende udbetalinger og eventuelle éngangsbetøb.
- Du kan også finde oplysningerne på pensionsinfo.dk.
- Og så er det altid en god idé at kontakte en kunderådgiver i PenSam, hvis du har brug for vejledning, om hvordan du kan tilrettelægge din overgang til pension. Book for eksempel et telefonmøde på pensam.dk/samtale

Gå til seniormøde

På pensam.dk kan du melde dig til et 'seniormøde', hvor en rådgiver fra PenSam gennemgår bestemmelser om efterløn og pension.

Er du i overgangsalderen?



Menoflora indeholder ekstrakter fra en række virksomme planter, der hjælper dig lettere gennem overgangsalderen.



Afhjælp hede- og svedeture



Varmen damper fra din krop og din energi er helt i bund. Du har måske svært ved at kende dig selv og humøret cykler op og ned.

Overgangsalderen er helt naturlig og rammer alle kvinder før eller siden. For de fleste typisk i alderen 45-56 år. Mange kvinder oplever forskellige forandringer, der kan være generende i hverdagen.

Problemerne varierer fra kvinde til kvinde og kan bl.a. være:

- hedetur/svedeture
- humørsvingninger
- træthed
- rastløshed
- irritabilitet

Hvad er overgangsalderen?

Som kvinde fødes du med et begrænset antal af æg og der produceres ikke flere. Antallet falder igennem livet. Fra du begynder at menstruere forbruges mindst et æg pr. måned. Det totale antal æg er dog langt højere end antallet af blødninger gennem et helt liv. Når reserven af æg er brugt op, falder østrogenniveauet og overgangsalderen indtræder. I Danmark indtræffer sidste blødning gennemsnitligt ved 51,6 år. Man kommer således typisk i overgangsalderen mellem det 45. og 56. leveår.

Hvad indeholder Menoflora?

Menoflora indeholder ekstrakter fra en række virksomme planter, der helt naturligt hjælper dig lettere gennem overgangsalderen:

Rødkløver indvirker på gener i forbindelse med overgangsalderen, f.eks. hedetur, svedeture, rastløshed og irritabilitet.

Salvie er en gammelkendt plante med en sveddæmpende effekt. Salvie bidrager til velbefindendet under overgangsalderen.

D-vitamin, der støtter opbygningen af knogler. Dette er specielt vigtigt, fordi kvinder i overgangsalderen mister meget knoglemasse.

B6-Vitamin understøtter en naturlig hormonbalance og bidrager til at regulere hormonaktiviteten.

PRØV MENOFLORA TIL HALV PRIS

- **Til dig**, som gerne vil slippe for gener som **hede- og svedeture** og komme lettere gennem **overgangsalderen**.
- **Menoflora** kan prøves på leveringsservice til halv pris for første pakke. **Kun kr. 99,-** for 45 dages forbrug.
- **Menoflora** kan købes via nettet på www.wellvita.dk eller på tlf. **82 30 30 40** – hverdage kl. 8-16.



ANNONCE



Afhjælper hede- og svedeture

Menoflora indeholder bl.a. rødkløver, der bidrager til at opretholde en rolig og behagelig overgangsalder og afhjælper gener i forbindelse med overgangsalderen, f.eks. hedetur, svedeture, rastløshed og irritabilitet. Menoflora indeholder desuden salvie, der har en sveddæmpende effekt.

For dine knogler

Menoflora indeholder også D-vitamin, der støtter vedligeholdelsen af knogler. Dette er specielt vigtigt for kvinder i overgangsalderen, fordi kvinder i netop denne periode mister meget knoglemasse.



Tak for at synliggøre virkeligheden

Når du sidder med fagbladet, er både folketings- og EU-valget overstået. Mens jeg skriver, er valgkampen stadig i fuld gang, og jeg kender derfor ikke resultatet. FOA arbejder ikke partipolitisk, men vi arbejder for at påvirke grundlaget for velfærdssamfundet. Det gør vi, fordi vilkår og rammer for FOAs medlemmer på arbejdspladserne er afhængig af økonomi og styringsformer i den offentlige sektor.

Presset på FOA-medlemmernes arbejdspladser er tårnhøjt. I flere kommuner genåbnes budgetterne, og der skal spares igen og igen. Citronen kan bare ikke presses mere. Rigtig mange af jer har været med til at synliggøre virkeligheden i vores fælles velfærd og på jeres arbejdspladser. Mange tak for det.



Det står bøjet i neon, at der er en voldsom underfinansiering af den offentlige sektor.

Sammen med andre organisationer har vi medvirket til at sætte velfærd på dagsordenen. Allerede inden valget har debatten skabt resultater. Nu anerkender begge sider i det politiske landskab både den demografiske udfordring med flere ældre og flere børn samt et efterslæb efter mange års besparelser på den offentlige velfærd. Der er fjernet 8,5 milliarder kroner, og der skulle i stedet have været tilført 9,3 milliarder, altså et underskud på 17,8 milliarder.

Der er 33.000 færre kommunalt ansatte siden 2010, mens befolkningen er vokset med 270.000. Det står bøjet i neon, at der er en voldsom underfinansiering af den offentlige sektor.

FOAs bud på at få vendt den negative spiral er: Skattepolitik, der sikrer, at velfærden genoprettes. Retfærdig skat, hvor de bredeste skuldre bærer mest. Stop for skattely. Et godt børneliv uden fattigdom, væk med kontanthjælpsloftet. Gode pasningstilbud og skoler, der giver vores børn og unge en solid start på livet. Investering i uddannelse og efteruddannelse, investering i et godt arbejdsmiljø, værdig tilbagetrækning, væk med minuttyranni og dokumentationshelvede, et sammenhængende sundhedsvæsen, en socialpsykiatri, vi kan være bekendt, og ikke mindst en værdig ældrepleje. ★

Af Mona Striib, formand ★ foto: Per Strange

[kort sagt]
FOA arbejder ikke partipolitisk, men vi arbejder for at forbedre vilkårene, så FOAs medlemmer ikke igen og igen skal opleve, at der skal spares på velfærden..
.....



Sendt til redaktionen Opråb fra tillidsrepræsentanter 15. maj 2019

Vi kæmper for vores kolleger, vores arbejdsplads og den gode tone. Et godt arbejdsmiljø. Det er nemlig det, vi har til fælles, os tillidsrepræsentanter. Vi ønsker at få verdens bedste arbejdspladser og vilkår. Men er det kampen værd? Har vi de vilkår og rettigheder som tillidsrepræsentanter til at kunne udføre vores arbejde ordentligt? Bliver vi anerkendt af ledelsen? Anerkendt af vores bagland? Af vores egen organisation?
Casper Hare m.fl.

Facebook Begge køn giver bedre dynamik 8. maj 2019

At få en mere lige kønsfordeling burde aldrig være et mål i sig selv. Når det så er sagt, er det min oplevelse, at gruppedynamikken forandres, og at vinklingen på faglige spørgsmål bliver mere nuanceret, når begge køn er repræsenteret i en medarbejdergruppe.
Martin Høyem

Sendt til redaktionen Hvor skal vi placere eleverne? 10. maj 2019

FOA har sammen med KL, regionerne og regeringen indgået en aftale, der skal sikre 3.000 flere elevpladser over de næste to år. Det er dejligt, at vi skal



Kom så alle medlemmer, ingen kan tvinge os.
Stop med at tage de nattevagter, hvor man er alene på job.

NANCY JAKOBSEN

Hvad mener du?

Her bringer vi forkortede uddrag af debatten på FOAs Facebooksider samt debatindlæg sendt til redaktionen.

uddanne flere til vores fag, men hvor skal de være? Jeg arbejder som social og -sundhedsassistent i socialpsykiatrien i Syddjurs Kommune, hvor en kollega og jeg er vejleder for social og -sundhedsassistenteleverne. Vi har lige haft en periode med fem elever, hvilket er cirka en fjerdedel af, hvor mange ansatte vi er. Er det rimeligt for eleverne, at de kommer så mange?

Karina Dybdal

Sendt til redaktionen
Stor ros til alle i velfærdssystemet
10. maj 2019

Stor ros og anerkendelse til dem, der arbejder i velfærdssystemet – sundhedspersonaler, læger, portører, serviceassistenter, dagplejere, pædagogiske assistenter, brandmænd og mange flere faggrupper udfører et omfattende arbejde. I rummer masser af empati

og omsorg for ældre, børn og unge og ikke mindst hinanden – fortsat med det, selvom politikerne ikke ser på det på samme måde.

Sara Jørgensen

Facebook
Humor er vigtigt – jo mere sort, jo bedre
9. maj 2019

Humor på arbejdspladsen er vigtig – og jo mere 'sort', jo bedre. Men vi skal heller ikke overse, at der også er brug for øjeblikke, hvor vi får talt sammen om, hvad vi hver især oplever af udfordringer i løbet af dagen – og finder årsager og løsningsforslag i fællesskab.

Helle Brunhøj

Facebook
Vi skal være bedre til at sige nej
10. maj 2019

Vi har alle en opgave i at sige nej. Nej til at være alene med 38 beboere, nej til at arbejde over evne og så videre. Jeg har ikke tal på, hvor mange gange jeg er gået retur til min leder og sagt: "Jeg skal lige høre, vi har det, det og det, og vi er tre mennesker på job. Hvad vil du have, vi gør og ikke gør." Kom så alle medlemmer, ingen kan tvinge os. Stop med at tage de nattevagter, hvor man er alene.

Nancy Jakobsen

Facebook
Omsorg skal der bare være tid til
23. april 2019

Man kan kalde det, hvad man vil, men almindelig omsorg burde der bare være tid til, uden at det skal stå på et skema eller en tidsplan. Sæt normeringen op, gør planlægningen mere fleksibel, hæv lønniveauet, så det bliver attraktivt at søge ind i faget. Så bliver det en win-win for alle.

Louise Fenger



Vejen til mit fag

Hvordan endte du i dit fag? Det spørger vi om i en helt ny serie, hvor vi beder FOA-medlemmer fortælle baggrunden for deres valg.

Tema side 36-41



 Sig din mening på facebook
facebook.com/foadanmark



Mange delte opslag om effektive sosu'er
"Vi sosu'er er verdensmestre i at effektivisere. Vi spiser bare lidt mindre, tisser lidt mindre og løber lidt hurtigere." Det udsagn fra en social- og sundhedsassistent ansat på et plejehjem har fået mange reaktioner på FOAs Facebookside. Mere end 1.600 gange er det blevet delt, og det er nået ud til cirka 150.000.

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

“Vi træder ind i en oase af tryghed”

To 9. klasses elever, Merle og Matthias, har været med en gruppe dagplejere fra Rødovre Dagpleje i legestue. Her blev de taget imod af et væld af nysgerrige små piger og drenge, som kravlede efter dem og ville vise dem deres verden. Eleverne gik derfra med en oplevelse af, at børnene elskede at være der. **Ikke mindst fordi dagplejerne var så rolige, nærværende og altid lige havde en hånd på dem.**

Tekst og foto: Matthias Nielsen og Merle Andersen

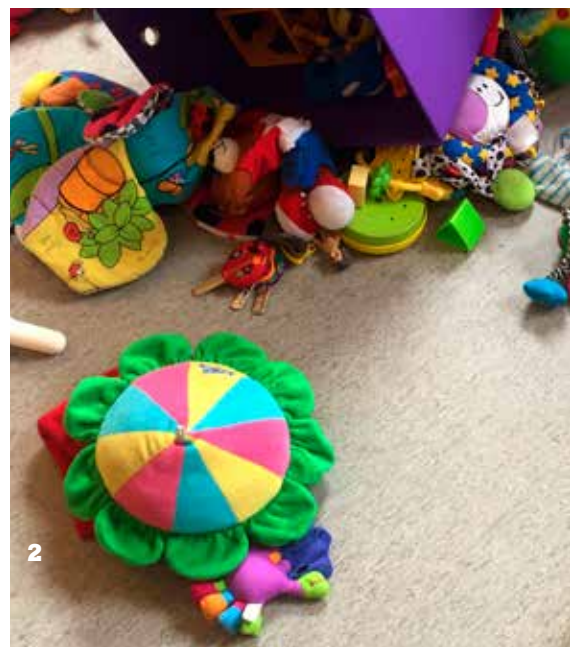
1 Nærvær. For dagplejer Mette Sauffaus handler hendes arbejde om at være så tæt på de små som muligt og knytte bånd. Mange af dem sidder også på kroppen store dele af dagen. “Forældrene fortæller os, at grunden til, de vælger dagplejen er, at vi er nærværende og har mere tid til børnene,” siger Mette Sauffaus.

2 Farver. Dagplejerne fortæller os, at farver er vigtige, og at det vækker børnenes opmærksomhed. Der er et udvalg, der hvert år bestemmer, hvilket legetøj der skal være i legestuen.

3 Små, åbne arme. Fra det sekund, vi kommer ind i legestuen i Rødovre, bliver vi mødt af børn med små, åbne arme. Charlie på godt et år har en fantastisk udstråling og er bare glad hele tiden. Vores oplevelse er, at vi træder ind i en oase af tryghed.



1



2

3



Foto: Jan Sommer



Foto: Jan Sommer

Merle og Matthias

[Set med Merle og Matthias' øjne]

Fagbladet FOA har inviteret 9. klasses elever til at fortælle historier fra arbejdspladser, hvor FOAs medlemmer arbejder. Det er sket i samarbejde med UU Vest Region Hovedstaden, som står for uddannelsesvejledning af unge. Idéen er at se arbejdspladserne gennem de unges øjne og samtidig give dem et indblik i de mange jobmuligheder inden for FOAs område. Her er det Merle Nielsen og Matthias Andersen fra Nyager Skole i Rødovre, der har fulgt dagplejepædagog Lisbeth Ahlquist Jensen og dagplejerne Jean Stilling og Mette Sauffaus på deres arbejde i Rødovre Dagpleje.



4 Hip hip hurra. Lille Henry fylder et år, hvilket fejres med frugt og en lækker chokoladecake, der glider hurtigt ned for børnenes vedkommende. "Det skaber et fællesskab mellem børnene at sidde, synge og spise sammen," fortæller dagplejepædagog Lisbeth Ahlquist Jensen.





Merle og Matthias: Det overraskede os mest

- Hvor gode venner, børnene er. Vi troede måske, at børnene ville slå lidt mere om legetøjet, men de var så fredelige. Nok fordi dagplejerne var så rolige, kærlige og omsorgsfulde. Det var ret dejligt at se.
- Børnene elsker at være i dagplejen. Det virkede, som om de kunne få lov til at være børn og bare lege.
- Børnene var meget interesserede i at kommunikere med os. De ville hele tiden vise os ting, de enten havde haft i munden eller bare i hånden.
- Mange af dagplejerne arbejder op mod 48 timer om ugen. Hvor vildt er det lige. Det er et betydningsfuldt job – de hjælper jo børnene videre i livet.

5 Blide stemmer. Vi lægger mærke til, at alle dagplejerne taler i et lyst toneleje til børnene og bliver derfor nysgerrige: hvorfor? "Det er vigtigt, hvordan du taler til små børn. At du i din stemmeføring og din mimik virker glad. For så bliver de også glade," siger dagplejer Mette Sauffaus.

6 Lur. Når børnene har leget og grinet, og kræfterne er sluppet op, har de brug for at hvile hovedet og få en lur. Der er stille og roligt i sovegården og masser af plads. Det er vigtigt at putte ordentligt, så børnene føler sig trygge og lettere falder til ro, fortæller dagplejepædagog Lisbeth Ahlquist Jensen.



7 Gode venner. Lille Isla er i gang med at smovse vennen Henrys lækre chokoladekage. Hurtigt efter er børnene igen i gang med deres leg. Legestuen har både en udendørslegeplads med rutsjebaner, hytter og sandkasser og et pude-rum, hvor børnene kan få lov at klatre. Der er også en masse legetøj i selve stuen – som de leger med sammen og hver for sig. Det overrasker os, hvor gode venner de små børn er. Vi havde troet, at de ville have en del konflikter, men det har de faktisk ikke – i hvert fald ikke mens vi er der.

Skal Merle og Matthias være dagplejere?

Merle: Det kunne godt være et job for mig. Det er jo et ret hyggeligt job, og noget man kan gøre derhjemme. Alligevel er der måske et job, der ville være mere oplagt. Jeg ved det ikke helt endnu, for jeg har ikke besluttet mig.

Matthias: Det ville nok ikke være noget for mig. Selvom børnene virkelig er søde. Måske er det fordi, jeg er en dreng. Ikke for at det skal blive noget med køn, men alligevel. Der er jo heller ikke så mange mænd i faget.



det virker

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

Sådan laver du kæmpefotos

- Find billeder af børnene og print hovederne ud på A3-papir.
- Klip en krop og sæt på. Jeg har gjort kroppen tynd og lang – lidt inspireret af Terkel i Knibe. Så ser de sjovere ud og er derfor mere iøjnefaldende.
- Gør dem store: Gerne omkring en meter. Det vækker opsig.
- Print information ud fra diverse hjemmesider – for eksempel arbejds-tilsynet – og lav talebobler til børnene. Så behøver du ikke selv bruge tid på at skrive teksterne.
- Når du er færdig med at bruge billederne, så gem dem og sæt dem op igen et halvt år senere – der kommer løbende nye forældre til. Udskift evt. ansigterne, så nye børn kommer med.

Kilde: Pædagog Marie Rehfeldt



[cv]

Navn: Marie Rehfeldt

Alder: 40 år

Job: Pædagog og arbejdsmiljørepræsentant i vuggestuen Titanrosen på Nørrebro i København

I vuggestuen Titanrosen bliver **vigtig information til forældrene** formidlet ved hjælp af kæmpefotos af børnene forsynet med talebobler.



Kæmpefotos af børn skaber blikfang

Hvorfor kæmpefotos?

Vores forældre vil meget gerne have forskellig form for information fra os, så de kan støtte op om de pædagogiske tiltag, vi har i vuggestuen. Men hvis jeg printer et skriv ud på tre-fire sider og lægger på børnenes pladser i garderoben, er det ikke alle, der læser det. Men kæmpefotos af deres egne børn med talebobler – det virker!

Hvorfor?

Jeg klipper kroppe til børnenes forstørrede ansigter, så de bliver en meter høje og forsyner dem med talebobler. Det skaber blikfang. Vi har sat dem op overalt i institutionen og i vinduerne ud mod gaden. Folk stopper simpelthen op og bliver nysgerrige på, hvad der står i taleboblerne.

Hvad står der i taleboblerne?

I første omgang har jeg fokuseret på information om selvhjulpethed. Så kan der for eksempel stå: "Jeg vil gerne selv gå ind i vuggestuen" eller "Børnene kravler selv op i krybben, når de skal sove til middag. Så undgår personalet skæve vrid i kroppen."

Skal de blive hængende?

Nej, min erfaring er, at den form for tiltag efterhånden bliver mindre iøjnefaldende, og så har de jo ikke længere den ønskede effekt. Min nye idé er at lave hinkesten der, hvor børnene går ind i vuggestuen. Hver hinkesten skulle så have noget information i sig. Det handler om at servere vigtige budskaber på en sjov måde. ★

redaktionen@foa.dk



Vi skal have bedre normeringer

Der er for få ansatte i de danske dagtilbud. Det erkender man nu i både rød og blå blok. Hvis ikke normeringerne øges, kan dagtilbuddene ikke leve op til loven om en styrket pædagogisk læreplan, som understreger, at alle børns trivsel skal sikres gennem hele dagen.

I FOA peger vi på tre grupper af

børn, hvor det helt åbenlyst haster med at sikre bedre normeringer.

De mindste børn, fordi de er særligt følsomme over for manglende voksenkontakt, de

børn, der tidligere blev indskrevet i specialtilbud, og de særligt udsatte børn.



Dagtilbuddene skal have en grundnormering, der sikrer, at alle børn trives.

Børn, der tidligere blev indskrevet i specialtilbud,

indskrives nu i almindelige dagtilbud, uden at der følger tilstrækkeligt med støttetimer med til børnene.

Og vores medlemmer oplever derfor dagligt frustra-

tioner over ikke at kunne sikre alle børns trivsel, fordi inklusionen udhuler deres normering.

De fattige kommuner har flest børn fra udsatte familier,

og 100 daginstitutioner har derfor for nyligt fået statsstøtte til at ansætte en pædagog mere. I 2020-2022 er der yderligere 450 daginstitutioner, der får en pædagog eller pædagogisk assistent mere til de 0-2-årige børn. Det er rigtigt godt, men vi er ikke helt i mål. Normeringerne er stadig utilstrækkelige for de udsatte børn i børnehaven.

Regeringsgrundlaget for en ny regering

skal derfor indeholde et løfte om øgede normeringer i dagtilbud. Alle dagtilbud skal have en grundnormering, der sikrer, at alle børn trives, og at ekstra opgaver udløser højere normeringer. ★



Mogens Bech Madsen

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

[kort sagt]

Regeringsgrundlaget for en ny regering skal indeholde et løfte om øgede normeringer i dagtilbud.

44

kommuner brugte sidste år færre penge på serviceudgifter, end de havde afsat i deres budgetter. Det viser beregninger fra FH af kommunernes endelige regnskabstal. Resten af kommunerne brugte omvendt flere penge på service, end de havde budgetteret. Det samlede underforbrug for alle landets kommuner er cirka 100 millioner kroner.

Kilde: Fagbevægelsens Hovedorganisation (FH)

De rigeste er blevet rigere

Mens de rigeste danskere – den ene procent, der tjener mest – i begyndelsen af 1990'erne havde en andel af danskernes samlede indkomst på omkring syv procent, tegner de sig nu for 11 procent. Det viser en analyse fra tænketanken Kraka i samarbejde med konsulentvirksomheden Deloitte.

Kilde: finans.dk

Det laver de voksne i børnehaven

Når børnehavebørn bliver spurgt om, hvad de voksne i børnehaven laver mest, svarer 85 procent af børnene, at de voksne mest går rundt og holder øje med børnene eller holder møder og snakker med de andre voksne. 15 procent svarer, at de voksne mest leger eller hygger med børnene.

Kilde: Børnerådet



Foto: iStock

Højst en times skærmtid

Børn i alderen to til fire år bør højst sidde stille foran en skærm i en time. Sådan lyder anbefalingerne fra Verdenssundhedsorganisationen WHO i en rapport om forebyggelse af fedme og andre sygdomme. Rapporten peger desuden på, at børn under et år på intet tidspunkt bør se på elektroniske skærme.

Kilde: Ritzaou og dr.dk

66

procent af pædagogmedhjælperne og de pædagogiske assistenter er deltidsbeskæftigede, og det samme gælder 46 procent af de pædagoger, der er organiseret i FOA. Omkring hvert femte medlem af FOA ønsker at komme på fuld tid, viser tidligere undersøgelser.

Kilder: Kommunernes og Regionernes Løndatakontor, KRL og FOA Overenskomst

De små siger



En dag var jeg på biblioteket med en lille gruppe børn. Tilfældigvis kom mine egne forældre forbi og

hilste på os. Jeg fortalte børnene, at det var min mor og far.

En af drengene spurgte derefter: **“Skal du blive hentet nu?”**

Indsendt af pædagogmedhjælper Janne Jakobsen, Holme-Olstrup, som har vundet et gavekort på 250 kroner til COOP. Du deltager i konkurrencen ved at sende dit sjoveste børnenecitat til redaktionen@foa.dk



Fotos: Jørgen True

Vidste du at ...

- Danmark er det land i Europa, hvor flest småbørn er i daginstitution mindst 30 timer ugentligt – nemlig 66 procent af de 0-2-årige?
- På anden og tredjepladsen ligger Portugal og Norge med henholdsvis 46 og 41 procent.
- Når det gælder andelen af børnehavebørn i daginstitution, ligger Danmark på en syvendeplads med 77 procent.

Kilde: Mandag Morgens faktatjek TjekDet på baggrund af tal fra Europa-kommissionens statistikdatabase Eurostat

Flere efterspørger pædagogiske assistenter

Pædagogiske assistenters kompetencer vinder anerkendelse inden for flere og flere arbejdsområder i Region Midtjylland. Det viser en ny rapport over antallet af beskæftigede dimittender. Antallet er steget støt siden 2013, og den største vækst er sket inden for døgn- og revalideringsområdet.

Kilde: Randers Social- og Sundhedsskole samt VIA University College



Foto: iStock

Færre skoleelever bliver mobbet

Andelen af elever, der bliver mobbet, er faldet markant. Hvor omkring hver tredje 11-årige elev og hver femte 15-årige oplevede at blive mobbet i 1998, er det i dag omkring hver tyvende elev, der oplever at blive mobbet mindst et par gange om måneden.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

Velfærdstalenter hyldet på Christiansborg

Det kræver noget særligt at være god til at arbejde med mennesker. Det blev understreget i april, da 100 unge velfærdsmedarbejdere blev hyldet på Christiansborg. En af dem var pædagogisk assistent **Steffen Goldschmidt**, der arbejder på døgnområdet Følstrup i Hillerød Kommune. I nomineringen står blandt andet: 'Han bruger sin rolige personlighed i mødet med andre mennesker og er et forbillede for det at møde andre mennesker med respekt og anerkendelse.' Prisen 'Velfærdens talent 100' bliver uddelt til unge under 35 år, der har udmærket sig inden for deres fag og gør en forskel for andre mennesker. Bag kåringen står forsikringsselskabet PenSam og FOA Ungdom.

Mød Steffen
side 39



Vi smider den næste generation på gulvet.

NIELS PETER RYGAARD, PSYKOLOG MED SPECIALE I OMSORGSSVIGTEDE BØRN, OM, AT DER ER SKET EN UDSULTNING AF DAGINSTITUTIONERNE. SAGT TIL JYLLANDS-POSTEN

Børn skal lære at lege

En god og udviklende legekultur **opstår ikke af sig selv**. Især sprogsvage børn skal have hjælp til at lære at lege, mener legeeksperter.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True

tema den gode leg

Leg er grundlæggende for alt, hvad der sker i et dagtilbud. Det blev slået fast med dagtilbudsloven fra 2018. Det skal dog ikke forveksles med, at børn bare skal lege frit uden voksenindblanding, forklarer to legeeksperter. Mange børn

har nemlig brug for hjælp til at udvikle deres leg.

"Nogle børn undgår de lege, som de ikke er så gode til. Men børn har gavn af at afprøve mange forskellige typer lege, og derfor har de brug for en voksen til at inspirere og guide dem," siger kandidat i pædagogisk antropologi **Kit Nørgaard**, som har specialiseret sig i, hvordan legen udvikles i dagtilbud.

Voksne skal også lære at lege

Eksempelvis kan børn, der er visuelt stærke og gode til at bygge med Lego, have gavn af at blive introduceret til en rolleleg, der i højere grad udfordrer sproget. Og et barn, der er sprogligt stærk og primært optaget af rollelege, kan udfordre sin krop med tumlelege.

Men for at kunne guide børnene skal mange voksne selv blive bedre til at lege, mener forsker og ph.d. **Pia Thomsen**, som har foretaget observationer af leg og sprog i forskellige dagtilbud.

"Mange voksne tager for givet, at børn lærer at lege af sig selv. Men ikke alle børn har lige adgang til legen. Nogle – især de sprogsvage – befinder sig i periferien og betragter andres leg. De har brug for voksne som enten guider dem eller selv deltager i legen," uddyber hun.

Begge eksperter understreger, at der også skal være plads til den frie leg.

"Børn skal kunne lege uden indblanding fra en voksen. Men det er i høj grad vigtigt med nærværende voksne, for at børns leg kan udvikle sig," tilføjer Kit Nørgaard. ★

rkjr@foa.dk



Der er brug for, at børn leger mere, og at kvaliteten af leg kommer i fokus. Det skal de voksne støtte op om.

LEGEKONSULENT
KIT NØRGAARD

Hvad siger loven?

Ifølge dagtilbudsloven vedtaget i 2018 har 'legen en værdi i sig selv og skal være en gennemgående del af et dagtilbud (...) Nogle gange skal legen støttes, guides og rammesættes, for at alle børn kan være med, og for at legen udvikler sig positivt for alle børn.'

Kilde: Dagtilbudslovens §8, stk. 2

Leg udvikler kompetencer

Et studie viser, at hvis børn bliver præsenteret for et nyt stykke legetøj og bliver instrueret ganske lidt af en voksen, så vil barnet selv eksperimentere og finde på løsninger. En begrænset og tilstrækkelig grad af voksenstyring gør børnene mere fleksible, udforskende, nysgerrige, kreative og innovative.

Kilde: Allison Gopnik, 'The gardener and the carpenter', 2016

"Tidligere sagde jeg ofte til børnene, at de måtte vente, hvis jeg skulle være med i en leg, og jeg skulle nå nogle praktiske opgaver. **Nu er jeg blevet bedre til at være i legen uden alle mulige forstyrrelser,**" siger pædagogisk assistent Stella Grønbech.

Legemanuskripter har hjulpet både børn og voksne i Børnehusene Kokkedal til at blive bedre til at lege.

Det er



okay at være fjollet

Læs videre på næste side →



Ved at deltage i legen med udgangspunkt i legemanuskrifterne kan vi sikre, at flere børn kommer ind i fællesskabet. Ellers vil det altid være de stærke børn, der styrer legen.

.....
DAGLIG LEDER KRISTINA AVENSTRUP

‘Det er okay at være fjollet’

- ➔ Pædagogisk assistent **Stella Grønbech** sidder på gulvet midt mellem legetøj samt køkken og stole i miniatureudgave. Hun er patient, og femårige Marya er lægen, der forsøger at undersøge patientens hals.

Stella Grønbech gaber op, men bryder sammen af grin, da den femårige forsøger at stikke et stort stykke plastiklegetøj ind i hendes mund. Sammen med tre andre børn har de gang i en leg, der på en lille time har skiftet karakter fra at handle om en familie med en kat og en sabeltiger, en læge, der behandler sine patienter og en gruppe dyr, der skal vaskes. Alt sammen med den pædagogiske assistent i en vigtig rolle.

I Børneengens børnehave, som er en del af Børnehusene Kokkedal, nøjes de voksne nemlig ikke med at se på, når børnene leger. De tager aktivt del i legen og bidrager gerne med idéer og input.

Voksne skal sikre god leg

Institutionen bruger legemanuskrifter, der skal understøtte børns og voksnes

leg. Det kan tage udgangspunkt i en familie- eller byleg, hvor man på forhånd beslutter sig for nogle roller, rekvisitter og fokusord.

Det er den voksnes rolle at inspirere og guide børnene samt sikre, at alle børn er med i legen, forklarer daglig leder **Kristina Avenstrup**.

“Ved at deltage i legen med udgangspunkt i legemanuskrifterne kan vi sikre, at flere børn kommer ind i fællesskabet. Ellers vil det altid være de stærke børn, der styrer legen,” siger hun.

Rolleleg er et hit i Børnehusene Kokkedal. Her er det femårige Marya, der leger, at hun er læge, mens pædagogisk assistent Stella Grønbech er patienten, der skal undersøges.



6

legetyper
Side 28-29

Skulle slippe kontrollen

At lære at lege som voksen har været en tilvænning, erkender pædagogisk assistent Stella Grønbech.

“I starten var det lidt pinligt at ligge på gulvet og lege patient, når forældrene kom for at hente deres børn. Men jeg blevet bedre til at slippe kontrollen og følge børnene ind i legen,” siger hun og forsøger at forklare, hvorfor det kan være svært for voksne at lege.

“Som voksen skal man være i kontrol og tage sig af alle mulige praktiske op-



gaver. Vi skal blive bedre til at give slip og sige, at det er okay at være fjollet.”

Både hun og kollegerne prioriterer legetid højt.

“Tidligere var det okay at afbryde en kollega midt i en leg, hvis der for eksempel var en praktisk opgave, man skulle tage sig af. Nu respekterer vi, at legen er vigtig, så indimellem må en anden opgave vente,” tilføjer Stella Grønbech.

Godt for sprogsvage børn

De fire børn Marya, Zilan, Oscar og Iris har holdt legen kørende i snart en time.

På skift har de taget teten og er kommet med idéer til nye roller eller ændringer i legen. Foreløbigt helt uden konflikter.

Kristina Avenstrup forklarer, at alle børn – men især børn i udsatte positioner og børn med sproglige udfordringer – har gavn af legemanuskripterne.

“Det er ikke en fast manual – den kan hele tiden ændre karakter. Der kan være to mødre i en familieleg, en håndværker kan komme på besøg, eller familien kan få en tiger som husdyr. Men jo mere forberedt, man er, desto nemmere er det at udvide en leg og få endnu flere børn med i fællesskabet.” ★

[bag om ordet]

Legemanuskript.

- Børneengens børnehaver har pt. ni legemanuskripter, som der veksles mellem. Det er eksempelvis familieleg, leg om Vitello og hans venner og leg om halvmonstre.
- Formålet med et legemanuskript er at sætte gang i fantasien hos både børn og voksne samt at få så mange børn med i legene som muligt.
- En leg kan gå i stå, hvis man løber tør for idéer til at udvikle den, og her kan et legemanuskript være et redskab til at holde legen i gang, da man på forhånd har gjort sig tanker om, hvordan en leg kan udvides med nye roller eller handlinger. Et eksempel kunne være, at en familieleg udvikler sig til en doktorleg, fordi et familied medlem bliver syg. Eller at legen udvides med nye roller, hvis familien får nye kæledyr.
- Personale og børn har efterhånden øvet sig mange gange på de forskellige manuskripter, så de sidder på rygraden. Det er dermed også blevet nemmere at improvisere og gå ud over manuskriptet, når de leger.



“Indimellem har vi brug for at udvikle en ny leg – eksempelvis på legepladsen, der involverer mange børn. Så sætter vi voksne os ned og formulerer et nyt legemanuskript – det kan være til en byleg med politi og brandbiler. **Efterhånden sidder manuskripterne så meget på rygraden, at vi kan dem udenad,**” siger pædagogisk assistent Stella Grønbech.



Sådan udvikler I børns leg

At tænke i legetyper kan være et godt redskab til at **forbedre og udvikle** barnets leg. Hver legetype udvikler nemlig forskellige kompetencer.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ illustration: Lilian Brøgger



1 Rolleleg

Ved at undersøge den verden, de er en del af og forholdet mellem mennesker, lærer børn at forstå deres egen rolle og sociale relationer. De lærer om konflikt-håndtering, at drage omsorg for hinanden og styrker sproget.

Skab miljøer, der lægger op til rolleleg. Det kan være et legekøkken, købmand, frisørsalon eller politistation. Klæd ud og lav små teaterstykker. Lav dukketeater, fysisk eller digitalt med appen Puppets Pals 1.

2 Tumleleg

Børnene leger med deres krop og lærer deres grænser at kende. Lad også de mindste børn eksperimentere med kroppen ved at kravle, krybe og trille.

Find 10 billeder af dyr og efterlign på skift dyrenes bevægelser. Udfordr børnene til at turde mere og mere – eksempelvis de høje rutchebaner. Styrk den vestibulære sans ved at snurre, gynge, vippe eller få hovedet nedad. Bliv gerne ved til øjnene flakker, eller barnet siger fra.

3 Den undersøgende og udforskende leg

Barnet bruger sanserne til at finde ud af, hvordan verden hænger sammen. Giv plads til børnenes nysgerrighed og lad dem pille, rode, ryste og mærke tingene.

Lege til 0-2-årige: Undersøg tings lyde. Tag bind for øjnene og oplev verden med de øvrige sanser. Undersøg forskellige underlag med de bare fødder.

Lege til 2-6-årige: Sortér ting i kasser efter farve, størrelse eller type. Kategorisering hjælper hjernen med at skabe overblik og er samtidig en smart måde at arbejde med sproget. Tag billeder af ting fra jeres hverdag og klip billederne sammen på sjove måder for eksempel i appen Pic Collage.

4 Konstruktionsleg

Det handler om at skabe og udvikle, eksempelvis med sand, modellervoks eller Lego. Konstruktionslege stimulerer visualiseringen, materialeforståelsen og de taktile sanser – berøringssanserne.

Små børn (0-2 år) er ofte optaget af at bygge og skille ad igen. Det kan være høje tårne, der giver lyd, når de falder fra hinanden.

Større børn kan bedre håndtere mange forskellige materialer: Genbrugsmaterialer fra hverdagen som køkkenruller, mælkekartoner, låg eller bægre. Byg sjove figurer eller bygninger sammen med børnene.



5

Fantasileg

Også kaldet symbolleg eller 'som om leg'. Barnet leger små fortællinger fra den fiktive eller virkelige verden. De laver mad, tager på redningsaktion eller leger politiet efter røverne. Fantasileg er vigtig for at forstå og bearbejde følelser.

Introducer børnene for et bredt udvalg af bøger, musik, film og teater, der hjælper dem med at udvikle deres fantasi. Øv jer i at digte jeres egne fortællinger sammen med børnene. Udstyr et sæt strømper med øjne, øre, næse og mund og lav strømpeteater. Leg, at I er på tur i junglen og møder forskellige, vilde dyr.

6

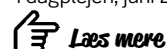
Regelleg

Regellege et bygget op om et regelsæt, eksempelvis fangelege, gemmeleg, kampleg eller boldleg. Børn lærer at aflæse og forstå sociale relationer, skabe omsorg og gensidig respekt for hinanden.

For de helt små kan det være simple lege som titte-bøh eller fangeleg. Brug for eksempel smartphonen til at tage billeder af en bamse på forskellige steder og lad børnene finde frem til bamsen ud fra billedet. Klassiske sanglege som 'Bro, bro brille', eller 'Bjørnen sover' er også regellege.

Få inspiration med legekort

I samarbejde med FOA har kandidat i pædagogisk antropologi Kit Nørgaard udviklet en række legekort som inspiration til at udvikle børns leg. Kit Nørgaard har specialiseret sig i, hvordan legen i dagtilbud udvikles bedre og tilbyder kurser til blandt andre dagplejere, pædagogmedhjælpere og pædagoger. Kortene udgives sammen med en pjece om børnenes leg i forbindelse med konferencen Kvalitet i dagplejen, juni 2019.



foa.dk/publikationer

Ny metode på behandlingshjemmet Baunegård giver en rød tråd i det pædagogiske arbejde og lader i **højere grad barnet med et handicap komme til orde.**

Af Nana Toft ★ foto: Jørgen True

Blik for børnenes behov

Baunegård

Baunegård er en døgninstitution for børn i alderen 6-18 år, der har en diagnose indenfor autismspektret og en række tillægsdiagnoser. Baunegård er, så vidt de ved, det første behandlingshjem, der har implementeret ICDP på handicapområdet.

[bag om ordet]

ICDP er en metode udviklet af den norske psykologiprofessor Karsten Hundeide. Målet er at forbedre fagfolks evne til at møde børn og unge på deres egne præmisser. Antagelsen er, at børn og unges udvikling afhænger af de voksne, der omgiver dem. Derfor er fokus på de voksne; bolden ligger hos dem, ikke hos børnene.

Kilde: Dansk Center for ICDP

ICDP på Baunegård

○ Ledelsesansvar

Ledelsen skal skabe rammerne og afsætte tiden til at implementere ICDP på arbejdspladsen. Uden ledelsens opbakning er det umuligt.

○ Uddannelse til alle

Det er ikke nok, at tre eller fire fra personalet tager en uddannelse i ICDP. For at få et fælles sprog og møde børnene ens, skal hele personalegruppen af sted.

○ Tålmodighed

At implementere ICDP på en arbejdsplads er en forandring, så forvent, at det tager tid. Men på sigt betaler det sig: Både personalet og børnene vil blive gladere.

○ Søg midler

Uddannelsen tager seks måneder. Søg eventuelt midler i kompetencefonden. Det gjorde vi.

Kilde: Jesper Hodal, afdelingsleder Baunegård

“Må jeg se dine kort?”

Andreas Bjørnboe smugkigger på **Michelle Harboes** UNO-kort.

“Aj, det må jeg godt. Jeg har jo vundet,” siger Andreas.

Det er onsdag, klokken nærmer sig 17, og Michelle Harboe, hendes kollega **Heidi Avnsø Petersen** og 17-årige Andreas Bjørnboe, der bor på behandlingshjemmet Baunegård, har sat sig ned for at spille UNO. Det havde Andreas lyst til, så det fik han lov til. Også selvom det ikke var planlagt. Sådan var det ikke for bare et år siden.

Barnet kommer først

Siden hele det pædagogiske personale i 2018 gennemgik uddannelsen i ICDP – International Child Development Programme – er de begyndt at lempe på det, sagt med deres egne ord, lidt “rigide fokus på tidspunkter”, for i højere grad at tage udgangspunkt i børnenes individuelle behov.

“Hvis et barn har mere lyst til at se en film klokken 17, hvor han ellers skulle i bad, så justerer jeg efter det,” forklarer pædagog Michelle Harboe, der understreger, at hun altid lader barnet komme i første række.

“Hvis jeg ved, det er et barn, der ikke kan tåle, at vi rykker badet halvanden time, så passer jeg på det enkelte barn og gør noget andet,” siger Michelle Harboe.

Har droppet kontaktpædagoger

På Baunegård er man gået væk fra den traditionelle idé om kontakt-

pædagoger. Tanken er, at barnet skal mødes ens, uanset hvem det henvender sig til.

“Børnene skal kunne opnå det samme, uanset om det er mig eller Michelle, de henvender sig til,” siger pædagogmedhjælper Heidi Avnsø Petersen, der oplever, at ICDP giver god mening på handicapområdet.

“Min oplevelse er, at børnene er vokset, fordi den her metode giver dem plads og medindflydelse,” siger Heidi Avnsø Petersen.

Livet er uforudsigeligt

Centralt for mange børn og unge på Baunegård er nemlig, at de kan have svært ved at mærke, hvad de har brug for. De kan kun mærke uro, frustration eller apati.

“I dag kan de sige, at de gerne vil hoppe på trampolin, før de skal i bad. De ved også, at deres verden ikke ramler, hvis vi rykker en skærm tid en halv time frem eller tilbage,” forklarer Michelle Harboe, der understreger, at udviklingen tager tid.

“Det er små skridt, hver dag, ligesom det er meget individuelt fra barn til barn,” siger Michelle Harboe, der er overbevist om, at metoden gør en kæmpe forskel på sigt.

“Vi lærer ikke børnene noget ved at strukturere deres liv ud fra klokkeslæt. Vi er nødt til at gøre dem klar til det virkelige liv. Og det virkelige liv er uforudsigeligt.” ★

redaktionen@foa.dk

Pædagogmedhjælper Heidi Avnsø Petersen (tv.), pædagog Michelle Harboe og Andreas Bjørneboe tager et spil UNO på behandlingshjemmet Baunegård. Her har personalet **lempet på deres lidt rigide fokus på tidspunkter**, efter de alle har været på kursus i metoden ICDP.



Karin Jette Jeppesen blev opsagt, da hun for anden gang sygemeldte sig med stress på grund af en akut arbejdsskade. **Med FOAs hjælp har hun fået 440.000 kroner.**

Karin kan lægge fortiden bag sig

Vejen til godtgørelse

2006 September

Karin Jette Jeppesen starter som vikar på Else Hus og bliver året efter fastansat.

2014 September

Karin tager med en kollega og en beboer i sommerhus, hvor beboeren får et voldsomt anfald. Karin sygemelder sig på grund af stress som følge af episoden.

2015 Marts

Karin påtænkes opsagt efter længerevarende sygdom.

April

Opsigelsen trækkes tilbage, og Karin vender delvist tilbage til arbejdet.

Juni

Karin sygemelder sig igen og bliver opsagt. Sammen med FOA Roskilde og tillidsrepræsentant Inger Juel Pedersen kører Karin Jette Jeppesen en arbejdsskadesag og en afskedigelsessag. Det udvikler sig til, at FOA også undersøger hendes løn.

2019 Januar

Karin får 240.000 kr. i efterbetaling, 126.000 kr. i arbejdsskadeerstatning for pådraget psykiske men samt 74.000 kr. i godtgørelse for usaglig opsigelse.

En september nat i 2014 bliver livet vendt op og ned for sygehjælper **Karin Jette Jeppesen**. Hvad, der skulle have været et fredeligt sommerhusophold med en kollega og en beboer med autisme, ender i et mareridt, da beboeren får et udadreagerende anfald.

“Han gik amok og ødelagde alt, hvad der var i huset. Vi kunne vælge mellem at få glas og sten i hovedet eller flygte,” siger Karin Jette Jeppesen.

Mens de tilkalder politiet ude fra vejen, kan de høre, hvordan det baldrer videre inde fra sommerhuset. Efter den voldsomme oplevelse bliver Karin Jette Jeppesen sygemeldt på grund af stress. Hun får psykologhjælp fra sin arbejdsplads, solistboet Bispegården, der hører under botilbuddet Else Hus.

Opsagt i to omgange

Seks måneder inde i sin sygdomsperiode bliver Karin Jette Jeppesen påtænkt opsagt. Med FOA Roskildes hjælp lykkes det at lave en aftale med Region Sjælland om, at opsigelsen trækkes tilbage, og Karin vender en måned senere tilbage i jobbet på deltid.

I stedet for solistboet i Lejre skal hun arbejde i døgntilbuddet Else Hus i Karlslunde. Her kender hun ikke til arbejdsgangene, og da hun dørjer med svækket hukommelse efter episoden, har hun svært ved at følge med.

“Jeg var nok ikke helt klar, men jeg ville jo gerne i gang med at arbejde og tænke på noget andet,” siger Karin Jette Jeppesen, der plejede at elske sit arbejde.

Hun føler sig ikke velkommen af sine nye kolleger, og flere af dem fortæller, at de fra ledelsen har

fået besked på at holde øje med hendes effektivitet. Efter to måneder sygemelder hun sig, hvorpå hun modtager en fyreseddel, som Region Sjælland denne gang står ved.

“Jeg var så langt nede i forvejen, at jeg dårlig nok kunne komme længere ned,” siger hun.

Fejl i løn for 240.000 kroner

Den tidligere tillidsrepræsentant på Else Hus, Inger Juel Pedersen, opfordrer Karin Jette Jeppesen til at køre en arbejdsskade-



Han gik amok og ødelagde alt, hvad der var i huset. Vi kunne vælge mellem at få glas og sten i hovedet eller flygte.





sag og afskedigelsessag med hjælp fra FOA Roskilde. Gennem hele sagsforløbet, der tager fire år, står Inger Juel Pedersen ved hendes side.

“Hvis jeg ikke havde haft Inger, så ved jeg ikke, hvad jeg havde gjort.”

Undervejs i forløbet beslutter FOA sig for at undersøge Karin Jette Jeppesens løn og finder fejl i tillæg og overarbejde, som resulterer i en efterbetaling på 240.000 kroner. Desuden får hun en arbejdsskadeerstatning og godtgørelse for usalig opsigelse. Disse sager slutter i januar 2019 og bringer det samlede beløb op på 440.000 kroner.

“Jeg er bare glad for, at det er overstået, og jeg ikke skal tænke på det mere,” siger Karin Jette Jeppesen.

Else Hus ønsker ikke at kommentere på en personalesag, meddeler forstander **Jette Funch Kofoed**.

“Ved uforudsete hændelser, som påvirker medarbejdernes arbejdsevne, tilbyder vi krisehjælp både akut og på længere sigt for at støtte og hjælpe medarbejderen tilbage på arbejde,” skriver hun i en mail til Fagbladet FOA. ★

lika@foa.dk

Karin Jette Jeppesen (th.) har gennem et **fire års langt sagsforløb** fået hjælp og støtte af sin tidligere tilidsrepræsentant, Inger Juel Pedersen.

Få hjælp af FOA

Tag altid kontakt til din FOA-afdeling, hvis du kommer til skade i arbejdstiden – også selvom du er i tvivl, om det er en arbejdsskade. Kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, som registrerer din skade internt. Husk at anmelde din skade inden et år for at sikre din ret til erstatning. Tag fotos til dokumentation.

Kilde:
foa.dk/arbejdsskader

#glemmerdigaldrig

Fagbladet FOA giver ordet til mennesker, der har haft en ganske særlig oplevelse med et af FOAs medlemmer. Her fortæller **Liv Nørgaard Meinert** – mor til Mads – hvorfor hun aldrig glemmer dagplejer **Kirsten 'Kisser' Hansen**.

Læs flere #glemmerdigaldrig på fagbladetfoa.dk

“Tak for de ristede kartofler, Kisser”



“**M**in søn Mads begyndte i dagpleje, da han var otte måneder. Jeg havde ønsket at gå hjemme med ham, til han var et år. Men det kunne ikke lade sig gøre. For jeg og min mand var fuldstændig udkørte. Da Mads var meget lille, fik han konstateret refluks (en tilstand, hvor der løber syre tilbage i spiserøret fra mavesækken), mælkeproteinallergi, pollenallergi og øreproblemer. Han sov i maksimum 45 minutter ad gangen – og helst i næsten oprejst position. Han spiste næsten ingenting. Det eneste, han ville have, var kogte kartofler, som blev ristet på panden.

Vi fik en dagplejeplads hos Kisser, som vi havde hørt godt om fra andre i byen. Det første møde var også meget positivt. Kisser lyttede aktivt til det, vi fortalte om Mads og spurgte ind til det hele. Hun tilbød selv at købe den specialkost, Mads skulle have, og hun foreslog at lægge en skråpude ind under barnevognens hovedgærde.

Det betød en kæmpe forandring for Mads at begynde hos Kisser. Det lykkedes hende at få ham ind i en rytme med mad og søvn, som ikke var lykkedes for os. Kisser gjorde noget, der virkede og gav os den aflastning, vi havde brug for. Hun tilbød at lave hans yndlingsret – ristede kartofler – og når de skulle i legestue en gang om ugen, medbragte hun retten og varmede den. Det var så fantastisk.

Kisser blev en gave for hele vores familie. Vi fik sovet og kunne igen være noget for vores ældste søn på dengang tre et halvt år. Jeg bliver meget rørt, når jeg taler om det.

Da Mads skulle stoppe hos Kisser, forærede vi hende et træ til at plante i haven. I vores have står den samme slags træ. Det fik Mads til sin navngivning. Vi ville give noget, der betød noget for os, fordi vi er hende så evigt taknemlige. ★

redaktionen@foa.dk



I dag er Mads fem år. Han er vokset fra sin refluks, er medicinfri og sover igennem næsten hver nat.

7 skridt

Selvom du holder ferie, er der en række **tillæg**, du har krav på.

Snyd ikke dig selv i ferien

1

Du har ret til vanlige tillæg

Hvis du er fast månedslønnet, har du ifølge ferieaftalen ret til de tillæg, som sædvanligvis udbetales.

2

Hvilke tillæg er der tale om?

Du skal have løn efter din faste arbejdstid på ferietidspunktet inklusiv alle fast påregnelige tillæg jævnfør din arbejdsplan for perioden. Altså de tillæg, du ville have fået, hvis du havde været på arbejde.

3

Ferien skal afspejle vagtplanen

Du må ikke kun sættes i dagvagter, hvis du normalt både har aften- og weekendvagter for eksempel. Ferien skal afspejle vagtplanen.

4

Skriv ned

Skriv ned, hvilke vagter du normalt ville have haft, hvis du ikke havde holdt ferie og tjek, at du under ferie har fået de rette tillæg for de vagter.

5

Gem oplysninger

Gem altid dine lønoplysninger og oplysninger om arbejdstid. Hvis du ikke forstår den løn, du har fået under ferien eller ikke mener, at ferielønnen er korrekt, så reager på det. Også selvom det ligger år tilbage.

6

Spørg om hjælp, hvis du er i tvivl

Brug din tillidsrepræsentant eller kontakt din FOA-afdeling, hvis du er i tvivl.

7

Gælder også under sygdom og barsel med løn

Betaling for tjeneste på særlige tidspunkter, der fast udbetales, skal også gives under sygdom, ferie og barsel med løn. Det fastslog Ilse Both-dommen, der blev afsagt af Højesteret i 1976.



Vidste du?

Ilse Both-dommen blev afsagt af Højesteret i 1976. Dommen fastslog, at betaling for tjeneste på særlige tidspunkter, der fast udbetales, også skal gives under sygdom, ferie og barsel med løn. Du har nemlig krav på sædvanlig løn under ferie, sygdom og barsel med løn.

Kilde: UFR 1976, side 528 f

Kilde: FOA Overenskomst, chefkonsulent Lis Bjørnstad og UFR 1976, side 528 f

Vejen til mit fag

Hvordan endte du i dit fag?

Det spørger vi om i en ny serie, hvor vi beder FOA-medlemmer **fortælle baggrunden for deres valg.**

.....
Temaet er skrevet af Mette Boysen og Malin Schmidt

Ole Bruun Clausen er skibsfører, Sisse Strange Sejer er køkkenleder, ordblind Steffen Goldschmidt er pædagogisk assistent, Jytte Dahl arbejder som parkeringsvagt, og Tina Wilsdahl blev social- og sundhedsassistent – ligesom sin mor og moster.

Det er i korte træk præsentationen af fem FOA-medlemmer – men bag de linjer gemmer sig fem vidt forskellige beretninger om, hvordan de landede i deres fag.

På de kommende sider folder vi historierne ud, når vi beder fem FOA-medlemmer fortælle om deres karrierevej – som optakt til en serie, hvor endnu flere medlemmer fortæller om deres karrierevej.

Gode ambassadører

Alle fem har bevæget sig, siden de begyndte på arbejdsmarkedet, og det er ikke usædvanligt ifølge **Arnt Vestergaard Louwi**, lektor og ph.d. ved Center for Ungdomsforskning.

“Det er ikke fordi, vi skal uddanne os ud af uddannelsen, men det er vigtigt, at man kan se, hvad der er af udviklingsmuligheder, når man vælger en given uddannelse,” siger han.

Derudover fremhæver han, at vores valg også kan afhænge af, om et fag har gode ambassadører.

“Fede rollemodeller og narrativer er vigtige. Og det er uanset, om det drejer sig om at uddanne sig til social- og sundhedsassistent eller astronaut. Det skal være et identitetsprojekt, man kan se sig selv i.”

Arnt Vestergaard Louw nævner også gyldne øjeblikke som betydningsfulde i forhold til vores valg af karriere:

“Vi har alle haft oplevelser, golden moments, hvor vi møder en person, der kan noget vanvittigt spændende, og så kobler vi os på. De øjeblikke kan vende vores verdensbillede og samle brikkerne og få dem til at give mening,” siger han ★

mebo@foa.dk



Mød også



Sisse Strange Sejer



Steffen Goldschmidt



Jytte Dahl



Tina Wilsdahl



Ole Bruun Clausen:
"Sammenlignet med
dykkerjobbet er det den
**rene luksus at sejle på
en færge.** Mon ikke, jeg
tager et par år mere."

Læs videre på næste side →

Skibs- føreren

70-årige Ole Bruun Clausen har været vidt omkring som både **bankmand, dykker, stenfisker og skipper**, før han endte som fører på Egholmfærgen.

Foto: Claus Bommerup

"Jeg ville faktisk ikke arbejde i en bank. Men det var det, man skulle dengang for at få en fremtidssikret uddannelse. Så jeg startede i Aalborg Bys og Omegns Sparekasse som elev. Men efter et par år i det, der nu hedder Spar Nord, sagde jeg op. Slipset og bureaukratiet var ved at kvæle mig.

Så jeg tog ud at sejle, og efter militærtjenesten var jeg gammel nok til at komme på dykkerskole. Først tog jeg lægd- og dybvandseksamen som hjelmdykker. Altså dykning med kobberhjelm. Derefter svømmedykkerekksamen, dykning med luftflasker og svømmefødder.

Min far var var også dykker, og hans historier om sten- og vragfiskeri lød spændende, og derfor valgte jeg at arbejde som dykker på en stenfisker.

At vandre rundt på bunden med 80 kilo udstyr og en stentang på 60 kilo og fiske efter sten til for eksempel havnebyggeri var anderledes end at tømme sparegrise i banken – og meget sjovere.

Tangen sad fast til hjelmen, og når jeg fandt en sten, smed jeg tangen omkring den, og skibets kran løftede den op i lasten. Andre opgaver var sprængninger, undervandssvejsning og arbejde som dykker på alle de nye broer.

Senere blev jeg sætteskipper af 1. grad og arbejdede både som dykker og skip-

per i stenfiskerfartøjer, og jeg erhvervede efterhånden selv fartøjer og udførte entreprenøropgaver i de nordiske lande.

Men det sætter sine spor at arbejde som dykker. Kulde, umage arbejdsstillinger og tungt udstyr kan efter over 10.000 timer registreret på havbunden

godt mærkes. Så for 14 år siden besluttede jeg, at jeg nok fortjente en tidlig pension.

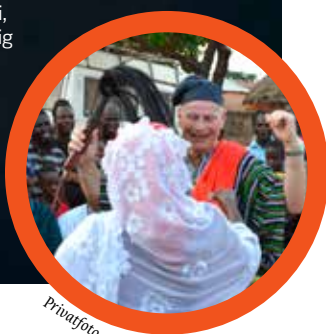
Efter et par måneder mente min hustru, at det nok var for tidligt, jeg gik og lavede rod i skabene. Så hun foreslog mig at sende en uopfordret ansøgning som skipper på Egholmfærgen. Jeg kendte ikke noget til arbejdspladsen, men skrev en ansøgning

om torsdagen og havde første arbejdsdag om mandagen.

Færgen sejler hver halve time fra Aalborg til den lille ø Egholm. Overfartstiden er fem minutter, og jeg er rigtig glad for arbejdet. Jeg har gode kolleger, og man møder en masse spændende mennesker hver dag. Tre dages dagvagt, tre dages fri, tre dages aftenvagt, tre dages fri. Året rundt. Og selv om vagterne er længere end normale arbejdsdage for at opnå 37 timer pr. uge, så passer det fint med et familieliv. Så mon ikke jeg tager et par år mere?" ★

FOAs eneste høvding

For fire år siden blev Ole Bruun Clausen udnævnt til underhøvding i en ghanesisk landsby, hvor hans søn Peter var udsendt som nødhjælpsarbejder. Høvdingen ville gerne hædre Peter for hans indsats for undervisning og infrastruktur, men han var for ung til titlen underhøvding, og derfor blev det hans far. Efterfølgende måtte Peter dog gerne optræde som sin fars stand in ved de ugentlige møder i høvdingerådet. Ole blev indsat ved en festlig ceremoni, og han har stadig den dragt, der blev syet til lejligheden. Og så er han, formentlig, den eneste rigtige høvding i FOA.



Privatfoto



Sisse Strange Sejer: "Jeg er superglad for mit job, men der er mange tunge løft og gentagelser. **På sigt vil jeg derfor gerne undervise.** Inden for min branche er det sådan nogle som mig, der underviser på uddannelsen."

Kantinelederen

En tilfældig annonce betød, at den nu 46-årige Sisse Strange Sejer gik køkkenvejen. Hun er vild med sit job – **ikke mindst arbejdet med de børn, der ikke trives i skolen.**

"Da jeg var i begyndelsen af 20'erne, arbejde jeg på et hotel i Tyskland. Jeg troede, jeg skulle være tjener, da jeg kom hjem derfra, og kom også i lære som tjener.

Men jeg fandt hurtigt ud af, at det ikke var det, jeg skulle. Det var for hårdt med evige aften- og nattevagter. En dag så jeg en annonce for at blive køkkenleder, og det, de skrev i annoncen, var lige mig. Jeg skulle både lave mad, være i kontakt med mennesker og have med den administrative del og økonomi at gøre.

Da jeg blev færdig efter tre år, var det svært at få et job. Jeg havde nogle vikariater i daginstitutioner. Efter

min anden barsel søgte og fik jeg job som kantineleder på Sct. Jørgens Skole i Roskilde.

Det er en folkeskole med 650 elever, og jeg har inklusionselever med i produktionen. Hvis de af en eller anden grund ikke trives i den normale undervisning, kan de komme i køkkenet og have lektioner hos mig i stedet for tysk eller nogle andre fag.

Til tider er det hårdt, for det er en sej kamp at få dem til at fokusere i

halvanden time. Men det er også spændende og lærerigt.



Der er en 13-årig pige, der er med i køkkenet på andet år. Hun kan rigtig mange ting nu.

Der er en 13-årig pige, der er med i køkkenet på andet år. Hun kan rigtig mange ting nu. Jeg behøver ikke sige, hvad hun skal lave, hun kan se det selv.

Det er en rigtig god oplevelse for dem. Det giver selvtillid og løfter dem over for de andre i klassen. Mange

børn vil gerne med i køkkenet, men det er kun særlige, der får lov." ★

Den pædagogiske assistent



Foto: Jan Sommer

Som ordblind var det svært for 29-årige Steffen Goldschmidt at finde den rigtige levevej - indtil pædagogikken fangede ham. Nu er han på et center i Hillerød for børn og unge med særlige behov.

"På institutionen her er det de små ting, der tæller. Som når det for eksempel endelig lykkes en beboer at få sæbet sit hår ind. Når det lykkes at nedtrappe en konflikt, der ellers var ved at eskalere. Eller når jeg skal ned på hospitalet med en beboer, der altid skal i kiosken på vejen, hvor han køber en Pepsi Max med citron og seneste nummer af Se & Hør. At se, hvor stolt han er over at kunne gøre det selv, betyder helt vildt meget for mig.

Jeg har altid tiltrukket de personer, der har haft specielle behov, der hvor jeg har arbejdet. I ungdomsklubben var det ofte dem, der ikke var så gode til det sociale, og i børnehaven var det dem, der ikke gjorde, hvad man sagde.

Jeg er ekstremt tålmodig. De ved, hvor de har mig, og de ved, at når de har lavet noget lort, har jeg ikke tænkt mig at skælde dem ud. I stedet taler jeg med dem, om hvad de selv synes om det. Det er ikke altid sjovt, men det er enormt interessant.

Jeg var super ordblind og kan huske, at når uddannelsesvejlederen kom, var det altid noget med, at jeg skulle på teknisk skole. Så jeg startede med at uddanne mig til tømrer, men var til sidst ved at kaste op, når jeg så et stykke træ.

Jeg blev næsten færdig på søfartsuddannelsen, men stoppede fordi jeg ikke kunne se mig selv gøre det. Jeg kunne ikke se mig selv låse mig inde på et stort skib i flere måneder med kun få andre mennesker.

Inden for det pædagogiske har jeg altid kunnet se mig selv også 30 år frem i tiden. Jeg tænker ikke, hvor jeg er om 30 år, men hvor jeg er inden for mit felt om 30 år. Det gør hele forskellen." ★

Fortæl din historie
Se side 41

Cityassistenten

Jytte Dahl, 65 år og parkeringsvagt, elsker at gå på gaden og tale med borgerne. God service tæller mere end endnu en parkeringsafgift.



Foto: Niels Aage Skovbo

"Jeg kan lige så godt indrømme, at jeg søgte stillingen med venstre hånd. Jeg vidste ikke, hvad det var for noget. Men jeg kom ind til en samtale, og jeg kan huske, der sad en dame på min alder, og jeg tænkte: Hvis hun kan, kan jeg også.

Jeg fik jobbet, og på det tidspunkt var jeg faktisk bare glad for, at jeg kunne få noget, når nu jeg havde fysiske udfordringer med en frossen skulder. Og jeg endte med at blive rigtig glad for det.

Jeg har gode kolleger, vi har det ret frit og kan tilrettelægge vores egen dag.

Jeg aftaler med min makker, hvor vi vil gå, og så sætter vi os på et område. Vi har elcykler til rådighed, og så tjekker vi p-skiver, hjørner og fortove. Tænk, jeg cykler rundt inde i Aarhus og får penge for det.

Det er meget forskelligt, hvor mange afgifter jeg skriver på en dag. Nogle gange fem, andre gange 15. Det kan svinge meget.

Det er vigtigere at give borgeren en god service end at skrive en afgift. Det er god service, hvis man kommer til én, der har parkeret forkert og siger: 'Her må du ikke holde, men hvis du kører derhen, kan du holde lovligt.' Vi vil gerne have et godt ry.

Jeg kan sagtens se, at det er nogle træls penge at komme af med, når man får en afgift. Jeg prøver at komme i dialog med dem, der har fået en afgift, og siger: 'Det kan jeg godt se, men jeg har et arbejde, jeg skal passe, og en færdselslov, som jeg skal forholde mig til.'

Jeg kan godt lide, hvis der kommer én, der er irriteret på parkeringsvagter, og jeg så taler med dem, og de ender med at være positive og sige: 'Tak skal du have og god dag.'

Jeg elsker at være ude og snakke med borgere, specielt om sommeren. Når det sner, regner og blæser, er det hårdt. Når det regner, siger min chef, det er vigtigt at komme ud, for der holder folk mere på fortovet, for så skal de skynde sig at komme ud af bilen." ★

 **Følg serien**

fagbladetfoa.dk/vores-vej
Her samler vi historier om FOA-medlemmers vej til et job, der giver dem arbejdsglæde. →

Få kvinder vælger søvejen

FOA har 179 erhvervsaktive medlemmer inden for søfart. 4 procent er kvinder, 96 procent er mænd.

Kilde: FOA

Flere kvinder i køkkenet

106 erhvervsaktive kantineledere er medlemmer af FOA. 90 procent er kvinder. 10 procent er mænd.

Kilde: FOA

FOAs største grupper

Med 35.832 erhvervsaktive medlemmer er social- og sundhedsassistenter den næststørste medlemsgruppe i FOA, kun overgået af social- og sundhedshjælpere, hvor der er 38.011 erhvervsaktive medlemmer.

Kilde: FOA

Flere vælger erhvervsuddannelse

19,4 procent af samtlige elever i 9. og 10. klasse har søgt om optagelse på en erhvervsuddannelse som første prioritet, når de skal fortsætte efter sommerferien. Det er en stigning i forhold til sidste år, hvor tallet lå på 18,5 procent.

Kilde: uvm.dk

3,1

procent af de unge, der 1. marts skulle søge ungdomsuddannelse, havde grundforløbet omsorg, sundhed og pædagogik som første prioritet. Det er indgangen til sosu-uddannelserne. Sidste år var procentdelen 3,3, hvilket betyder et fald på landsplan på 0,2 procentpoint fra 2018 til 2019.

Kilde: sosu.dk



Tina Wilsdahl: "Jeg kan lide relationerne til patienterne. Jeg har meget med de demente at gøre, og **jeg kan mærke, jeg gør en forskel.**"

Sosu-assistenten

46-årige Tina Wilsdahl var **teenager**, da hun fik sit første plejjob. Nu arbejder hun i geriatrien og som demens-underviser på sygehuset i Svendborg.



Foto: Niels Aage Skovbo

“Min mor og moster var sygehjælpere på et plejehjem, så det lå fuldstændig naturligt for mig at gå den vej. Jeg kunne ikke forestille mig noget andet.

Vi holdt jul på plejehjemmet flere gange. Vi var også derude til filmaftener og så Morten Korch-film. Det var glansbilledet af, hvordan det var at være på plejehjem. Selvfølgelig var det dét, jeg skulle.

Som 16-årig startede jeg som vikar i køkkenet og i vaskeriet, men endte

allerede som 17-årig i plejen. Det havde jeg det rigtig godt med. Jeg kendte alle de mennesker, jeg skulle passe. Nogle kaldte mig kyllingen, fordi jeg var så ung. Men jeg var meget tryk ved det, og de var trygge ved mig.

I 1996 blev jeg færdig som social- og sundhedshjælper, og i 1998 blev jeg uddannet social- og sundhedsassistent.

Jeg har næsten altid haft med den ældre patientgruppe at gøre. Jeg er na-

Fortæl din historie

Hvordan landede du som badeassistent, havnebetjent, dagplejer, social- og sundhedshjælper eller noget helt andet?



Skriv til os på

redaktionen@foa.dk



Nogle kaldte mig kyllingen, fordi jeg var så ung. Men jeg var meget tryk ved det, og de var trygge ved mig.

.....
TINA WILSDAHL

turligt draget af dem. Det er rart at arbejde med ældre, og jeg har et godt samarbejde med dem.

Jeg nåede også at læse til zoneterapeut. Jeg må ikke tilbyde de ældre zoneterapi, men jeg kan ikke lade være med at nusse fødder og smøre lidt ekstra god creme på deres fødder.

På et tidspunkt arbejdede jeg på et plejehjem på Østfyn, men måtte sygemelde mig på grund af arbejdsmiljøet. Da jeg blev rask, tog jeg ud på geriatrik afdeling på Svendborg Sygehus, hvor jeg tidligere havde arbejdet. Jeg fortalte om mit forløb og sagde, at jeg ikke vidste, hvad jeg kunne, men de ansatte mig. Først som timelønnet vikar, så i en fast stilling. Det var som at komme hjem, og jeg er glad for at være tilbage.

Svendborg er blevet udvalgt til projektet demensvenligt sygehus. Det at være demensvenlig gælder for alle ansatte. Så vi uddanner samtlige 15.000 medarbejdere på sygehuset i basisviden om demens og personcentreret omsorg.

Jeg er med til at undervise dem. I starten var det virkelig nervepirrende – og jeg kan huske, at jeg var nødt til med fingeren at følge, hvad jeg skulle sige, fordi jeg var bange for at sige noget forkert. Ret hurtigt kunne jeg mærke, at jeg brænder så meget for det, vi formidler, at det blev naturligt. Det er et budskab, jeg vil have, at alle får.” ★



23. juni

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

Husk at udfylde din Joblog

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

Nyt job?

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

Digital post

Vi sender ikke længere breve med posten, men udelukkende til din indbakke på foa.dk/min-post. På Mit FOA i øverste højre hjørne på hjemmesiden kan du se og evt. ændre, hvordan du får besked om digital post. Vi anbefaler, at du både får besked pr. mail eller sms.



A-kassens callcenter – en udvidet service til dig

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores **callcenter på telefon 46 97 10 10**. Vi har åbent mandag til fredag kl. 16–20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

Få indflydelse i FOAs A-kasse

FOAs A-kasse er en medlemsforening. Det betyder, at du som medlem kan få indflydelse. Hvert tredje år afholdes et delegeretmøde, hvor valgte repræsentanter fra hele landet samles. På mødet lægges linjen frem til næste delegeretmøde. Delegeretmødet er a-kassens øverste myndighed.

Valgt som delegeret?

Næste delegeretmøde er 10. december 2019 på FOAs hovedkontor i København. Inden da er der valgmøder, som

ligger i perioden 12. august til 30. september og bliver afholdt lokalt.

Som medlem af FOAs A-kasse er du velkommen på valgmøderne – det er her, du kan blive valgt som delegeret eller som suppleant. Der skal vælges en delegeret og en suppleant for hver afdeling.

Du har også mulighed for at komme med forslag, som du ønsker skal behandles på valgmødet.

Du kan se, hvornår der er valgmøde i din afdeling på foasakasse.dk.

Dagsorden på valgmøderne

Dagsordenen for valgmøderne i valgkredsen skal som minimum indeholde følgende punkter:

- Valg af dirigent
- Forslag, som ønskes behandlet
- Valg af delegerede og suppleanter herfor
- Indstilling af hovedbestyrelsesmedlemmer og suppleanter herfor

Valget som delegeret gælder i tre år frem til næste delegeretmøde i 2022. ★

Ledige kan nøjes med møder i a-kassen

Som medlem af FOAs A-kasse skal du fra 1. januar 2020 kun til møder i a-kassen og ikke i jobcentret i de første tre måneder af din ledighed. Årsagen er, at FOAs A-kasse er blevet udvalgt som en ud af ni a-kasser til at deltage i forsøget 'Mere ansvar til a-kasserne', som løber frem til og med 2023.

En fokuseret indsats

Som ledig skal man i dag til samtaler både i a-kassen og i jobcentret, og det oplever mange som forvirrende. Ved at samle indsatsen til kun at foregå i a-kassen kan vi fra

1. januar 2020 i højere grad målrette indsatsen over for ledige medlemmer. For eksempel vil vi sammen med vores FOA-fagforeninger tilbyde hjælp og vejledning, allerede når medlemmet bliver opsagt, så medlemmet måske helt undgår at blive arbejdsløs. A-kassen vil også sammen med FOA skaffe flere jobordrer, så flere af vores ledige medlemmer får en chance for at få nyt job gennem FOAs jobformidling FOA JobMatch.

Ekstra hjælp ved behov

Vi har også nye tilbud til de

ledige, der har lidt sværere ved at få nyt job – måske fordi de er fysisk nedslidte eller har været syge af stress. De vil kunne få flere samtaler i a-kassen og dermed ekstra hjælp til jobsøgning. Er der overvejelser om at skifte til et helt andet fag, vil a-kassen hjælpe med kontakt til andre fagforeninger på området. A-kassens lokaler vil også tilbyde temadage, hvor man kan få gode råd om jobsøgning, kurser, jobloggen mv. Og de, der har læse-, stave- og regneproblemer, vil kunne få et jobsøgningskursus hos AOF. ★

Selvom lune dage giver lyst til at lufte klipklapperne, er det klogere at vælge **tætsiddende sandaler** med gode såler, når du går meget på jobbet.

Vær god ved dine fødder

Knyster, hæl- og forfodssmerter kan gøre livet surt. Så selvom lune dage kalder på fine sandaler med tynde såler, er det klogere at finde robuste sportssandaler eller lette sko frem til sommerens arbejdsdage.

“Fodtøj skal sidde fast om foden og have en fast hælkappe. Hvis en sandal er for løs, knuger vi tærne sammen for at holde den fast, og det giver dårlig belastning og spændinger,” forklarer **Tina Flach Svendsen**, fysioterapeut i Gigtforeningens rådgivning. “Mange, der går eller står

meget på jobbet, har ondt i fødderne hver dag – trætte fødder eller smerter i forfoden, hælen eller storetåens grundled. En fod er jo lille i forhold til, hvor meget vægt den bærer, så godt fodtøj er væsentligt,” siger hun.

Kig på fødderne

Gør fødderne ondt, anbefaler hun, at man kontakter en fodterapeut eller bandagist. Der findes nemlig mange små hjælpemidler, for eksempel indlæg, tåhætter eller tåspredere.

“Gør noget ved det, for

ofte bliver smerterne bare værre, fordi de skyldes en forkert belastning,” siger Tina Flach Svendsen og råder til, at man indimellem tager sko og strømper af og kigger på fødderne: “Er der røde mærker omkring en knyste eller på hælen, skyldes det øget pres. Så er det en god idé at finde årsagen og skifte sko.”

Hvis fødderne hæver i varmen, er det vigtigt at kunne justere sko eller sandaler, så de ikke strammer. Nogle bruger ligefrem ét par sko om formiddagen og et andet om eftermiddagen. ★

Stå på tæer

Husk venepumpen

Du kan hjælpe hævede fødder af med væsken ved at lave venepumpeøvelser:

1. Stå på tæer og vip kroppen op og ned, så bagsiden aktiveres.
2. Stå – og løft på skift benene op, som om du gik på en høj trappe.
3. Sid på en stol og læg benene op. Vip med fødderne, så du bøjer og strækker anklerne.

Få stærke fødder

1

Stå eller sid med fødderne på et håndklæde og kram det sammen med tærne. Du kan også samle en blyant op med tærne.

2

Spred tærne alt, hvad du kan, og 'knyt' foden. Gør det 8-10 gange. Gentag 2 gange.

3

Bevæg ankelledet: Kør i cirkler hver vej rundt, vip med foden.

Kilde: Fysioterapeut Tina Flach Svendsen, Gigtforeningen.

Velcro giver mulighed for hurtigt at regulere sandalen, hvis foden hæver.

Fast hælkappe holder foden stabil og i rette position.

 **Se flere øvelser**
gigtforeningen.dk
- skriv 'fødder' i søgefeltet

Svangstøtte løfter foden op i rette stilling.

Stødabsorberende sål minimerer belastningen ved hvert skridt.

Skridtsikker sål giver mindre risiko for fald.

Forfodsstøtte løfter forfoden, så der bliver mindre pres på især storetåen.

Sko skal passe

Det er en myte, at sko skal gås til. Sko skal passe, når du køber dem:

- De må ikke være for smalle eller brede, og de skal passe i længden og i højden.
- Køb sko om formiddagen, hvor fødderne ikke er hævede, og prøv dem af hjemme på stuegulvet i nogle dage, før du beslutter dig helt.

Kilde: Fysioterapeut Tina Flach Svendsen, Gigtforeningen.

Fyssernes fodøvelser

Danske Fysioterapeuter har udgivet pjecen 'Sunde fødder', der leder dig igennem en række øvelser for fødderne og giver gode råd om at vælge de rigtige sko.

 **Læs mere**

fysio.dk/pjecer



Brug for at måle bankerne på deres etik

Det skal være lettere at gennemskue, om ens bank har styr på etik og moral, mener flere organisationer.

Er du vred over, at din bank medvirker til hvidvask og skattesnyd? Oplever du arrogance eller aggressivt salg fra bankrådgiveren? Desværre findes der endnu intet værktøj i Danmark, der gør det nemt at vælge bank ud fra etiske overvejelser.

Lande som Norge, Sverige, Tyskland og Holland har Fair Finance Guide. Baseret på offentlige data rangerer guiden banker efter temaer som: Korruption, arbejder- og menneskerettigheder, skat, åbenhed, miljø, køn og våben.

Forbrugerrådet Tænk og udviklingsorganisationen Oxfam Ibis forsøger at rejse penge til en dansk Fair Finance Guide. Cheføkonom **Morten Bruun Pedersen** fra Forbrugerrådet Tænk siger:

“Det højner den etiske standard, når vi kan udstille, hvem der opfører sig godt og skidt. Fremstår en bank bedre end de andre, vil konkurrenterne begynde at forbedre sig.”

Bankkunder går mere op i etik

En undersøgelse fra prisportalen Mybanker fra marts 2019 viser, at Mybankers brugere har etik som fjerde vigtigste krav til en bank. Siden samme undersøgelse blev

udført i 2018, er antallet af kunder, der finder værdier og etik vigtige, steget fra 19 til 32 procent. Over 25 banker samarbejder med Mybanker, og virksomhedens direktør, **Marlene Nørgaard**, er for tiden i dialog med dem om at indføre etiske data:

“Mybanker vil gerne finde en måde at synliggøre etik på, som sektoren vil tiltræde. Vi skal finde ud af, hvilke parametre man kan måle på i starten og så forbedre det over tid.”

Mybanker håber, det nye indeks er klar ved årsskiftet.

Finans Danmark, der er interesseorganisation for blandt andre bankerne, mener, at Fair Finance Guide måler på for mange parametre. Det siger økonomidirektør **Jakob Lægård Jakobsen**, som uddyber:

“Vi er i dialog med Forbrugerrådet om en dansk version af guiden. Vi vil gerne starte med at fokusere på områder, hvor man ved, der er forbrugermæssigt fokus: Hvidvask, skat og bæredygtighed. Senere kan scopet breddes ud.”

Finans Danmark har nedsat to arbejdsgrupper til at foreslå indsatser henholdsvis imod hvidvask og for bæredygtig investering. ★

redaktionen@foa.dk



7 pejlemærker

Går du op i, om din bank tager samfundsansvar og har styr på etikken, så tjek disse 7 forhold.

1

Bankens forventning til forretning af kapital

Lover banken sine aktionærer et højt afkast, er den nødt til at tage risiko og være aggressiv. Ifølge Forbrugerrådet Tænk vil banken da have tendens til at presse kunder til at købe problematiske produkter såsom bankens egne aktier eller risikabel investering. Du er selv nødt til at undersøge det for at sammenligne forskellige bankers forventninger. De fremgår for eksempel af bankens fondsbørsmeddelelser.



til valg af bank

2

Presseomtale

Bankens etik afspejles i medierne. Du kan finde vigtig information her – men husk din kritiske sans. Tilfældighed og pressens vinkling spiller ind, og sociale medier kan blæse en sag ud af proportioner.

3

Tabte ankesager

Det finansielle ankenævn behandler forbrugeres klager over blandt andet banker. På Fanke.dk kan du se afgørelser fra blandt andet Pengeinstitutankenævnet. Vær dog opmærksom på, at antallet af sager skal ses i forhold til bankens størrelse. Nu og da følger en bank ikke en afgørelse.

Det skete to gange i 2018. Ved avanceret søgning kan du på Fanke.dk fremsøge, hvilke banker der ikke retter ind.

4

Andre landes Fair Finance Guide

Danmark har endnu ikke en guide, der gør det let for forbrugeren at gennemskue enkelte bankers etik og moral. Flere andre lande har en Fair Finance Guide, og enkelte danske banker kan slås op i nabolandes Fair Finance Guide.

5

Lokalt engagement

Investerer banken i lokalområdets fritidsliv og andet?

Kig efter sponsormærker, spørg dig frem og søg på bankens hjemmeside.

6

Etik til debat

Gå i dialog om det, banken ikke lægger frem af sig selv. Det er helt okay at spørge din bankrådgiver til etik.

7

Påbud fra Finanstilsynet

Finanstilsynet griber ind, når en bank overtræder loven eller er passiv, hvor den burde handle. Find afgørelserne ved at søge på 'Finanstilsynet' og 'påbud' på nettet.

Kilder: Forbrugerrådet Tænk, Lis Hornø m.fl.

Det siger udlandet om Danske Bank og Nordea

Danske Bank og Nordea er bedømt i vore nabolandes Fair Finance Guide. I Norge scorer de henholdsvis 52 og 47 ud af 100 procent mulige. 'Dermed hænger de lidt efter gennemsnittet af banksektoren', står der i guiden. Den svenske guide viser ikke en samlet score, men man kan sammenligne to banker. På tre kriterier står de lige, på otte er Danske Bank bedst, og på tre er Nordea bedst.

Kilder: Etiskbankguide.no, Fairfinanceguide.se

Vis din utilfredshed

Har du realkredit, visse lån eller investeringsprodukter, kan det være dyrt at kvitte en uetisk bankkoncern. Måske kan du ikke få lånene andre steder, fordi økonomien er dårligere, end da du indgik aftalerne, eller fordi kravene til kreditvurdering er skærpet. Du kan dog gøre noget. Du kan flytte andre konti, forsikringer og engagementer væk. Det nye selskab klarer papirarbejdet.

Kilde: Forbrugerrådet Tænk, Lis Hornø m.fl.

PenSam Bank er kundeejet

I modsætning til de fleste andre banker er PenSam Bank kundeejet. Den ejes af et holdingselskab, hvor FOA og pensionsselskabet PenSam er eneste aktionærer. Banken følger samme etiske regler som pensionskassen, hvor medlemmerne har indflydelse via forbrugergrupper. Desuden har banken ingen udenlandske kunder, hvilket kan mindske risikoen for hvidvask. Du kan sammenligne Pensams priser med andres på Mybanker.dk.

Kilde: PenSam



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

mad med klinken



Katrine Klinken er faglært kok og ernærings- og husholdningsøkonom og arbejder som madskribent for flere magasiner. Hun har skrevet en stribe kogebøger for børn og voksne.



Foto: Colourbox.com

Frisk salaten op

Skyl frilandsalater i koldt vand, til de er fri for jord og sand. Rucola og grøn salat ser rene ud fra supermarkedets plastikbakker, men de kan være forurenet med bakterier og virus, der kan give dårlig mave. Hvis de har været i bakken i flere dage, bliver de friskere i smagen af at blive skyllet i koldt vand.



Foto: Colourbox.com

Nyd bær ved stuetemperatur

Bærs holdbarhed kan forlænges i køleskab, men tag dem ud et par timer før og nyd dem ved stuetemperatur. Meget modne og bløde jordbær, hindbær eller brombær kan drysses med sukker og sættes i køleskabet i mange dage. Er de næsten udsnittede, kan de koges med lige så meget sukker som bær til syltetøj.

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om yoghurt, der kan bruges til meget andet end morgenmad.



Månedens råvare: Yoghurt

Yoghurt er fermenteret mælk, hvilket betyder, at mælken er tilsat bakterier, der opbevares lunt en tid. Det gør, at mælken får en anden smag, og konsistensen bliver tyktflydende og cremet. Yoghurt er syrlig, og det forlænger holdbarheden i forhold til mælk. Opbevar yoghurt i køleskab. Yoghurt kan nydes på mange andre måder end til morgenmad med mysli og frugt. Fast yoghurt med cirka 10 % fedt er både god som dip med

krydderurter, krydderier og salt i stedet for sovs til stegeretter, brød og bagte grøntsager. De fleste kender den græske tzatziki med agurk og hvidløg. Den faste yoghurt er også velegnet til søde desserter med vanilje, honning, nødder samt friske, tørrede eller syltede frugter. Sødmælksyoghurt indeholder kun 4 % fedt og er tyndere i konsistensen. Den er god til kold suppe.

Yoghurtsuppe og brødsalat med 'dele-bøf'

4 personer

Yoghurtsuppe:

- 4 dl sødmælksyoghurt naturel
- 1 agurk
- 3-4 forårsløg
- ca. ½-1 grøn chili
- 1 håndfuld frisk dild
- 1 håndfuld frisk mynte
- 1 tsk. salt

Brødsalat:

- 200 g tortilla eller fladbrød
- 4 tomater
- 1 hjertesalat eller ½ hoved romainesalat
- 2-3 håndfulde rucola
- 1 spsk. olivenolie
- 2 tsk. æblecider- eller hvidvinseddike
- ½ tsk. salt
- drys: 1 tsk. sumak

'Dele-bøf':

- 2 oksebøffer f.eks. entrecote
- 1½ spsk. olivenolie
- salt og friskkværnet peber

Yoghurtsuppe:

- Skyl agurken, forårsløg, chili og krydderurterne i koldt vand og lad dem dryppe af.

- Riv agurken fint og bland med yoghurten. Snit forårsløg og chili fint og bland i suppen sammen med hakkede krydderurter.
- Smag til med salt. Stil yoghurtsuppen i køleskab mindst 30 min., så den får mere smag.

Brødsalat:

- Tænd ovnen på 175 grader. Skær fladbrød ud i firkanter på ca. 3 x 3 cm. Bag brødene sprøde i ovnen ca. 10 min.
- Skyl tomater, salatblade og rucola i koldt vand og lad dem dryppe af.

- Skær tomaterne i mindre stykker og snit salaten.
- Bland salaten sammen af tomat, salat og brød med dressing af olie, eddike og salt, lige før den skal nydes. Drys med sumak.

'Dele-bøf':

- Varm en stegepande godt op. Vend bøfferne i olie. Brun på begge sider ved god varme. Krydr med salt og peber. Skru ned til middel varme. Steg videre 3-4 min. på hver side, til bøfferne er røde eller rosa. Lad bøfferne hvile i ca. 5 min.
- Skær bøffen i skiver på ca. ½ cm. Servér yoghurtsuppe til at drikke af en kop eller som sovs til brødsalaten og bøfskiverne.



Af Katrine Klinken ★ foto: Line Falck

SER DU EFTER **NYT** **FORSIKRINGSSELSKAB?**



PenSam Forsikring er dit eget selskab med enkle forsikringer, lave priser og fair skadesbehandling - 100% ejet af FOA og PenSam.

Ring til os på 44 39 39 99 og få et forsikringstjek

Du kan læse mere om vores forsikringer på **pensam.dk/foafordele**



Holstebro

Seniorklubben. 15. aug. kl. 14: Start efter ferie med banko.

Horsens

Afdelingen. 29. aug.: Seniorudflugt for pensionister og efterlønnere gerne med ægtefælle/samlever. Turen går til Gråsten Slot. Spisning/kaffe på Stubbæk Forsamlingshus. Afgang kl. 9.30 fra Horsens Banegård. Retur i Horsens ca. kl. 18. Billetter sælges i afdelingen i perioden 3. juni-5. juli (begge dage inkl.) Pris 100 kr. pr. person. Betales kontant eller via MobilePay.

Nordsjælland

E+P Klubben Hille-rød. 12. sept. kl. 9-17: Bustur til Thorsvang Samlermuseum. Vi besøger de gode gamle dage i Thorsvang med gamle butikker og værksteder. Vi nyder en frokostbuffet/kaffe i museets restaurant Palmehaven. Betaling fra kl. 8.15-8.45 i FOA – bussen kører fra FOA kl. 9. Pris 250 kr. for medlemmer/gæster 300 kr. (maks 100 deltagere). Bindende tilmelding på klubmødet 19. juni eller til FOA

Nordsjælland senest 22. august.

Varde

Efterløn og Senior klubben. 22. aug.: Udflugt til Digegreves Gård og Schackenborg. Afgang kl. 8.30 fra rutebilstationen Varde. Tilmelding senest 7. aug. 1. okt. kl. 13: Banko i FOAs lokaler i Varde. Tilmelding senest 27. sept. til aktivitetsudvalget: Sonja på 75 26 99 30 – Ida på 26 48 20 04 – Birthe på 41 58 40 57 – Inge på 51 20 46 49 – Annemarie på 71 75 85 85.

Vestsjælland.

Afdelingen. 25. sept. kl. 19: Kommunikation mellem linjerne v. Mette Junker, Body Mind Academy. Medlem 50 kr. og ledsager 75 kr. 30. sept. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Holbæk, Stenhusvej 35, Holbæk. Tilmelding til spisning senest 24. sept. 1. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding til spisning senest 25. sept. 2. okt. kl. 18: Områdegeneralforsamling i Område Nordvestsjælland, Vig For-

samlingshus, Ravnsbjergvej 1, Vig. Tilmelding til spisning senest 26. sept. 8. okt. kl. 18.30: Opstart af forløbet 'Stress af med kunstterapi', deltagerpris 200 kr., Lange Løng 29, Sorø. 28. nov. kl. 17: Ordinær afdelingsrepræsentantskabsmøde, Kurvej 4, Dianalund. Telefon- og åbnings-tider: 46 97 38 60 – mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/vestsjælland. 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. Tilmelding med NemID og betaling på foa.dk/vestsjælland. **A-kassen.** 10. okt. kl. 18: Efterlønsmøde i Område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. Du er velkommen til at tage en ledsager med til mødet. 17. okt. kl. 17: Efterlønsmøde i Område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 30, Kalundborg. Du er velkommen til at tage en ledsager med til mødet. **Efterløn- og senior-klubben Holbæk.** 2. sept. kl. 13: 'Sundhed

Medlemspulsen

Vindere i april 2019

Hovedpræmie
Marianne Sørensen, FOA Herning

Gavekort til Coop 300 kr.
Anja Karin Abel Sørensen, FOA Nordjylland
Dorte Eli Pedersen, FOA Sydfyn
Rikke Janni Ziegler, FOA Nordsjælland
Lene Rishøj Hansen, FOA Randers
Berith Lykke Hegaard, FOA Sydsjælland

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/medlemspulsen

& Livskvalitet' v. Tove Junge Rasmussen. 7. okt. kl. 13: 'Pigerne på Sprogø' v. Carsten Egø Nielsen. 4. nov. kl. 13: Andespil (3 bankoplader 45 kr. – ekstra plader 15 kr.). 2. dec.

kl. 12: Julefrokost. Medlem 150 og ledsager 200 kr. **Efterløn- og senior-klubben Slagelse.** 9. okt. kl. 14: Bankospil. Husk pakke til ca. 40 kr. 6. nov. kl. 14: 'Med

traktor og campingvogn fra Høng til Nordkap' v. Kurt Frederiksen. 4. dec. kl. 13: Julefrokost – husk gave til ca. 40 kr. Medlem 200 kr. og ledsager 250 kr.

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/kls
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/randers
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

Efterløns-og senior-klubben Ringsted.

5. sept. kl. 14: 'Min farmor, de faldne kvinder og englemagerne' v. Henning Frandsen.
3. okt. kl. 14: Besøg på Ringsted Radiomuseum. 50 kr. pr. person.
7. nov. kl. 14: Ordinær generalforsamling og bankospil. Medbring en pakke til ca. 30 kr.
5. dec. kl. 13: Julefrokost. Medlem 175 kr. og ledsager 225 kr.

Efterløns-og senior-klubben Nordvest-sjælland.

28. aug. kl. 10: Kør selv tur til Geopark Odsherred.
17. sept. kl. 8: Tur til Bjørn Weinblads Museum 'Det Blå Hus'. 250 kr. pr. person.
8. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Kalundborg. 50 kr. pr. person.
9. okt. kl. 11: Bankospil og program 2020 i Asnæs. 50 kr. pr. person.
27. nov. kl. 11: Julefrokost i Kalundborg. Husk gave til ca. 30 kr. 100 kr. pr. person.
4. dec. kl. 13: Julefrokost i Asnæs. Husk gave til ca. 30 kr. 100 kr. pr. person.

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

Sydfyn

Afdelingen. 15. aug. fra kl. 17.30-19.30: Tur med M/S Helge. Afgang fra Svendborg Havn. Pris for medlemmer: 60 kr./ikke-medlemmer: 100 kr. Billetter købes i bogholderiet.

Sønderborg

Seniorklub. 15. aug. kl. 14: Sommerlotto i FOA – tilmelding senest 9. aug. 12. sept. kl. 18: Fællesspisning i FOA – tilmelding senest 6. sept. 22.-25. sept. kl. 7: Ferietur til Vest Harzen. Afgang kl. 7 fra Sønderborg politistation. Tilmelding og betaling senest 19. juni. 11. okt. kl. 18: Vin & Ost aften i FOA – tilmelding senest 4. okt. 14. nov. kl. 14: Lotto/bingo i FOA – tilmelding senest 9. nov. 28. nov. kl. 8: Juletur. Afgang fra Sønderborg politistation. Tilmelding og betaling senest 1. nov. 12. dec. kl. 13: Julefrokost i FOA – tilmelding senest 6. dec. Husk tilmelding på 46 97 34 00 eller fag1020@foa.dk. Program for 2019 kan ses på foa.dk/soenderborg eller hent et program i afdelingen. Bemærk, som efterløner kan du frit benytte dig af seniorklubbens arrangementer.

Sønderjylland Seniorklubben.

26. juni kl. 12: Sejlur med Fjordbåden Helene gennem Haderslev Fjord. Der serveres dansk bøv og fløderand m. frugt på udturen. Der er en times ophold på Årø. På hjemturen serveres kaffe med dagens kage. Helene sejler kl. 12. Samkørsel fra FOA Rødekro, Brundevej 2 kl. 11. Ægtefælle/samlever som ikke er medlem af FOA 330 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 24. maj. 5 dagstur Frederikshavn og Nordjylland 18.-22. aug. Program ligger på foa.dk/sønderjylland, og i afdelingen. Pris: Medlemmer 3.100 kr./Ikke-medlemmer 3.550 kr.



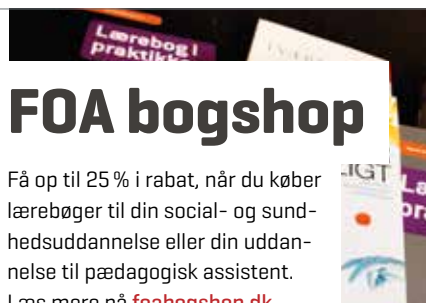
Du kan få mere information om arrangementerne på din lokale FOA-afdelings hjemmeside.



Find dem her

foa.dk/afdelingen

4 enkeltværelser depositum: 1.000 kr. Sidste tilmelding og betaling 15. juli. Ret til ændringer forbeholdes. Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA betaler 30 kr. og betaler entréprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af efterløner og pensionist.



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

FOA

Social- og Sundhedsafdelingen:

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

Forsideillustration: Jørgen True



Medlem af Danske Medier



**DANSKE MEDIERS
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes Oplagskontrol

Oplag: 185.930/9. årgang

Tryk: Color Print A/S
ISSN: 1901-0214

Redaktionen sluttet:
27. maj

Indlæg til 'det sker' sendes til
Henriette Monrad, hmon@foa.dk
Frist til nummer 6: 30. juli
Frist til nummer 7: 27. august

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

Annoncefrist:
Nummer 5: 14. juni
Nummer 6: 19. august

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

Nummer 5 udkommer:
Uge 34

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

Udgiver:

FOA

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

quizen

Kan du dit fagblad?

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

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

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

Du kan også besvare quizen på foa.dk/quiz

Kun medlemmer af FOA kan deltage i lodtrækningen.

Vinder af quizen i Fagbladet FOA nr. 2 blev
Niels Vestergaard, Brøndby.

Vi havde desværre ikke plads til quizen i Fagbladet FOA nr. 3



1. Hvor mange elever i 9. klasse oplever, at de får mangelfuld vejledning, når de skal vælge ungdomsuddannelse?

- A. 20 procent
- B. 25 procent
- C. 30 procent

2. Vivi Lone Andersen har en drøm, hun gerne vil udleve som pensionist. Hun vil gerne

- A. Træne karate
- B. Dyrke bonsai
- C. Besøge Japan

3. Hvad hedder den foredragsholder, der gerne går i brechen for sosu-området?

- A. Mads Marius
- B. Mogens Bille
- C. Søren Bruun



4. Hvor stort var det samlede beløb, Karin Jette Jeppesen fik som følge af sin arbejdsskadesag?

- A. 44.000 kroner
- B. 440.000 kroner
- C. 4.440.000 kroner

5. Skibsfører Ole Bruun Clausen har både været bankmand, dykker, stenfisker og skipper. Men hvad er han også?

- A. Sheriff
- B. Konsul
- C. Høvding



6. Hvad hedder den guide, en række lande bruger til at rangere banker efter?

- A. Fair Finance Guide
- B. Fair Guide
- C. Finance Guide

7. Hvor mange agurker skal der i en youghurt-suppe til 4 personer?

- A. Ingen
- B. En halv
- C. 1



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

- A. En kuffert
- B. En rygsæk
- C. En taske

9. Hvad var Mads glad for at få serveret i sin dagpleje?

- A. Kartoffelmos
- B. Kartoffelbåde
- C. Ristede kartofler

10. Har man som fast månedslønnet ret til at få udbetalt de sædvanlige tillæg i forbindelse med ferie?

- A. Ja
- B. Nej

Tjek din løn

Får du den løn, du har krav på?

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

Tjek din løn på: foa.dk/loentjek

FOA

BENYT DIT LO PLUS KORT, OG FÅ KONTANT RABAT PÅ MINDERIGE OPLEVELSER FOR HELE FAMILIEN!



NORDEUROPAS STØRSTE FERSKVANDSAKVARIUM



20%

Oplev fascinerende dyr og den danske naturs hemmeligheder.

**VILDT
NATURLIGT**
Akvarium & Dyrepark

Læs mere på loplus.dk/aqua

KOM INDENFOR I EN EVENTYRVERDEN



Op til
129 kr.

Oplev årets nyhed, Battle of The Brick – et storslået riddershow, og ingen ved, hvordan turneringen ender...

LEGOLAND
BILLUND RESORT

Læs mere på loplus.dk/legoland

ALVERDENS SKØNNE OPLEVELSER



15%

Få rabat på entrébilletter og zookort, og mød mere end 4.000 fantastiske dyr samt de to nye pelsede verdensstjerner!

ZOO

Læs mere på loplus.dk/zoo

AARHUS' FORLYSTELSESPARK



Op til
41%

Sæt et stort kryds i kalenderen, og tag hele familien med på hyggelige oplevelser i Tivoli Friheden.

**TIVOLI
friheden**

Læs mere på loplus.dk/tivolifriheden

VERDENS ÆLDSTE FORLYSTELSESPARK



20%

Prøv Bakkens mange forlystelser og spise-steder, og mød samtidig stjernerne fra MGP, Kristian fra Ramasjang og Pjerrot!

Bakken

Læs mere på loplus.dk/bakken

DEN MAGISKE HAVE



Sær-
pris

Sommer i Tivoli er både sjov, frodig og eventyrlig – gå ikke glip af Havens humørspredende atmosfære!

TIVOLI

Læs mere på loplus.dk/tivoli

SE FLERE GODE RABATTER PÅ **LOPLUS.DK**



POPULÆRE MODELLER TIL ARBEJDE OG FRITID

Spar mange penge på vores i forvejen lave priser
- uden at gå på kompromis med kvalitet og komfort!

praxis
...gør din dag behagelig

**SPAR
50%**

Se flere KANON
tilbud på
praxiswear.dk



Model 25180 - Monaco
Sandaler til damer og herrer
med velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort, Hvid
Størrelse:
Hvid: 36 - 43
Sort: 36 - 46
Normalpris 449,-



Model 25370 - Padova
Sportssko til damer
med snøre.
Farve: Sort - Hvid
Størrelse:
Hvid: 36 - 40
Sort: 38 - 40
Normalpris 449,-



Model 25290 - Parma
Damesandal med bagrem
og velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort, Hvid
Størrelse:
Hvid: 37 - 40
Sort: 36 - 42
Normalpris 449,-



Model 25400 - Riva
Damesandal med bagrem
og velcrolukning.
Indersål af ruskind.
Farve: Sort - Hvid - Denim
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-



**1/2 PRIS
2 PAR KUN**

450,-



Model 25360 Garda
Damesandal med velcrolukning.
Skind med indersål af ruskind
Farve: Sort - Hvid - Blå
Størrelse: 36 - 42
Normalpris 449,-

SKECHERS

**Model 910070 - Skechers
Womens Flex Appeal 2.0**
Letvægts damesneaker. Overdel i blødt sokke-
lignende, sporty strikket stof.
Farve: Sort - Hvid - Navy
Normalpris 799,-
NU 639,20



MERRELL

**Model 900010 - Merrell
Siena**
Sandal i skind med aftagelig
bagrem
Farve: Sort
Normalpris 699,-
NU 559,20



BIRKENSTOCK

Model 940040 - Arizona Soft
Damesandal i skind med to remme over vristen.
Støddæmpende mellemsål.
Farve: Sort - Navy - Hvid
Normalpris 999,-
NU 799,20



BIRKENSTOCK

Model 940060 - Arizona
Damesandal i skind med to
remme over vristen.
Farve: Sort
Normalpris 699,-
NU 559,20



**20-50%
RABAT**

på Skechers, Birkenstock
og Merrell
Se hele udvalget på
praxiswear.dk

Tilbudet gælder til 12.07.2019 eller så længe lager haves. Fuld retur- og bytteret inden 30 dage.

Bestil på www.praxiswear.dk - eller 97 12 82 82

Praxis
Hammershusvej 16 i
7400 Herning