

# Fagbladet **FOA**

## fokus:

### YTRINGSFRIHED

Privatansatte holder kritik tilbage  
SIDE 8

### HAR DU FÅET NEJ I BANKEN?

Sådan ruster du dig til at tale  
med banker om et lån  
SIDE 42

## 5

### GODE RÅD

til at inkludere  
sårbare børn i dagtilbud  
SIDE 26

# JOHAN OVERVINDER DRÆBERBAKKEN

En fast cykeldag om ugen i Børnehuset Stjernen giver frihed til børn og voksne

SIDE 16-18

## Prisen for at være åbenmundet

Er du vidne til svigt og alvorlige fejl, som du ikke kan stå inde for? Er trivslen helt til rotterne? Når privatansatte, der arbejder inden for offentlig velfærd, får kendskab til ubehagelige og uetiske forhold på jobbet, er det langt fra sikkert, at de tør påpege det over for chefen eller stå offentligt frem.

Ny forskning viser, at et mindretal (39 procent) af de privatansatte, der har oplevet kritisable forhold på arbejdet, er gået til ledelsen. Blandt de offentligt ansatte har over halvdelen alarmeret ledelsen i sådan en situation.

Privatansatte frygter i højere grad end offentligt ansatte at betale en høj pris for at være åbenmandede. Frygten for at gå ned i løn eller blive fyret er ikke ubegrundet. Privatansatte har nemlig ikke ret til at udtale sig om arbejdsforhold, hvis arbejdsgiveren ikke vil have det. Det gælder også, når offentlige opgaver udliciteres.

Ytringsfriheden i grundloven gælder i den sammenhæng kun for offentligt ansatte.

Det er stærkt bekymrende i en tid, hvor flere pleje- og omsorgsopgaver udliciteres til private aktører. Det bliver sværere for de ansatte at råbe op, når det er nødvendigt – og det bliver sværere for offentligheden at få indsigt. ★

*Gitte Hejberg*

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

**Anna Rossman Thejsen**  
redaktionschef  
anrt@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 97

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

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

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

## Frygt får folk til at tie

Ny forskning viser, at privatansatte i mindre grad råber op om kritisable forhold på arbejdet, end offentligt ansatte gør.

Side 8-11





Dagplejer Charlotte Knudsen og hendes kolleger bruger blade og mudder, når de fortæller eventyr. Sanserne er afgørende for, om små børn får noget ud af historiefortælling.

Side 28



## Sådan får du et lån

Giv ikke op, hvis banken siger nej til lån.  
Side 42

# MÆRK EVENTYRET



### Kan selv

Nu kravler børnene selv op i stolen, og dagplejer Lonnie Britt Jørgensen har ikke længere ondt i ryggen.

Side 6

### I hvert nummer

|                 |    |
|-----------------|----|
| Mona Striib     | 14 |
| Det virker      | 19 |
| Fagligt talt    | 20 |
| FOA hjælper     | 30 |
| Gæt et job      | 40 |
| Mad med Klinken | 47 |

**tema**  
stress

## Omsorgsfag er mere stressende

Hvert femte FOA-medlem har været sygemeldt med stress.

Side 32-39

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

Malin Schmidt  
journalist  
msch@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 30

Emilie Kristine Clausen  
studentermedhjælper  
emkc@foa.dk  
Tlf.: 46 97 23 60

Ida Østerlund  
journalistpraktikant  
ibrn@foa.dk  
Tlf.: 46 97 25 65

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

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

UDGIVER

**FOA**

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

# nyt

## 21

procent af FOAs medlemmer bliver udsat for tobaksrøg i arbejdstiden. Oftest er det borgere, der udsætter de ansatte for røg.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om indeklima, juli 2018

### Ledere knokler

80 procent af lederne blandt FOAs medlemmer føler, at de bruger så meget energi på arbejdet, at de tager det med ind i privatlivet. Det er især manglende handlemuligheder, der belaster lederne.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om lederens psykiske arbejdsmiljø, august 2018



Se  
portrættet  
af Jesper  
Pedersen  
Side 12



*Jeg vil gerne slå et slag for vores offentlige sygehusvæsen. Vi har kun mødt dedikerede, professionelle, søde og effektive folk.*

SKUESPILLER BIRGITTE HJORT SØRENSEN TIL AVISEN.DK, EFTER AT HENDES DATTER BLEV FØDT.



**Klar besked.** Social- og sundhedshjælper Jesper Petersen fik givet DF-formand Kristian Thulesen Dahl klar besked lige før Folketingets åbning 2. oktober: "Vi kan ikke få fuld tid, selvom vi vil," sagde han. Den melding var så overraskende for Kristian Thulesen Dahl, at han efterfølgende nævnte Jesper Petersen flere gange i sin folketingstale.

Er din arbejdsplads opmærksom på stress blandt medarbejderne?



**Tommy Bo Nielsen**, portør og arbejdsmiljørepræsentant, Amager Hospital

#### Det går bedre

For nogle år siden ville 70 procent af de ansatte nok sige, at de var stressede, men i dag ser det heldigvis bedre ud. Nogle administrative ændringer har aflastet os, men vi skal stadig forebygge, så det ikke sker igen.



**Morten Hansen**, portør, Amager Hospital

#### Føler mig indimellem presset

Jeg synes, vores arbejdsplads har blik for stress, men det betyder ikke, at vi ikke kan have for travlt. Jeg har ikke selv været syg af stress, men kan godt føle mig presset, især når jeg sidder og koordinerer andres arbejde.



**Uraivan Tonkhaem Sandholdt**, hospitalsmedhjælper, Amager Hospital

#### Jeg glemmer ting

Mine ledere forsøger at forebygge stress. Men vi har stadig for mange opgaver og er for få til at løse dem. Jeg føler mig ofte selv stresset, og jeg mærker det ved, at jeg glemmer ting og bliver forvirret.



**Jette Holst**, sosu-assistent, Amager Hospital

#### Svært at gå kl. 15

Arbejdspladsen er god til at anerkende, at der er et problem, men vi kan godt mærke, at folk er begyndt at blive trætte. Jeg ved aldrig, om jeg kan gå hjem klokken 15, eller om jeg skal blive nogle timer ekstra. Det kan være meget stressende.

Tema  
om stress  
Side 32-39

# FOA skaffer 4 millioner til medlemmer

En række sager om **forkert løn efter opskoling af social- og sundhedsassistenter** er nu afsluttet efter tre års tovtrækkeri med arbejdsgiveren.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True



Der var smil og enkelte jubeludbrud i mødelokalet hos FOA Nordsjælland 2. oktober, da afdelingsformand **Lene Lindberg** overbragte nyheden om, at en række medlemmer får en stor pose penge, efter et forlig er indgået med Region Hovedstaden.

21 medlemmer indkasserer til sammen en udbetaling på lidt over fire millioner kroner. Vel at mærke penge, som de burde have fået udbetalt med deres løn gennem flere år.

Medlemmerne er alle social- og sundhedsassistenter, som er blevet opskolet fra eksempelvis plejere i perioden 1998 til 2000 og derfor har haft ret til nogle ekstra løntrin for erfaring i deres tidligere stilling.

## Lene Lindberg: En glædelig dag

Twisten har handlet om, hvor lang en periode de manglende løntrin skal udbetales for. Hvor arbejdsgiveren, Region Hovedstaden, har sagt fem år, har FOA sagt 10 år. Forliget er landet

Lene Lindberg (tv.), formand for FOA Nordsjælland, og Vinni Jakobsen, næstformand i FOAs Social- og Sundhedssektor, glæder sig over, at **opskolingsagerne er afsluttede**.

på 70 procent af de oprindelige krav, som FOA har stillet i sagen.

**Lene Lindberg**, som har været med til at forhandle på vegne af medlemmerne, understreger, at det er en lille festdag for FOA og medlemmerne.

“Det er glædeligt, at vi endelig har fået afsluttet sagerne om opskolings-tillæggene, som forsvandt ud i den blå luft. Jeg skal være den første til at beklage, at sagen har trukket i langdrag, men vi ville gerne gå linen ud – eksempelvis sørge for, at renter blev medregnet i udbetalingen,” forklarer Lene Lindberg.

I Region Hovedstaden er man også tilfreds med, at sagen endelig er afsluttet.

“Et forlig er en god, pragmatisk løsning, så medarbejderne kan få udbetalt deres tilgodehavender,” skriver direktør **Martin Magelund Rasmussen** fra Center for HR i Region Hovedstaden i en mail til Fagbladet FOA. Han vurderer, at der ikke er tale om et generelt problem med fejl i lønudbetalingerne. ★

rkjr@foa.dk



De 21 FOA-medlemmer får mellem **49.600 og 352.800 kroner** tilbage efter forliget med regionen. En af dem er social- og sundhedsassistent Lone Morhordst Hansen, som er gået på pension.

**Læs mere**

[fagbladetfoa.dk](http://fagbladetfoa.dk)

## Om lønsagerne

- Fejlen i opskolings-sagerne er opstået, fordi Region Hovedstaden har brugt de forkerte regler i overenskomsten i forbindelse med lønindplacering efter endt uddannelse.
- Det har medført, at de ansatte har fået en forkert anciennitetsdato og efterfølgende en forkert lønsammensætning.
- Da både den ansattes lønniveau og erfaring i det job, som vedkommende er blevet opskolet fra, spiller ind, er beløbene, der bliver udbetalt, forskellige fra medlem til medlem. De varierer fra ca. 50.000 til ca. 350.000 kroner.
- Der kan potentielt gå mange medlemmer rundt og have penge til gode uden at vide det. Hvis du er i tvivl, kan du kontakte din FOA-afdeling og få gennemgået dine lønsedler.

**Kilde:** Knud Røddik, konsulent i FOAs overenskomstafdeling

# Børn skal klare mere selv

Ansatte i dagtilbud **løfter for meget** på børnene. Ny kampagne skal huske personalet på at lade børnene gøre mest muligt selv.

Af Sophie Holland

Et barn rækker armene op, og vupti har en pædagogisk ansat løftet det op og lagt det i barnevognen i stedet for at lade barnet selv kravle op. Den slags situationer sker for ofte i dagtilbud, viser den seneste undersøgelse på området fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Seks ud af 10 ansatte i dagtilbud angiver, at de løfter og bærer i mindst en fjerdedel af deres arbejdsdag. Det er en del af forklaringen på, at fire ud af 10 medarbejdere i dagtilbud oplever smerter på deres arbejde flere gange ugentligt.

“Når medarbejdere i dagtilbud anmelder muskel- og skeletsygdomme som arbejdsskader, så har de fleste været udsat for at løfte og bære,” siger specialkonsulent i Arbejdstilsynet **Gitte Petersen**.

For at sætte fokus på problemet er Arbejdstilsynet og BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration aktuelle med kampagnen ‘Kan Selv – Vil Selv’, som skal gøre børnene mere selvhjulpne.

“Når vi kommer ud på tilsyn, kan vi se, at personalet i flere situationer løfter for meget. De fleste ved, at det er forkert. Jeg håber, at kampagnen kan være med til at få dem til at handle på det,” siger Gitte Petersen.

## Sid med hænderne i skødet

Ifølge arbejdsmiljøkonsulent i Aarhus Kommune **Lene Stevn**, som har været med til at revidere materialet i kampagnen, er det ikke så nemt at lade være med at overtage barnets arme og ben.

“Det er en arbejdsform, man skal lære. Det kræver faglighed at sidde med hænderne i skødet og guide barnet. I begyndelsen skal man acceptere, at det tager længere tid, men efter kort tid bliver børnene hurtigere,” siger hun. ★

sh@redaktionen.dk

# 4

ud af 10 medarbejdere i dagtilbud for børn under seks år angiver, at de har smerter på deres arbejde flere gange ugentligt. Seks ud af 10 ansatte, som arbejder i dagtilbud med børn under seks år, angiver, at de løfter og bærer i mindst en fjerdedel af deres arbejdsdag.

**Kilde:** Undersøgelsen ‘Arbejdsmiljø og Helbred’ fra Det Nationale forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2016.

## Forebyg smerter på jobbet

‘Kan selv - vil selv’ hedder kampagnen, hvor personale og forældre opfordres til at gøre børnene mere selvhjulpne som for eksempel at kravle op på puslebordet og rydde legetøj op. Det kan nemlig være med til at forebygge smerter hos personalet.

 **Læs mere**

[fagbladetfoa.dk/daginstitutioner](http://fagbladetfoa.dk/daginstitutioner)



## “Smerterne kommer igen, hvis jeg løfter”

Dagplejer **Lonnie Britt Jørgensen** døjede førhen med gener i skuldre og ryg, men et kursus lærte hende at løfte mindre på børnene, og siden har hun været fri for smerter.

Af Sophie Holland ★ foto: Niels Åge Skovbo



Dagplejer **Lonnie Britt Jørgensen** var skeptisk, da hun i 2009 tog på et kursus, som skulle gøre børnene mere selvhjulpne.

“Tidligere havde jeg det sådan, at børnene ikke selv skulle kravle op, for jeg var bange for, at de faldt ned.”

Men den holdning ændrede sig hurtigt, for da børnene selv begyndte at kravle op og ned ad trappestigen til barnevognen, højstolen og puslebordet, forsvandt Lonnie Britt Jørgensens daglige smerter. Siden har hun været konsekvent og fulgt de retningslinjer, hun lærte på kurset, som alle dagplejere i Kolding Kommune har været på.

“Når jeg indimellem løfter et barn op på puslebordet, så bliver min ryg simpelthen træt med det samme, og det er en af grundene til, at jeg

holder fast i de gode vaner,” siger hun.

Hun mener også, at hendes vedholdenhed har noget at gøre med, at hun er fyldt 58 og har været dagplejer i 32 år.

“Jeg har gjort alt det, jeg ikke burde gøre. Det havde måske været sværere at holde fast, hvis jeg var ung og ikke kunne mærke konsekvensen nu og her,” siger hun.

#### **Kolleger støtter hinanden**

Når Lonnie Britt Jørgensen er på tur eller i legestuen med sine kolleger, er hun ikke bange for at påtale, hvis en kollega løfter for meget.

“Vi kan sagtens minde hinanden om, hvor vigtigt det er, uden at der bliver dårlig

Hos dagplejer Lonnie Britt Jørgensen er børnene **gode til at bruge en stige** til at komme op i barnevognen. Hvis hun er på tur uden stigen, har hun lært børnene at kravle op og ned ved at træde på hjulet.

stemning. For nogle gange går det hurtigt at løfte børnene, men vi har jo ikke noget, vi skal nå,” siger hun.

#### **Vilde og modige børn**

Børnene, som har deres hverdag hos Lonnie Britt Jørgensen, elsker at lege vildt. Udenfor hopper de fra rutsjebanen og ned i en stor sækkepude, og indenfor bruger de ofte flere timer på en labyrint lavet af sammensatte borde og stole.

“De er enormt modige, når bare de får lov. Og jo bedre de bliver motorisk af at lege, jo mere selvhjulpne bliver de også, så det kommer både børnene og mig til gode,” siger Lonnie Britt Jørgensen. ★

sh@redaktionen.dk

**Sakset fra**  
fagbladetfoa.dk

**28.09.**

#### **FOA: Regeringen svigter løfte om flere sengepladser til psykisk syge**

Fagfolk og patientorganisationer føler sig vildledt af sundhedsministerens løfte om 50 nye senge til psykisk syge danskere.

**28.09.**

#### **Se hvilke behandlinger du (måske) må gå til i arbejdstiden**

Du skal have tjekket tænderne, men tandlægen har selvfølgelig kun tid tirsdag klokken 14.30. Bliv klogere på, hvad reglerne egentlig siger om tandlægebesøg, hospitalsundersøgelser og akupunktur i arbejdstiden.

**04.10.**

#### **Se de nominerede til Årets Dagtilbud 2018**

Det er blevet offentliggjort, hvem de tre nominerede til Årets Dagtilbud 2018 er. De tre fremhæves for at nytænke arbejdet med matematik, filosofi, børnefællesskaber og it.

**05.10.**

#### **Sådan finder du frem til din løn**

Det nye lønmagasin er landet. Find ud af, hvordan du tjekker, hvad du skal have i løn.

**08.10.**

#### **Terapi-pony skaber livskvalitet for beboere**

Terapi-ponyen Tess besøger udviklingshæmmede hjemme i deres opholdsstuer. Dagligdagen bliver mindre triviell, når der er ressourcer og tid til at glæde beboerne, siger social- og sundhedsassistent.

*Læs flere  
nyheder på  
fagbladetfoa.dk*



“Jeg kunne se ting, som ikke var i orden,” fortæller Peter, en tidligere medarbejder hos bostedskæden Habitus, der ønsker at være anonym. Han blev fyret efter at have henvendt sig om problemerne til ledelsen. Det er lige præcis frygten for fyring, der holder privatansatte tilbage, viser ny forskning.

# Privatansatte holder kritik tilbage

Ny forskning viser, at privatansatte i mindre grad råber op om kritisable forhold på arbejdet, end offentligt ansatte gør. Det skyldes **større frygt for fyring** og uklare regler.

Af Anders Ejby-Ernst ★ foto: Jørgen True

Ansatte i det private er mere tilbageholdende med at råbe ledelsen op om kritisable forhold på deres arbejdsplads end deres kolleger i det offentlige. Det viser en ny undersøgelse fra Center for Offentlige og Private Ansattes Ytringsfrihed på Roskilde Universitet.

56 procent af de offentligt ansatte i ældreplejen, der har oplevet kritisable forhold på jobbet, svarer, at de er gået til ledelsen med problemerne. Det gælder kun 39 procent af de privatansatte.

“Vi kan se, at offentligt ansatte er mere tilbøjelige til at råbe op, når de støder på problematiske forhold,” siger lektor og ph.d. **Anders Ejrnæs**.

Han står sammen med **Rasmus Willig**, lektor og leder af Center for Offentlige og Private Ansattes Ytringsfrihed, bag undersøgelsen, som er en dataanalyse af en medlemsundersøgelse blandt 2.605 FOA-medlemmer, der arbejder i ældreplejen.

## Frygt skaber selvcensur

Studiet viser, at der ikke forskel på det private og offentlige i, hvor mange ansatte der oplever kritisable forhold såsom dårligt arbejdsmiljø og sjusk og fejl på jobbet. Men når privatansatte oplever kritisable forhold, går de altså sjældnere til tillidsrepræsentanten eller ledelsen. Frygten for en fyreseddel holder dem tilbage.

“Vi ser en stærk sammenhæng mellem jobusikkerhed i det private og selvcensur,” siger Anders Ejrnæs.

## Private har ingen vejledning

Er man offentligt ansat, har man ret til at ytre sig. En ret, som justitsministeren tidligere

har udtalt, er afgørende for et velfungerende demokrati. Justitsministeriet opdaterede i 2016 vejledningen for offentligt ansattes ytringsfrihed for at sikre, at offentligt ansatte kender til denne ret.

En tilsvarende vejledning findes ikke for privatansatte. Noget tyder da også på, at de privatansatte rent juridisk er mere begrænsede i deres ytringsfrihed.

“Offentligt ansatte har ret til at udtale sig i fritiden på egne vegne om arbejdsforhold. Privatansattes ytringsfrihed er mere begrænset,” siger **Oluf Jørgensen**, offentlighedsrådgiver og forskningschef på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole.

## Sværere at få indsigt i svigt og fejl

I takt med at flere pleje- og omsorgsopgaver udliciteres til private, bliver det altså sværere for offentligheden at få indsigt i fejl og svigt i ældreplejen. Det er problematisk, mener Rasmus Willig.

“Når man har at gøre med skrøbelige ældre, som ikke nødvendigvis har den stærkeste stemme, er det vigtigt, at professionsgrupperne står stærkt. Derfor er det bekymrende, at de privatansatte er mere tilbageholdende med at ytre sig om kritisable forhold,” siger han.

Fagbladet FOA har forsøgt at få en kommentar fra Justitsministeriet og Beskæftigelsesministeriet, der er ansvarlig for lovgivningen på området, men de to ministerier har ikke ønsket at kommentere. ★

anee@foa.dk

# 16

procent af de privatansatte FOA-medlemmer svarer, at de er ‘helt enige’ i, at de er bekymrede for at miste arbejdet inden for de næste 12 måneder. Samme tal for de offentligt ansatte er 6 procent.

**Kilde:** Bogen ‘Flexisme’ af forskerne Anders Ejrnæs og Rasmus Willig, Roskilde Universitet, 2018

## Lønrod øger selvcensur

Klart flest privatansatte har oplevet, at de har fået udbetalt deres løn for sent, og at de ikke har fået udbetalt løn og tillæg for de timer, de har arbejdet, viser det nye studie fra Roskilde Universitet. Rodet med lønnen er med til at øge selvcensuren, da de ansatte er bange for at gå ned i løn eller på anden måde miste deres indkomst.

**Kilde:** Bogen ‘Flexisme’ af forskerne Anders Ejrnæs og Rasmus Willig, Roskilde Universitet, 2018



Offentligt ansatte har ret til at udtale sig i fritiden på egne vegne om arbejdsforhold. Privatansattes ytringsfrihed er mere begrænset.

OLUF JØRGENSEN, OFFENTLIGHEDSRÅDGIVER OG FORSKNINGSCHEF PÅ DANMARKS MEDIE- OG JOURNALISTHØJSKOLE →

Tidligere ansatte:

# “Frygten for fyring får folk til at holde kæft”

Ansatte på den private bostedskæde Habitus frygter for fyring, hvis de står frem med kritik, ifølge to tidligere medarbejdere.

.....  
Af Anders Ejbye-Ernst ★ foto: Jørgen True

På den private bostedskæde Habitus er flere ansatte så nervøse for repressalier fra ledelsen, at de har undladt at fortælle pårørende og myndigheder om beboernes hverdag.

Det fortæller to fyrede Habitus-ansatte, som Fagbladet FOA har talt med.

Den store bostedskæde, som især er målrettet autister og udviklingshæmmede, har ifølge de to tidligere ansatte fyret flere medarbejdere, som har råbt op om beboernes forhold.

Det fortæller Peter, som selv blev fyret, efter at han flere gange gik til ledelsen med kritik af den daglige drift på det Habitus-bosted, hvor han arbejdede.

“Jeg kunne se ting, som ikke var i orden. Det påpegede jeg flere gange over for ledelsen. Men i stedet for at handle på kritikken blev jeg fyret,” siger Peter.

Fagbladet FOA møder ham sammen med Mette, en anden fyret Habitus-medarbejder.

Både Peter og Mette er opdigtede navne. Af frygt for at miste lønnen efter fyringen og for ikke at få begrænset fremtidige jobmuligheder har de to ønsket at være anonyme. Deres rigtige navne er redaktionen bekendt.

## Tavshedskultur

Siden juni 2018 har Fagbladet FOA afdækket flere ulovligheder og alvorlige svigt mod beboerne på Habitus. De to ansatte fortæller, at opmærksomheden fra pressen har betydet, at presset på medarbejderne er blevet større.

Medarbejderne har blandt andet fået indskærpet i en intern mail, at de skal afvise journalister og bede fagforeningsfolk fra FOA om at gå, hvis de bliver kontaktet. Fagbladet FOA er i besiddelse af mailen.



Der hersker en frygtkultur, fortæller Mette, en tidligere medarbejder hos bostedskæden Habitus. “Ingen ved, hvem der kan stole på hvem, fordi de er bange for, at det bliver sagt videre til ledelsen.”

Ifølge både Peter og Mette har ledelsen flere gange gjort det klart, at de ikke ønsker kritiske ansatte.

“Hvis du ikke gør som Martin (direktør i Habitus, red.) siger, så ryger du ud. Medarbejderne bliver truet på deres eksistensgrundlag af ledelsen. Vi har alle regninger, der skal betales den 1. i måneden. Frygten for fyring får folk til at holde kæft,” siger Peter.

## Føler sig overvåget

Fagbladet FOA har gennemgået Socialtilsyn Hovedstadens tilsynsrapporter på Habitus' tilbud i Nordsjælland og på Sjælland. I flere af rapporterne påpeger tilsynet, at der er en høj personalegennemstrømning i flere af Habitus' teams.

Det er der ifølge Mette en god forklaring på: “Der er en vildt dårlig stemning

på bostedet, hvor jeg arbejdede. Folk flygter, så snart de har fundet noget nyt, mens andre bliver fyret.”

Mette fortæller, at man skal være firmaets mand og være parat til at angive kolleger, der taler kritisk om forholdene til ledelsen, hvis man vil være sikret ledelsens opbakning.

“En kollega sagde til mig: ‘Jeg er rædselsslagen for bare at trække vejret forkert derude’. Ingen ved, hvem der kan stole på hvem, fordi de er bange for, at det bliver sagt videre til ledelsen,” siger hun.

#### Ønsker ikke at svare

**Martin Godske**, direktør fra Habitus, ønsker ikke at svare på Fagbladet FOAs spørgsmål.

“Jeg kan ikke forholde mig til brugen af anonyme kilder, herunder anonyme, afskedsede medarbejdere,” skriver Martin Godske.

I mailen skriver Habitus-direktøren videre, at den seneste medarbejdertilfredshedsundersøgelse viste, at cirka 80 procent af de ansatte udtrykte, at de var tilfredse eller meget tilfredse med deres job. Martin Godske skriver derfor, at det er forkert, at der skulle herske en tavshedskultur blandt Habitus’ medarbejdere. ★

anee@foa.dk

## Sådan er reglerne for offentligt ansatte

- 1 Som offentligt ansat har du ret til at ytre dig som privatperson, hvis du oplever problematiske forhold på din arbejdsplads. Justitsministeriet opdaterede i 2016 vejledningen for offentligt ansattes ytringsfrihed for at sikre, at offentligt ansatte kender til denne ret.
- 2 Det er en god idé at vende dine ytringer med dine kolleger, din tillidsrepræsentant eller din arbejdsmiljørepræsentant, før du går videre med dem. Dit synspunkt står stærkere, hvis du har sympati på arbejdspladsen. Inden du går frem med kritik, kan det ligeledes være en god idé først at vende problemerne med ledelsen.
- 3 Du skal overholde din tavshedspligt, når du udtaler dig udenfor arbejdspladsen. Du skal også tale sandt og være saglig i dit ordvalg. Du må eksempelvis ikke komme med nedsættende og ærekrænkende udtalelser.
- 4 Det er ulovligt at fyre dig, fordi du bruger din ytringsfrihed. Din leder må heller ikke chikanere dig for eksempel ved at give dig dårligere vagter. Hvis du oplever negative konsekvenser af saglige ytringer, skal du straks gå til din tillidsrepræsentant. ★

**Kilde:** Ettie Trier Petersen, chefjurist i FOA

## Sådan er reglerne for privatansatte

- 1 For privatansatte er retningslinjerne om ytringsfrihed mere uklare, da privatansatte i modsætning til kollegerne i det offentlige ikke har fået en vejledning af Justitsministeriet for, hvor langt de kan gå i deres ytringer.
- 2 Hvis du som privatansat oplever kritisable forhold på din arbejdsplads, kan det anbefales, at du tager kontakt til din tillidsrepræsentant eller din FOA-afdeling, som kan hjælpe dig med, hvordan du skal forholde dig til problemerne. ★

**Kilde:** Mumme Thing, advokat i FOA

### Skriv

Har du oplevet, at kolleger har holdt kritik tilbage på jobbet af frygt for at blive fyret?

 Sig din mening på facebook  
[facebook.com/foadanmark](https://facebook.com/foadanmark)

#### Negative konsekvenser af udlicitering

Bogen 'Flexisme' er skrevet af forskerne Anders Ejrnæs og Rasmus Willig fra Roskilde Universitet. Bogen belyser en række negative konsekvenser af udlicitering af offentlige opgaver og udkommer i begyndelsen af november 2018. Eksempelvis kan forskerne dokumentere, at privatansatte er mere tilbageholdende med at ytre sig kritisk til kolleger, tillidsvalgte, ledelse og offentligheden.

#### Tema om ytringsfrihed

Se regler og rettigheder, når arbejdsforholdene knirker.

 **Læs mere**

[fagbladetfoa.dk/ytringsfrihed](https://fagbladetfoa.dk/ytringsfrihed)

  
Vi kan se, at offentligt ansatte er mere tilbøjelige til at råbe op, når de støder på problematiske forhold.

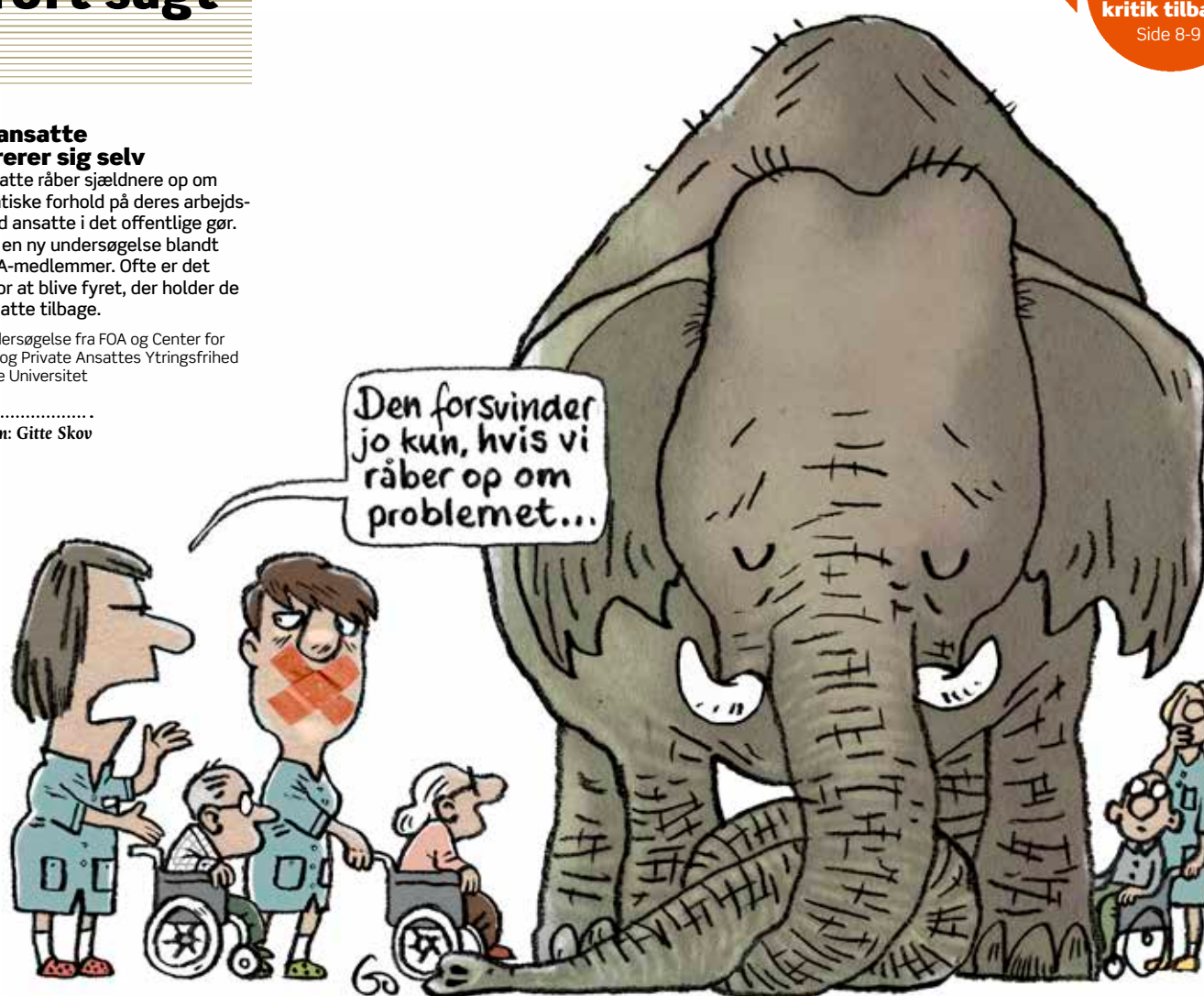
LEKTOR OG PH.D. ANDERS EJRNÆS  
CENTER FOR OFFENTLIGE OG  
PRIVATE ANSATTES YTRINGSFRIHED

## Privatansatte censurerer sig selv

Privatansatte råber sjældnere op om problematiske forhold på deres arbejdsplads, end ansatte i det offentlige gør. Det viser en ny undersøgelse blandt 2.605 FOA-medlemmer. Ofte er det frykten for at blive fyret, der holder de privatansatte tilbage.

**Kilde:** Undersøgelse fra FOA og Center for Offentlige og Private Ansattes Ytringsfrihed på Roskilde Universitet

Illustration: Gitte Skov



## [snuden fremme]

Social- og sundhedshjælper Jesper Petersen fortalte en overrasket Kristian Thulesen Dahl (DF), at sosu'er ikke kan få fuldtidsarbejde, selvom de gerne vil.

**2. oktober, hvor Folketinget åbnede,** blev en ganske særlig dag for social- og sundhedshjælper Jesper Petersen. Han havde taget turen fra Assens for at få

politikerne i tale, inden de gik ind til åbningsdebatten.

**Det lykkedes til fulde.** DF-formand Kristian Thulesen Dahl lagde ører til problemer med deltidsansættelser. I en tid med sosu-mangel overraskede det Kristian Thulesen så meget, at hans folketings tale kom til at handle om Jesper Petersen og de manglende fuldtidsstillinger.

**“Det er vildt,** at menigmand som jeg kan få politikernes øjne op for, hvordan Danmark virkelig ser ud. Jeg sad og fulgte folketingsdebatten, og hver gang

politikerne sagde mit navn, hoppede det i min mave. Omtalen bagefter var helt vild,” siger Jesper Petersen.

**Efter talen tog andre politikere sagen op,** og Jesper Petersen blev omdømt til ‘deltids-Jesper’. “Det er så vigtigt, at vi får åbnet politikernes øjne for, at vi vil have fuldtidsarbejde, men ikke kan få det,” siger Jesper Petersen, der håber snart at kunne se konkrete resultater af sit opråb. “Det ville være ret blæret. Så kunne de kalde mig for ‘fuldtids-Jesper’”. ★



Foto: Jørgen True

**Social- og sundhedshjælper Jesper Petersen** gjorde Kristian Thulesen Dahl opmærksom på problemerne med at få fuld tid inden for sit fag. “Det var dejligt at blive lyttet til af en mand, der er så højt på strå.”

# FÅ ET NEMT **FORDELSTJEK** ✓



**SPAR  
PENGE**  
SOM FOA-MEDLEM

Få tjekket, om du kan spare på lån eller forsikringer  
Ring **44393953** · [pensam.dk/foafordele](https://pensam.dk/foafordele)

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

**PenSam**

**FOA**

## Det går godt – men går det godt nok?

**“Danmark er stærkt”.** “Flere penge til børnehaver, skoler og hjemme-hjælp”. “Vi har investeret i sundhed”. De tre citater stammer fra statsmi-nisterens åbningstale i Folketinget. Og noget er der jo om snakken, for vi er midt i et økonomisk opsving. Indtil flere kommuner har senest ud-videt budgetterne til børnehaver eller hjemmehjælp. Og vi har allerede postet milliarder i nye supersygehuse.

**Men går det godt? Og går det godt nok**, nu hvor vi endelig har opsvinget? Jeg er slet ikke så sikker som statsministeren. Når jeg møder de FOA-medlemmer, der arbejder med vel-færd, så hører jeg oftest to ønsker: Ønsket om at få lov til at bruge sin faglighed. Og ønsket om at få et par kolleger mere, så man havde tiden til at bruge sin faglighed.

“  
Tænk sig, hvad  
man kunne få  
af faglighed og  
kvalitet for de 20  
milliarder kroner  
i skattelettelser,  
som statsministe-  
ren roste sig selv  
for i talen.

FOA deltager gerne aktivt i udviklingen af regeringens række af planlagte reformer om afbureaukratisering, sundhed, psyki-atri og så videre.

**Vores fokus er faglighed** og medlemmernes vilkår for at udfyl-de rammerne. Det burde også være et pejlemærke for politiker-ne. Og skal pengene passe helt, skal vi også kigge på at refor-mere tidligere reformer, for eksempel dem om dagpenge og førtidspension. Det kan aldrig styrke velfærden, når Christi-ansborg til stadighed udhuler dagpengene eller tvinger udslid-te mennesker til at blive endnu længere på arbejdsmarkedet. Tværtimod. ★

*Mona Striib*

**[kort sagt]**  
Det burde være et  
pejlemærke for  
politikkerne at lade  
medarbejderne, der  
arbejder med vel-  
færd, få lov til at  
bruge deres faglig-  
hed.



### Facebook

#### Det er ikke godt nok

1. oktober 2018

Hvis vi er heldige, så får de ældre kun en lille servicefor-ringelse næste år, men i de kommuner, hvor der skal spa-res meget, får de ældre det meget værre, og der skal fy-res folk. Det er bare ikke godt nok.

Bente Schäfer Johansen

### Facebook

#### Dyrt ikke at oprette nye sengepladser

1. oktober 2018

Det bliver bare dyrere for sundhedsvæsenet ikke at op-rette de nye sengepladser. De psykiske patienter vil komme tilbage igen og igen på akutskadestuen, og så er det rigtig opsynskrævende, og der skal mere personale til.

Rosely de Moraes

### Facebook

#### Glæder mig til efterløn

2. oktober 2018

På grund af senfølger efter en stor canceroperation har jeg kunnet beholde mit 37 ti-mers job, fordi nogen engang anerkendte, at jeg kan arbej-de tre dage og en dag fri. Så-dan ser verden ikke mere ud, og jeg magter ikke mere at kæmpe. Så glæder mig til ef-terløn lige om lidt.

Ulla Krogh



Hvis folk er syge, er de jo syge, og det er uforskammet at foreslå panodiler, eller på anden måde presse medarbejderne til at komme på arbejde.

RIKKE ANDERSEN

# Hvad mener du?

Her bringer vi uddrag af debatten på FOAs Facebookside.

## Facebook

### Kommunerne vil have folk på deltid

3. oktober 2018

I rammeaftalen står der, at arbejdsgiveren har PLIGT til at tilbyde ledige timer til deltidsansatte, når der er en ledig stilling. Nu er det jo desværre sådan, at kommunerne hellere vil have ansatte på 32 timer. Derved kan de planlægge en arbejdsdag på seks timer, hvilket gør, at der er flere på arbejdet på de tidspunkter af dagen, hvor der er spidsbelastning.

Helle Gjettermann

## Facebook

### Uforskammet at foreslå panodiler ved sygdom

14. september 2018

Hvis folk er syge, er de jo syge, og det er uforskammet at foreslå panodiler, eller på anden

måde presse medarbejderne til at komme på arbejde. Når det så er sagt, så er der da noget helt galt på arbejdspladsen, hvis en medarbejder er syg 2-3 gange om måneden. Så bør man gå ind og kikke på trivslen og arbejdsmiljøet.

Rikke Andersen

## Facebook

### Hjertebanken, når regningerne kommer

24. september 2018

Ja, men økonomien bliver yderligere presset, når du er så uheldig at blive syg, og sygedagpengene ikke forlænges, og man kommer ned på ressourceforløb. Så kan man få hjertebanken, når regningerne kommer. Jeg har en kronisk sygdom og skal nu efter to år på ressourceforløb endnu en gang forlænges.

Heidi Lauridsen

## Facebook

### Systemet forværrer sygdomme

24. september 2018

Hvis ikke man var syg, når man bliver syg og mister jobbet, så bliver man for alvor syg, når man havner i systemet, fordi man bliver presset og total stresset af alle de regler, man skal leve op til. Der er på ingen måde fred, ro eller tid til, at man kan pleje den sygdom, man har.

Heidi Frederikke Storgaard Nielsen

## Facebook

### Kom så op på dupperne!

24. september 2018

Man kan jo kun sige: Kom så op på dupperne til alle fagforeninger og kæmp. Vis os nu, at I kan råbe op, og at alle medlemmer står sammen. Vi ved jo aldrig, om det er os selv, der bliver ramt af arbejdsløshed i morgen.

Susanne Vetter



## Tør I tale om stress?

Social- og sundhedsassistent Lotte Berthelsen råder andre til at tale åbent med deres leder om stress på arbejdspladsen for at skabe de ændringer, der skal til. Gør I det på din arbejdsplads?

Tema side 32-39



 Sig din mening på facebook [facebook.com/foadanmark](https://facebook.com/foadanmark)



## Stor interesse for brev til Lars Løkke

"Spørg os, der lytter til patienterne i hverdagen." Det var budskabet i et brev til statsministeren fra FOA og en række andre organisationer. I brevet opfordrede organisationerne Lars Løkke til at invitere dem med for bordenden i arbejdet med sundhedsreformen. Brevet blev også offentliggjort på FOAs Facebookside, hvor knap 7.000 klikkede for at læse det, og små 500 delte det.

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

# Sejt at overvinde dræberbakken



De fryder sig over seje gear, de træner balance og øver sig i trafiklys. Og et enkelt styrt kan de også klare. Hver tirsdag tørner en gruppe af de 4-5-årige i Børnehuset Stjernen ud på forhindringsbaner og cykelstier. I en lang række sætter de kurs mod biblioteket, svømmehallen eller områdets legepladser. Cykeltræningen giver **frihed, billig transport og gør børnene mere selvhjulpne.**

Af Jonna Toft ★ foto: Niels Aage Skovbo

### [Sikre cyklister]

Tirsdag er fast cykeldag for 51 børn i den aldersintegrerede institution Børnehuset Stjernen i Tjørring ved Herning. Den ugentlige træning giver sikre cyklister, der fortsætter med at cykle til skole, når de når dertil.



### Regler på cykelturen

Når de 51 børn er på tur, gælder nogle regler. De bliver indøvet hjemme, når børnene cykler på den 740 m lange 'røde løber', der snor sig rundt om børnehaven:

- Vi cykler på en række.
- Vi har cykelhjelm og vest på.
- Tal pænt til hinanden. Man må ikke skælde ud eller skændes på cykel.
- Overhal kun, hvis du har fået lov.
- Overhalinger foregår venstre om, og man advarer først ved at råbe 'jeg overhaler'.
- Vi stopper, når det bliver sagt.
- Vi venter på hinanden.
- Vi kigger os for.



**1 Dræberbakke.** Uhh, der skal mod til at cykle ned ad bakken. Johan styrter, men det lange græs tager blødt imod, og han er hurtigt oppe igen. "Husk at bremse," råber de voksne.

**2 Bogstaver.** Midt på forhindringsbanen skal børnene finde det bogstav, deres navn starter med. De trænes hele tiden i at se op og orientere sig, mens de cykler. Det gør dem mere sikre, når de kommer ud på cykelstierne.

**3 Slalom.** Det giver frihed og billig transport, at alle børn kan cykle til for eksempel fødselsdage og svømmehallen på områdets mange cykelstier. 51 børn kræver seks-otte voksne fordelt ned gennem rækken.

**4 High five.** "Hvis du kan, så giv mig en high five!" Det kræver balance at slippe styret med højre hånd og ramme uden at slingre.





**5 Stoplys.** Midt på banen er der et trafiklys. Pædagogisk assistent Samir Hiseni træner børnene i, hvad rød, gul og grøn betyder.

**6 Medbring selv cykel.** Forældrene skal sørge for, at barnet har en velfungerende cykel med hver tirsdag, men små justeringer som at hæve en sadel kan pædagogmedhjælper Mikkel Skov snildt klare. Børnehaven har to låncykler, hvis nogen glemmer.

**7 Kan selv.** Børnene har selv ansvar for at låse cyklen op, trække den ud og stille op på række inden start. Nogle er gode til at passe på deres cykelnøgle. Andre ved dårlig nok, hvor de sætter cyklen. Kodelåse er bedst til de fleste... men så skal man huske koden!

**8 Balance.** To af de 51 børn bruger støttehjul – lidt endnu. De fleste begynder på løbecykel, hvor de får balancen, og så skifter de hurtigt til en almindelig cykel. "Når vennerne står omkring dem, er de mere modige end hjemme hos mor og far," fortæller pædagogmedhjælper Pia Meldgård.



### 5 tips til cykeløvelser

- Lav en slalombane med plastikkegler.
- Marker en bane, der svinger, med brædder eller andet.
- Læg flade, korte brædder i kryds: Barnet skal cykle hen over krydset.
- Vis rødt-gult-grønt med farvede kegler.
- Giv en high five, mens børnene cykler.

 **Læs mere**

[danskiskolecykling.dk](http://danskiskolecykling.dk)

# 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](mailto:men@foa.dk)

## Om 'Karl's fødselsdag'

- Maria Klein skrev bogen til eget brug, men da hendes børnegruppe havde stor glæde af den, fik hun lyst til at udgive den. Hun kontaktede forlaget Kahrius, som tilbyder alle interesserede at udgive en bog.
- Bogen er udgivet i 2. oplag, da de første 400 bøger er solgt. Illustrationerne til bogen er tegnet af Maria Kleins datter Amalie på 10 år.
- Bagerst i bogen findes en liste over fokusord. Der er også forslag til lege og aktiviteter, som kan bruges i forbindelse med bogen.



## [cv]

**Navn:** Maria Klein

**Alder:** 44 år

**Uddannelse:** Tidligere kontorassistent og pædagogmedhjælper

**Job:** Dagplejer i Silkeborg siden 2015

Dagplejer Maria Klein syntes, at der manglede en børnebog med fokus på at træne sproget hos de 0-3-årige. Så skrev hun da bare en selv.



## Øget sprogfokus blev til børnebog

### Endnu en børnebog. Er der ikke nok af dem?

På Dagplejernes Grunduddannelse, som jeg for nylig har taget, fik jeg mere viden om vigtigheden af barnets sprog i de tre første leveår. Der findes flere gode pegebøger for de treårige, men jeg savnede en bog, hvor jeg målrettet kan arbejde med dialogisk og tematisk læsning for de yngre børn.

### Hvorfor skal man købe din bog frem for andre børnebøger?

Jeg synes, at 'Karl's fødselsdag' giver en god kontakt mellem oplæseren og barnet. Bogen er bygget op, så de mindste har mulighed for at være med, og i takt med at de lærer flere fagter og ordlyde, udvider de deres ordforråd.

### Hvem har inspireret dig?

Mine fem skønne dagplejebørn, som elsker fødsels-

dag og fest. Derfor skulle bogen selvfølgelig handle om fødselsdag.

### Hvordan bruger du bogen?

I en længere periode læser jeg bogen dagligt, når vi sidder samlet om spisebordet inden formiddagsmaden. Ved at høre de forskellige ordlyde igen og igen bliver børnene fortrolige ved dem, og de lærer hurtigt at sige dem og koble dem med fagter og mimik.

### Hvordan har børnene reageret?

De er begejstrede, og jeg har fået en masse positive henvendelser og videoer fra forældre, der har læst min bog med deres børn – også børn, der ellers ikke kan lide at få læst højt. Forældrene sætter pris på dens gode påvirkning, og det gør mig stolt og glad. ★

[rkjr@foa.dk](mailto:rkjr@foa.dk)



## Et velfærdssamfund med en skamplet

**Da kontanthjælpsloftet, 225-timers reglen** og integrationsydelsen trådte i kraft 1. oktober 2016, blev mange flere børn fattige. Det har alvorlige konsekvenser for både børnene og samfundet. Og det er en skamplet på vores såkaldte velfærdssamfund.

### Familier under kontanthjælpsloftet

mister op til 3.000 kroner om måneden, og rammes de også af 225-timers reglen, kan familiens indkomst blive halveret. I 2017 var der ifølge beskæftigelsesministeren over 62.000 børn, der

var ramt af enten kontanthjælpsloftet eller 225-timers reglen. Dertil kommer et stort antal, der er ramt af integrationsydelsen.



**62.000 fattige børn er en skamplet på vores velfærdssamfund.**

### Fordelingen af fattige børn er meget skæv.

I kommuner som Langeland, Lolland og Guldborgsund lever omkring syv procent af børnene i familier under fattigdomsgrænsen.

I rige kommuner som Egedal, Allerød og Gentofte gælder det omkring to procent af børnene.

### Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE) har vist,

at bare et enkelt år i en lavindkomstfamilie medfører ringere muligheder for børnene senere i livet. Andelen af fattige børn, der gennemfører en ungdomsuddannelse, er 87 procent, mens tallet er 95 for børn i velstillede familier.

### Konsekvenserne af, at børn

**vokser** op i fattigdom, er både menneskelige, samfundsmæssige og økonomiske. Det kolliderer også med regeringens målsætning om at yde en stærkere indsats for udsatte børn i de første 1.000 dage. Stigende fattigdom vil i høj grad øge netop de problemer, som regeringen nu ønsker at forhindre med en bedre indsats i de første 1.000 dage. ★

*Mogens Bech Madsen*

Af Mogens Bech Madsen, sektorformand ★ foto: Jørgen True

### [kort sagt]

Konsekvenserne af, at børn vokser op i fattigdom, er både menneskelige, samfundsmæssige og økonomiske.

# 2,5

milliarder kroner. Så meget planlægger kommunerne besparelser for. Det viser en undersøgelse af de kommunale budgetfor-  
lig for 2019, som FOA har gennemført.

**Kilde:** FOA

### Mange fejl i sagsbehandling

I 27 procent af de cirka 55.000 klagesager, som Ankestyrelsen behandlede i 2017, fandt styrelsen fejl i sagsbehandlingen. Klagerne drejer sig især om arbejdsskader, sager på det kommunale social- og beskæftigelsesområde og sager fra Udbetaling Danmark.

**Kilde:** Ankestyrelsen



### Fysioterapi skal betale sig

Smerter i ryg, nakke og skuldre skal afhjælpes 10 dage hurtigere og blive 20 procent bedre end ved naturlig bedring, hvis det skal kunne betale sig at gå til fysioterapeut. Det vurderer patienterne i en dansk-hollandsk forskningsundersøgelse.

**Kilde:** Videncenter for Arbejdsmiljø

## Regeringen vil skære i UUV

Den understøttende undervisning (UUV), som blev opfundet til skolereformen i 2014, skal beskæres med gennemsnitligt tre timer om ugen pr. klassetrin. Det mener regeringen, som i stedet ønsker flere fagtimer og kortere skoledage. Det er især pædagoger og pædagogmedhjælpere, der står for UUV-timerne.

**Kilde:** dr.dk

# 42

procent. Så mange af medlemmerne i Pædagogisk Sektor synes, at rengøringen er utilfredsstillende på deres arbejdsplads.

**Kilde:** Medlemsundersøgelse om indeklima, juli 2018

## Årets dagtilbud kåres i november

Prisen 'Årets dagtilbud' uddeles 19. november. De tre nominerede er:

- Børnehuset Filosoffen i Viborg.
- Vuggestuen og børnehaven Nyrup i Helsingør.
- Dagplejen Faaborg-Midtfyn.

Det er Børne- og Socialministeriet, BUPL og FOA, der står bag den årligt tilbagevendende begivenhed.

**Kilde:** Konsulent Maia Lindstrøm, FOA Faglig

# De små siger



Vi er i Netto efter mælk og kommer forbi slikhylden på vej til kassen.

Emilie på 2,5 år ligesom snuser,

rynker næsen og siger:

**“Hhmm, Mille kan lugte Kinderæg.”**

Indsendt af dagplejer Bettina Langkow, Agedrup

## Sådan kan du arbejde med børns medieforståelse

Det Danske Filminstitut har udgivet appen Filmcentralen/ For de yngste, som er målrettet personale og børn i dagtilbud med 3-6-årige børn. Den gratis app rummer blandt andet 300 kortfilm samt en lang række film- og mediepædagogiske aktiviteter. Formålet er at fremme en aktiv og legende medieforståelse ved at give børnene mulighed for at lege kreativt med film, lyd og billeder.



Foto: Jørgen True



Læs mere

[dfi.dk/presserum/filmcentralenfor-de-yngste](http://dfi.dk/presserum/filmcentralenfor-de-yngste)



Børn i fritidsinstitutioner taler mindre om besvær med voksne, som skælder ud, end børnehaverbørn gør.

LEKTOR GRETHE KRAGH-MÜLLER OM  
UNDERSØGELSE AF BØRNS OPLEVELSE  
AF FRITIDSINSTITUTIONER TIL EDU.  
AU.DK



## Vidste du at ...

- Forældre bruger mere tid med deres børn i dag end for 30 år siden, hvor faderen ofte arbejdede 50-60 timer om ugen, og moderen var hjemmegående med alle børnene og derfor brugte størstedelen af sin tid på husholdning?
- Hver fjerde af nutidens kvinder har ofte dårlig samvittighed over ikke at tilbringe mere tid med børnene?
- Det samme gør sig gældende for færre end én ud af 20 mænd?

Kilde: Analyseinstituttet Wilke for Ugebrevet A4 og Avisen.dk



Foto: Arvid Jørgensen

## Sangglad vil udvide til dagplejen

Projektet Sangglad er godt på vej til at nå målet: At certificere 100 daginstitutioner til mere målrettet at anvende sang i hverdagen. Nu overvejer man at udvide projektet til dagplejerne, fortæller projektleder Thomas Späth Larsen. “Inden årets udgang er 75 børnehaver og integrerede institutioner blevet certificeret sangglade, og vi forventer endnu flere i 2019. Vi kunne godt tænke os at udvide til dagplejen og har allerede gode erfaringer med et projekt i Brande,” siger han. For at blive certificeret sangglad skal man gennemgå et treårigt forløb blandt andet med besøg af en musikuddannet sangkonsulent. Billedet er fra musik- og naturbørnehuset Kilden i Tommerup.

Kilde: Sangglad, Sangens Hus

# Sårbare børn skal have en bedre start på livet

Regeringen vil forbedre vilkårene for små børn fra sårbare familier blandt andet ved at ansætte flere pædagoger. Men **pædagogikken i det enkelte dagtilbud bør også komme under lup**, mener forsker.

Af Rikke Jung Rasmussen

## tema børn i udsatte positioner

Regeringen fremsatte tidligere på året et forslag om at afsætte en milliard kroner på den kommende finanslov til børn fra sårbare familiers første 1.000 dage.

Blandt andet skal der ansættes flere pædagoger, og de pædagoger og dagplejere, som arbejder med de helt små, sårbare børn, skal efteruddannes bedre.

Professor **Charlotte Ringsmose** fra Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU) mener, at udspillet er et nødvendigt skridt i retning mod at skabe en bedre start på livet for de sårbare børn.

“Det er positivt, at regeringen vil forbedre normeringen og uddannelsesniveaet i dagtilbud med mange 0-2-årige børn fra sårbare familier. Men det også vigtigt, at vi konstant kigger på selve kvaliteten i dagtilbuddene,” siger Charlotte Ringsmose til Fagbladet FOA.

### Ny undersøgelse på vej

Kvaliteten i et dagtilbud afhænger nemlig ikke kun af uddannelsesniveau og normering, understreger hun.

“For eksempel har graden af deltagelsesmuligheder og stimuleret opmærksomhed fra voksne en afgørende betydning for børn i udsatte positioner. Faktorer, som ikke kun afhænger af normering, men også hvor engagerede og nærværende de voksne er,” tilføjer Charlotte Ringsmose.

Sammen med sin kollega Lone Svinth er hun i gang med at undersøge, hvordan dagtilbud lykkes med at skabe virkningsfuld pædagogik for børn i udsatte positioner. Undersøgelsen forventes færdig i slutningen af året. ★

rkjr@foa.dk

# 20

procent. Så mange danske børn vokser op i omstændigheder, der påvirker deres udviklingsmuligheder og gør det vanskeligt for dem at klare sig i skole- og uddannelsessystemet.

**Kilde:** Professor Charlotte Ringsmose m.fl.

### Undersøgelse om virkningsfuld pædagogik

- Hvordan lykkes dagtilbud med at skabe gode udviklingsmuligheder og mindske konsekvenserne af negativ social arv – på trods af en relativ høj andel af børn i udsatte positioner? Det er forskerne Charlotte Ringsmose og Lone Svinth fra DPU i gang med at undersøge.
- De har blandt andet besøgt 20 dagtilbud i relativt belastede boligområder og med relativt mange børn i udsatte positioner. Dagtilbuddene er udpeget af bl.a. forvaltninger og forskere som værende særligt virkningsfulde.
- Projektet er finansieret af Fremfærd under projektledelse af FOA, BUPL og KL og forventes at være færdigt i slutningen af året.



Dagplejer Camilla Rothgarn er opmærksom på at **inddrage alle børn i legen**. Blandt andet ved morgensamlingen, hvor hvert barn vælger en sang, de skal synge.



Ved at have fokus på blandt andet **medbestemmelse og hjælpsomhed** hos børnene får dagplejer Camilla Rothgarn inkluderet alle. Også det barn, der kræver særlig støtte.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ foto: Jørgen True

# Camilla får alle med i legen

Læs videre på næste side →



Jeg opfordrer dem hele tiden  
til at hjælpe hinanden og  
roser dem, når det sker.

.....  
DAGPLEJER CAMILLA ROTHGARN

Camilla Rothgarn **bruger  
størstedelen af sin dag  
nede på gulvet sammen  
med børnene.** Det er  
med til at skabe tryghed,  
især for de sensitive børn,  
forklarer hun.

## Camilla får alle med i legen

→ Mathias og Emil griber ud efter deres dagplejer. Klokken nærmer sig frokosttid, og de to drenge er ved at blive utålmodige. De trækker i hver deres hånd, mens de forsøger at fange hendes opmærksomhed.

Dagplejeren afbryder venligt fotografen, som er i gang med at tage et portrætbillede. Hun følger med drengene, og først, da de slipper deres greb og er optaget af noget andet, går hun tilbage til det, hun kom fra.

**Camilla Rothgarn** fra Odsherred har en lang erfaring som dagplejer for børn med særlige behov. I øjeblikket er hun blandt andet dagplejer for Emil – en særlig sensitiv dreng, der kræver meget tryghed og nærvær. Det har Camilla Rothgarn hele tiden fokus på trods flere udefrakommende forstyrrelser.

### Ingen legestue i tre måneder

“Hver morgen vurderer jeg, hvad der er overskud til af aktiviteter. Det handler om, hvordan børnene har det på dagen, og indimellem er vi nødt til at aflyse en

planlagt udflugt eller besøg. Sådan er det bare – og det er forældrene med på,” fortæller Camilla Rothgarn.

Gennem det seneste halvandet års tid har hun været dagplejer for Emil på to år og to måneder. Derudover er hun dagplejer for to andre børn samt sin egen søn Mathias på to år og otte måneder. Hun har ingen gæstebørn, da Emils plads – en såkaldt mild specialiseret plads – tæller for to.

Børn i mild specialiserede pladser kan have svært ved at indgå i sociale relationer, har ofte udviklingsmæssige og motoriske problemer og kan have svært

ved at tilegne sig nye færdigheder. Hos Emil er det tydeligt, at han bliver utryg ved fremmede mennesker og berøring fra de andre børn.

I starten af sin tid hos Camilla Rothgarn gav han sjældent udtryk for, hvordan han havde det, og de første tre måneder aflyste hun derfor alle legestuegrupper, udflugter og besøg for at skabe ro om drengen.

**5 gode råd  
til at skabe  
samspil**  
Side 26-27

### Opbygger relationer

“Emil er et meget sensitivt barn. Han trækker sig, hvis de andre børn bliver for vilde, og han har svært ved at sige





fra, hvis de tager legetøjet fra ham,” uddyber dagplejeren.

I sådanne tilfælde må Camilla Rothgarn agere mellemlid. Med rolig, men bestemt stemmeføring beder hun de andre børn om at aflevere legetøjet tilbage, og sker det ikke, konstaterer hun i samme afdæmpede toneleje, at hun må gøre det for dem. For det meste afleverer de legetøjet inden, hun når at gribe ind.

Selvom der uundgåeligt er konflikter mellem børnene, er de også gode til at hjælpe hinanden, hvilket er noget, som dagplejeren gør meget for at anspore. Da én af drengene falder, er det Emil,

der trækker ham op og stolt udbryder: ‘Jeg hjælper Oliver’. Og da Emil lidt senere falder ned fra et lille bord, er det Mathias, der trøster ham.

“Jeg opfordrer dem hele tiden til at hjælpe hinanden og roser dem, når det sker. Det, at de hjælper hinanden, er med til at skabe gode relationer børnene imellem,” tilføjer Camilla Rothgarn.

Af forskellige hensyn er børnenes navne ændret, men redaktionen er bekendt med deres rigtige navne. ★

rkjr@foa.dk



#### [cv]

**Navn:** Camilla Rothgarn

**Alder:** 45 år

**Job:** Dagplejer i Odsherred Kommunes mild specialiserede dagtilbud

#### **Efteruddannelse:**

Blandt andet 'Barnet i centrum' og NUSSA, som står for Neuroaffektiv Udviklingspsykologisk Struktureret Aktivitet.

#### **Legetøj, der stimulerer fællesskabet**

Camilla Rothgarn bruger ofte en kuffert med forskelligt legetøj, der stimulerer koncentrations-evnen, fællesskabet og rytmesansen hos børnene. I kufferten findes blandt andet:

- Rasleæg
- Tørklæder
- Inspiration til sanglege
- Sæbebobler

#### **Alle dagplejere på NUSSA-kursus**

Odsherred Kommune har besluttet, at alle dagplejere skal på efteruddannelse i NUSSA – et udviklings- og legebaseret børneprogram, som har vist sig egnet til børn med særlige behov, selv om alle børn kan have glæde af programmet. Legene i programmet hjælper til at stabilisere nervesystemet og aktiverer områder af hjernen, som kan være understimuleret hos børn i udsatte positioner.

**Kilde:** Dagplejeleder i Odsherred Kommune Anette Haudal



# 5 gode råd

## til at skabe inkluderende samspil

I en travl hverdag fyldt med forskellige opgaver kan det være svært at holde fast i fagligheden. Få børneforsker Lone Svinths bud på, hvordan man **skaber deltagelsesmuligheder** og inkluderende samspil for børn i udsatte positioner. Og så virker de selvfølgelig også for alle andre børn.

Af Rikke Jung Rasmussen ★ illustration: Lilian Brøgger

### 1 Vær fysisk, mentalt og emotionelt nærværende

Kom ned på gulvet i øjenhøjde med barnet. Sid enten i nærheden af barnet, mens det leger eller deltag i legen, hvis du bliver inviteret. Forsøg at bevare fokus på barnet på trods af udefrakommende forstyrrelser. Børn i udsatte positioner har særligt brug for at mærke tryk og nærvær fra en kendt voksen. Børnene har brug for at vide, at den voksne er tilgængelig.

### 2 Skab masser af dialog med udgangspunkt i børnenes verden

lagtag barnet og spørg ind til, hvad barnet er optaget af her og nu. Er barnet ked af det, kunne et spørgsmål lyde: "Jeg synes, du ser ud til at være ked af det, Mads. Er det rigtigt?" Eller "Æv, Johan, du kunne også godt tænke dig den cykel?" Eller "Du vil også gerne være med i legen, Jasmin?" Børn i udsatte positioner har særligt brug for at blive set og rummet.





3

### Giv børnene medbestemmelse og indflydelse

Hvis den voksne eksempelvis har bedt børnene om at tegne planter, og et barn hellere vil tegne en bil, så giv ham lov til det. Eller hvis en gruppe børn gerne vil bruge tid i legekøkkenet i stedet for at male, så giv dem mulighed for det. Når den voksne tager udgangspunkt i det enkelte barns interesser og engagementer, skaber det deltagelsesmuligheder for børn i udsatte positioner.



4

### Skab relationer mellem børnene

Mange børn i udsatte positioner har svært ved at relatere til andre børn og indgå i fællesskaber. Dette kan man imødekomme ved aktivt og vedvarende at guide og støtte barnet i at indgå i fællesskaber. Eksempelvis ved at lege et barn ind i fællesskabet eller opfordre børnene til at hjælpe hinanden og at spørge andre børn om hjælp. Den voksne kan også bruge sin viden om børnene til at skabe bånd mellem dem.

5

### Tag et kritisk blik på omfanget af regler

Bliver et sårbart barn udsat for mange regler og irettesættelser, kan det være med til at udskamme barnet og få det til at føle sig forkert. Overvej, om det er muligt at være mere fleksibel på visse områder og dermed nedbringe antallet af regler, irettesættelser og konflikter. Overvej i øvrigt, hvordan konflikter håndteres. Uønsket adfærd kan adresseres, uden at barnet føler sig ekskluderet. Eksempelvis kan man imødekomme en dreng, der råber højt, ved stille og roligt at sige: "Det var en høj lyd, der var i dig," mens man stryger ham op og ned ad ryggen.

**Kilde:** Lektor og ph.d. i pædagogisk psykologi Lone Svinth

Rekvisitter er altid i brug, når dagplejere i Ikast-Brande fortæller eventyr. Efter et projekt om fortællekunst lader dagplejerne børnene opleve historien med hele kroppen.

Af Sofie Janerka ★ foto: Heidi Lundsgaard

# Klods Hans skal sanse



Blade hvirvler op i luften, når Klods Hans kommer ridende på sin ged i form af en gyngest.

**Se mere**

[fagbladetfoa.dk/fortaellekunst](http://fagbladetfoa.dk/fortaellekunst)

## Fortællekunst

- Dagplejerne fra to legestuegrupper i Ikast-Brande har de seneste to år været med i et projekt om fortællekunst. Sammen med skuespillere har de udviklet eventyr som totaloplevelser for børnene. Alle sanser kommer i brug, og på den måde husker børnene historierne bedre.
- Dagplejerne og skuespillere er inviteret til at lave en udstilling på museerne Aros i Aarhus og Tate Modern i London.

“Se min finger, der kommer mudder på den.”

Dagplejer **Charlotte Knudsen** viser sin beskidte finger til Laura og Emilie og begynder at tegne på deres hænder med mudderet. Pigerne er lidt skeptiske, men følger trop, og langsomt får de mere mod til at udforske og lege med den brune masse.

I Ikast-Brande lærer dagplejebørnene at forstå eventyr igennem deres sanser. I projektet ‘Fortællekunst’ har to legestuegrupper samarbejdet med skuespillere om at omdanne klassiske eventyr til sanseoplevelser, så børnene oplever eventyrene mere, end de får dem fortalt.

I stedet for at få læst eksempelvis H. C. Andersen-eventyret Klods Hans får børnene historien ved at høre lyde fra naturen, få hænderne ned i det mudder, Klods Hans tager med til prinsessen, og gå med bare tæer på bladene på vejen.

## Gummistøvler kan være bukkebruse

I forløbet, hvor skuespillerne var med, blev hele lokaler i legestuen indrettet til totaloplevelser med lys, lyd, dufte, og ting man kunne føle på. Til Klods Hans var der blandt andet en sok med fjer på som krage, et telt med et billede af en prinsesse og en gyngest med et lammeskind over som Klods Hans’ ged.

Projektet har lært Charlotte Knudsen og hendes kolleger, hvor vigtige sanserne er for børnenes forståelse og oplevelse af en fortælling.

“Rekvisitter er vigtige, ja faktisk afgørende for, om små børn får noget ud af fortællingen. Til gengæld er det ikke så vigtigt,

om rekvisitterne er de samme som i fortællingen. Tre forskellige gummistøvler kan sagtens være de tre bukkebruse,” siger hun.

## Børnene skal se og røre for at huske

Fortællinger og særligt eventyr kan være svære at fange de mindste børn med, fordi det kræver en veludviklet forestillingsevne.

“Barnet husker fornemmelsen af mudderet, når det hører historien igen senere. Fra børnehaven har vi fået den tilbagemelding, at de godt kan mærke, at børnene kender historien om Klods Hans,” siger Charlotte Knudsen.

Laura og Emilie leger længe – lidt forsigtigt – med mudderet. Men da den røde træsko fra Klods Hans bliver sendt rundt, vågner de op. Det er tydeligt, at de er helt med på, at mudderet skal ned i træsko. Så pludselig kommer hele hånden ned i mudderskålen for at få fyldt træsko.

“Det sviner, ja. Børn, bord, gulv, det hele bliver beskidt. Men ikke værre, end at vi med vand og sæbe hurtigt kan få det pænt igen. Og børnene får så meget ud af det,” siger Charlotte Knudsen. ★

[sofie@sojamedia.dk](mailto:sofie@sojamedia.dk)

“Kan I huske det med, at Klods Hans har mudder med til prinsessen?”  
Dagplejer Charlotte Knudsen og hendes kolleger **inddrager altid sanserne**, når de arbejder med fortællinger.



Gitte Stærk fik en skade i ryggen, da hun hjalp en borger. Med FOAs hjælp har hun fået erstatning på i alt 564.568 kroner.

# Gitte fik over en halv million

## Vejen til erstatning

### 2015 Oktober

Gitte Stærk kommer til skade med ryggen, da hun hjælper en borger.

### 2016 Maj

Arbejdsmarkedets Erhvervssikring afviser, at der er tale om en arbejdsulykke.

### Oktober

Gitte får en betinget opsigelse.

### 2017 April

Opsigelsen bliver annulleret.

### Maj

Ankestyrelsen anerkender skaden som arbejdsulykke.

### September

Gitte går ned på 30 timer på grund af arbejdsskaden.

### November

Gitte får anerkendt otte procent varigt mén og en godtgørelse på 60.544 kr.

### 2018 Maj

Gitte får anerkendt 20 procent tab af erhvervsevne og en erstatning på 504.024 kr.

Det føltes som en elastik, der sprang i ryggen. Og det ændrede for altid arbejdslivet for social- og sundhedsassistent **Gitte Stærk**.

“Jeg ville hjælpe en borger op af stolen. Borgeren har Parkinson og mistede balancen, og jeg mærkede straks, at der skete noget med min ryg,” fortæller hun.

De følgende dage mødte Gitte Stærk på sit arbejde på Høskoven, et bo- og dagtilbud for senhjerneskadede. Men det gik ikke.

“Jeg måtte sygemelde mig i en periode, og da jeg kom tilbage på arbejde, kunne jeg stadig ikke arbejde, som jeg plejede. Jeg havde mange smerter i ryggen.”

Gittes arbejdsplads havde anmeldt sagen som en arbejdsulykke, men da sagen blev afvist godt et halvt år senere, tog Gitte og Høskoven kontakt til FOA Århus.

“Vi skulle have kontaktet dem fra starten, så havde vi sparet meget tid. Min ledelse havde masser af god vilje, men de havde jo ikke prøvet det her før,” siger Gitte Stærk.

### Betinget fyring

FOA ankede afvisningen, og Gitte Stærk gik til nye lægeundersøgelser.

“Jeg kom i virksomhedspraktik på min arbejdsplads. På et tidspunkt var jeg nede på tre timer om dagen. Jeg havde det hårdt fysisk, og psykisk kunne jeg næsten ikke klare det. Fra at være hende, der kunne alt, blev jeg hende, der

ikke kunne ret meget. Jeg følte mig som en parentes.”

I oktober 2016 fik Gitte en betinget opsigelse. Den kunne trækkes tilbage, hvis hun kom tilbage på fuld tid inden et halvt år.

“Jeg fortalte ikke mine kolleger, at jeg var fyret. Jeg ville bare klare det, og sammen med min leder lavede jeg en plan for, hvordan jeg kunne trappe op. Jeg var vellidt og respekteret på mit arbejde, og det hjalp mig meget,” siger hun. Det lykkedes

Gitte Stærk at komme tilbage på 37 timer inden for det krævede halve år, og dermed blev opsigelsen annulleret.

### To erstatninger

Et år efter opsigelsen tilkendte Arbejdsmarkedets Erhvervssikring – tidligere Arbejdsskadestyrelsen – Gitte et varigt mén på otte procent og en erstatning på 60.544 kroner.

“Jeg blev rigtig glad og troede, sagen stoppede der. Men hos FOA sagde de: ‘Vi fortsætter’,” fortæller Gitte.

Efter nogle måneder på fuld tid søgte Gitte Stærk om at komme ned på 30 timer. Hun ville



**Vi skulle have kontaktet FOA med det samme, men vi mente, vi kunne klare det selv.**



gerne ned i tid på grund af arbejds-skaden og fik lov til det pr. 1. september 2017.

“Jeg slås stadig med min ryg, og der er opgaver, jeg ikke kan udføre,” fortæller hun.

Det forhold, at hun ikke er i stand til at arbejde fuld tid, har udløst en yderligere erstatning på 504.024 kroner.

Hun var slet ikke forberedt på, at beløbet ville være så stort, da hun åbnede brevet fra Arbejdsmarkedets Erhvervs-sikring i sin e-Boks.

“Da min arbejdsskade blev afvist, **følte jeg ikke, at nogen troede på mig,**” fortæller Gitte Stærk.

“Det var fantastisk. Det havde jeg ikke drømt om,” fortæller Gitte Stærk.

Hun har i dag fået mulighed for både korte og lange arbejdsdage og har fået en § 56-aftale, som betyder, at hendes arbejdsplads får refusion fra første sygedag.

“Jeg kan kun være tilfreds,” siger Gitte Stærk. ★

[info@anniheiberg.dk](mailto:info@anniheiberg.dk)

#### Kontakt FOA

Tag altid kontakt til din FOA-afdeling, hvis du kommer til skade i arbejdstiden – også selv om du er i tvivl, om det er en arbejdsskade. Og kontakt din arbejdsmiljørepræsentant, som registrerer skaden internt. Skaden skal anmeldes inden et år, ellers risikerer du at miste retten til erstatning.

**Kilde:** [foa.dk/arbejdsskader](http://foa.dk/arbejdsskader)

# Hver femte har været syg af stress

Arbejdet er den primære årsag til stresssygemeldinger blandt FOA-medlemmer, viser ny undersøgelse.

**Omsorgsfag er særligt udsatte,** siger stressforsker.

Af Ida Østerlund

Hvert femte FOA-medlem har været sygemeldt med stress inden for de seneste to år, og 29 procent har været tæt på at sygemelde sig. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Ifølge **Malene Friis Andersen**, psykolog, ph.d. og forsker på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, er det et vilkår for mange ansatte i omsorgsfag at bruge sig selv i arbejdet. Det er meningsfuldt, men også hårdt, siger hun:

“Det kan være en årsag til stress. Selvom det ofte er arbejdsvilkårene, den er gal med, vender mange det indad og bebrejder sig selv,” siger hun.

## Stress er et kollektivt problem

**Tanja Kirkegaard**, ph.d. og stressforsker ved Aarhus Universitet, mener, at kollektive tiltag er vejen frem.

“Mange arbejdspladser tilbyder individuelle løsninger som mindfulness og kurser i stresshåndtering. Det virker et stykke hen ad vejen, men kan ikke stå alene. Det gør, at mange ser stress som et problem, man skal løse selv,” siger hun.

Malene Friis Andersen peger på, at arbejdspladserne med ledelsen i spidsen bør vurdere, om ressourcerne imødekommer kravene.

“Hvis kravene ikke er til diskussion, bør man kigge på rammerne. Er der nok tid til oplæring, kollegial sparring og basal personaleledelse?” siger hun.

Fagbladet FOA har forsøgt at få en kommentar fra Kommunernes Landsforening, men de har ikke ønsket at deltage. ★

ibrn@foa.dk

68

procent af FOAs medlemmer, som har været syge med stress, svarer, at arbejdet var den primære årsag til deres stresssygdom. 30 procent svarer, at det er en blanding mellem arbejdet og privatliv, og 2 procent svarer, at privatlivet var den primære kilde til deres stresssygemelding.

**Kilde:** FOAs medlemsundersøgelse, juli 2018, 4.444 har deltaget.



I Dalby Børnehus opfatter personalet sig som en enhed fremfor individuelle stuer med 'jeres' og 'vores' børn. **Det har øget sammenholdet** blandt børn og voksne.



# Ansvar og mindre kontrol fjerner stress

Dalby Børnehus har givet de ansatte mere 'selvstyre'. Det har resulteret i bedre trivsel og har **mindsket sygefraværet**.

Af Ida Østerlund ★ foto: Jørgen True

Læs videre på næste side →

### Stresspanel på vej med løsninger

11 eksperter i nyt stresspanel skal diskutere stresshåndtering og løsningsforslag. Panelet modtager forslag til at forebygge og reducere stress frem til 15. november 2018.



**stresspanelet**  
**@sum.dk**

### Sådan har de gjort i Faxe

- I 2016 havde Faxe Kommunes ansatte landets højeste sygefravær og et stort stressproblem. Som forsøg kom der et nyt tiltag i dagtilbudene i Område Midt i Haslev, hvor de ansatte skulle have mere ansvar og større frihed.
- Personalet må nu købe ind til stuerne og ringe efter vikarer uden tilladelse fra ledelsen. De bliver spurgt ind til vagtønsker og fritidsaktiviteter, når der skal lægges skemaer.
- Det store fokus på planlægning har gjort, at de ansatte føler sig mere hørt, og at der altid er styr på bemandingen.
- Ifølge Rene Busch Jensen, der er områdeleder i Område Midt, har fleksibiliteten og ansvaret gjort, at det er nemmere at tale om sygefravær, fordi der nu kan gøres noget ved det. Snageri er blevet til omsorg i personalegruppen.



## → Ansvar og mindre kontrol fjerner stress

Mandag er udedag i Dalby Børnehus. Pædagogisk assistent **Tina Wadum Nielsen** og pædagogmedhjælper **Stine Nymann Krüger** sidder på hug i garderoben og får med erfaringen hånd alle små børnefødder pakket ind i sokker og støvler. Hurtigt forbi legetøjsbunker og barnevogne ud på legepladsen løber en lille hær af flyverdragter.

På en væg over barnevognene hænger en stor tavle. På den står personalets navne, mødetider og aftaler skrevet. Hvem åbner, hvem står for putning, og hvem går tidligt i dag. Ved siden af tavlen ligger en svamp. For det hele kan hviskes ud.

I Dalby Børnehus har de ansatte 'selvstyre'. De er med til skemalægning, styrer selv vikardækning og indkøb til stuerne uden at skulle bede ledelsen om lov. Tillid og mindre kontrol er nøgleord. Både fra ledelsens side og kollegerne imellem. Og det har mindsket sygefraværet og ikke mindst hjulpet på trivslen, fortæller Tina:

"Nu er jeg meget mere sprudlende og glad og har lyst til at gå på arbejde. Det havde jeg også før, men der gjorde jeg det kun for børnenes skyld. Nu gør jeg det også for mine kolleger," siger hun.

### Fleksibilitet smitter

Hver fredag samles kollegerne og planlægger uge- og månedsskemaer. I vagtplanen



Stine Nymann Krüger (tv.) og Tina Wadum Nielsen er glade for, at der er **sat navne på alle arbejdsopgaver**. Ved at kigge på tavlen kan alle få et overblik over eksempelvis, hvem der åbner, og hvem der sørger for, at de mindste bliver puttet.



Månedssplanen **giver overblik** og deles ud til både forældre og ansatte. Her står, hvornår der er udedag eller fællessang, hvilke nye børn der starter, og hvem der siger farvel.

bliver der taget højde for ansattes fritidsaktiviteter og ønsker. En skemalægger kommer med et udkast, som gennemgås og godkendes af personalet. Det betyder, at alle ved, hvem der er væk hvornår. Der er stort fokus på, at skemaerne skal være fleksible. Det har smittet af på de ansatte, fortæller Stine og Tina. Men det vigtigste er, at der altid er nok på arbejde. Også i ydertimerne, som før var dårligt bemandede:

“Vi lægger stadig meget vægt på, at det er huset, der skal hænge sammen. Arbejdet kommer først,” siger Tina, som for tre år siden selv gik ned med stress.

Blandt andet fordi hun ofte følte sig alene med børnene i ydertimerne.

#### **Personalet er én enhed**

Ude på legepladsen er der gang i sandkagebagning og scooterkørsel. En lille fyr får sparket til sin egen fod og lander lige på maven. En pædagog hjælper ham lynhurtigt op igen, og han kaster armene om hendes hals.

“Se,” siger Stine. “Hun tager ham, selvom han er fra vores stue.”

I dag ser personalet sig mere som én stor enhed fremfor individuelle stuer. Det gjorde de ikke før. Nu kender alle

børn og voksne hinanden. Det har givet børnene en ro, og det har styrket kollegaskabet, fortæller Stine:

“Før var der meget snak i krogene, når folk var syge. Det er der ikke nu. Vi er bedre til at sige tingene ligeud, og vi ved, at når man er syg, er man syg,” siger hun og tilføjer, at de sender hinanden god bedring-sms'er, uden at det bliver set som snageri. Siden den nye struktur er indført, er sygefraværet faldet drastisk, og ingen har været sygemeldt med stress. ★

ibm@foa.dk

**5 gode råd  
til at tale  
om stress**  
Side 38-39

A portrait of Lotte Berthelsen, a woman with long brown hair, looking directly at the camera with a neutral expression. She is wearing a dark blue t-shirt. The background is blurred, showing what appears to be an outdoor setting with trees and a building.

Social- og sundhedsassistent Lotte Berthelsen har prøvet, hvad stress kan forårsage. "Jeg var utrolig træt, min appetit forsvandt, og så havde jeg **svært ved at huske aftaler**, så jeg måtte skrive alting ned."

## Tidligere stressramt: **Tal åbent om det**

Da social- og sundhedsassistent Lotte Berthelsen blev ramt af stress, kom det som et chok for hende selv. Hun råder til at mærke efter og **tale åbent om arbejdspresset**.

Af Ida Østerlund ★ foto: Lars Horn

Det er tidlig morgen i december 2015. Social- og sundhedsassistent **Lotte Berthelsen** sidder i fodenden af sin seng og kigger ud i luften. Hun er ked af det, men ved ikke hvorfor. Klokken syv skal hun møde på sit arbejde i Fjerritslev en times kørsel hjemmefra.

Lottes daværende kæreste kalder på hende. Flere gange. Men hun kan ikke

komme afsted. Hun føler sig tom, og alting virker uoverskueligt. Det ender med, at hun ringer til lægen og får tid til en konsultation. Beskeden er klar: Lotte er ramt af stress og bør sygemelde sig.

I årene op til, at Lotte blev syg, var hun ansat i en 30-timersstilling på et plejecenter. Næsten hver uge tog hun ekstravagter. Ofte dobbeltvagter for at

hjælpe sine kolleger. I det hele taget knoklede alle for at få enderne til mødes.

Arbejdspresset gjorde, at Lotte blev ramt af en mur af træthed. De seneste fire måneder inden sin sygemelding var hun nødt til at holde ind til siden for at få en powernap i bilen på vej til arbejde.

"Jeg tænkte bare, at jeg var så træt, fordi vi var pressede," siger Lotte.

### **Lederen pressede på**

Da Lotte meldte sig syg, fik hun at vide af ledelsen, at hun selv skulle sige til, når hun var klar igen. Men der gik ikke mere end en uges tid, før hun havde lederen i røret. Hun ville vide, om Lotte blev klar til at arbejde i julen.

Forsker:

## Pres kommer oppefra

Flertallet af dem, der har været ramt af stress, har **ikke talt med lederen** inden sygemeldingen, viser FOA-undersøgelse.

Af Ida Østerlund

Blandt de FOA-medlemmer, der har været sygemeldt med stress, har kun hver tredje talt med lederen inden sygemeldingen. Hver femte har slet ikke talt med nogen. Det viser en ny undersøgelse blandt FOAs medlemmer.

Et problematisk forhold til lederen kan være en af grundene til, at nogle holder sig tilbage. En af deltagerne i undersøgelsen skriver eksempelvis:

“Jeg synes, det er problematisk, at det er lederen, der har sygesamtalerne, da arbejdsrelateret stress typisk opstår på grund af dårlig ledelse.”

En anden skriver: “Jeg gjorde ledelsen

opmærksom på den stress, vi dagligt var udsat for, men hun lyttede ikke. Vores oplevelser bliver konstant negligeret.”

### Lukket kommunikation

**Tanja Kirkegaard**, ph.d. og stressforsker ved Aarhus Universitet, har sammen med organisationspsykolog Janne Skakons forsket i emnet. Ifølge dem er fjernledelse, nedskæring og især pres fra forvaltningen en af grundene til manglende tillid mellem ledere og ansatte.

“På grund af presset oppefra bliver lederne lukkede i deres kommunikation over for medarbejderne og siger ‘det er vilkårene at have det sådan, når man arbejder her’, fordi de ikke føler, de har andre handlemuligheder,” siger Tanja Kirkegaard.

Hun foreslår, at man som kollegagruppe går samlet til lederen, hvis der er stressproblemer på arbejdspladsen. På den måde kan det være svært for lederen at give privatlivet skylden. ★

[ibrn@foa.dk](mailto:ibrn@foa.dk)

“Jeg følte mig presset og fik dårlig samvittighed. Jeg begyndte at tvivle på, om jeg nu også var syg. Men det var jo en kamp for mig

ikke lade sig gøre, så hun blev opsagt. I dag arbejder hun som fast aftenvagt på et andet plejecenter, og hun elsker sit job.



**Når jeg havde fri, havde jeg ikke overskud til noget socialt. Jeg havde bare brug for at slappe af.**

LOTTE BERTHESEN, SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

bare at tage tøj på og tømme opvaskemaskinen,” siger Lotte, som var sygemeldt i seks måneder.

Da hun var klar til at arbejde igen, bad Lotte om at komme i fast aftenvagt. Det kunne

### Tal åbent og mærk efter

Lotte råder andre til at mærke efter, inden det er for sent. Det fik hun ikke selv gjort.

“Hvis ens krop er ekstra træt, og man ikke føler, man kan overskue det, man plejer, så bør alarmklokkerne ringe,” siger hun.

Samtidig råder hun andre til at tale åbent om arbejdspress. Nu gør hun det selv både med venner, kolleger og ledelsen. Og det hjælper.

“Det kræver jo, at man siger det til ledelsen, ellers sker der jo ikke noget,” siger Lotte og fortæller, at hendes nye leder er lyttende og åben. ★

[Ibrn@foa.dk](mailto:ibrn@foa.dk)

**44**

procent af FOAs stressramte medlemmer svarer, at de er helt eller delvist enige i, at deres leder helst ville undgå at tale om, at de var ramt af stress.

**Kilde:** FOAs medlemsundersøgelse, juli 2018, 4.444 har deltaget.

### Stress er ikke en diagnose

- Der findes ikke officielle opgørelser over, hvor mange danskere der er sygemeldt med stress. Ifølge en undersøgelse fra FTF fra sommeren 2018 er cirka 17.000 danskere hver dag sygemeldt med stress.
- Bliver man sygemeldt på grund af stress, hedder den officielle diagnose i patientjournalen ofte angst eller depression, ifølge Stressforeningen.
- Langvarig stress kan føre til depression.

**Kilde:** Stressforeningen

### Flest taler med familie om stress

33 procent af de FOA-medlemmer, der har været sygemeldt med stress, talte med deres nærmeste leder op til sygemeldingen. 55 procent havde talt med familie og venner, 43 procent med kollegerne, 18 procent med TR, AMR eller deres FOA-afdeling. 22 procent havde ikke talt med nogen.

**Kilde:** FOAs medlemsundersøgelse, juli 2018, 4.444 har deltaget.

# 5 gode råd til at tale om stress

Du kommer længst ved at være åben om dine symptomer på stress. Tal med venner, kolleger og din leder. Hvis han eller hun forsøger at gøre dig til problemet, så **gå sammen som kolleger**.

Af Ida Østerlund ★ illustration: Gitte Skov

## 1. Hold kontakten til venner og familie

Familie og venner er som regel de første, der opdager, hvis din lunte er kortere, end den plejer, eller hvis du på anden måde ændrer adfærd. Hold kontakten til dem, du er knyttet til. Stressede mennesker kommer ofte til at trække sig fra sociale sammenhænge, og selvom det føles uoverskueligt, er det vigtigt at bruge tid med dem, der kender dig godt. Pas på med at afreagere på de nærmeste – det er hos dem, du kan få støtte og gode råd.



## 2. Vend problemer med dine kolleger

Dine kolleger kender din arbejdssituation og jeres fælles vilkår. Tal med dem. Måske har nogle det på samme måde som dig, uden at nogen af jer tør stå frem.

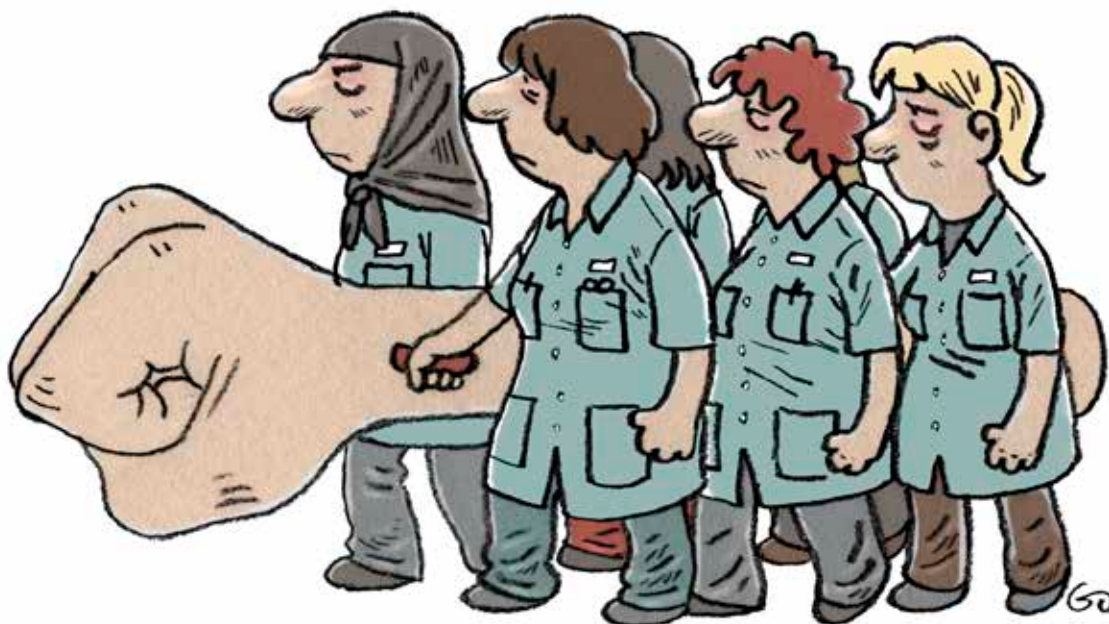


### 3. Vær tydelig over for din leder

Giv udtryk for dine følelser, inden de løber af med dig. Fortæl præcist, hvad du er utilfreds med og usikker på. Vis forståelse for arbejdspladsens situation, men kommuniker klart, at kravene nu overstiger dine ressourcer. Tro på, at din leder gerne vil vide, hvordan du har det. Og hvis du har et forslag til en løsning, så fortæl det.

### 4. Gå i samlet flok til lederen

Hvis du og dine kolleger oplever, at jeres leder negligerer de problemer, som I hver for sig forsøger at rejse, kan det være en idé at gå til lederen i samlet flok. På den måde er der større chance for, at I bliver taget seriøst, og at ansvaret ikke bliver placeret hos den enkelte.



### 5. Brug de tillidsvalgte

Snak med din arbejdsmiljørepræsentant eller tillidsrepræsentant, hvis du oplever stresssymptomer. Din information kan hjælpe til bedre forståelse af, hvad der sker på arbejdspladsen.

**Kilder:** Stressforsker fra Aarhus Universitet Tanja Kirkegaard, arbejdsmiljøkonsulent i FOA Charlotte Bredal og Branchearbejdsmiljørådets værktøjskasse om stresshåndtering

# gæt et job

FOAs medlemmer er en broget flok. Her fortæller **Brian Jørgensen** om sit job. Kan du gætte, hvad han laver?

## Mit arbejde foregår udenfor, hele året rundt



Mit arbejdstøj er praktisk. Jeg vasker det selv, men min arbejdsplads har stillet en vaskemaskine til rådighed.



Jeg skal have sikkerhedssko på, når jeg arbejder.



Jeg mødes med mine kolleger til en kaffepause om morgenen, men ellers arbejder jeg alene.



Én gang om året har vi et stort arrangement, hvor der kommer omkring 4.000 børn. Det giver ekstra arbejde, men det er noget, vi glæder os til.



Jeg arbejder fra 7.15-15 i hverdagene. Om vinteren kan jeg blive tilkaldt i weekenderne for at rydde sne.



Vi har lige fået en robot på min arbejdsplads, der kan aflaste vores arbejdsopgaver.



Jeg bruger nogle redskaber, der aflaster mine arme og ryg. Denne her kalder jeg en giraf.



### Hvad laver Brian?

**Kan han være ...**

- Brofoged
- Legepladsansat
- Idrætsassistent
- Havnebetjent
- Idrætspædagog



Send svaret og dine kontaktoplysninger til **quiz@foa.dk** senest 16. november. Så er du med i lodtrækningen om et gavekort til Coop Danmark til en værdi af 250 kroner.

### Nathalia og de andre

- FOA har 16.001 medlemmer, der er pædagogmedhjælpere.
- Pædagogmedhjælperne er med til at skabe en stabil, tryk og udfordrende hverdag for børnene. Det kræver ikke nogen formel uddannelse at blive pædagogmedhjælper, men man kan tage uddannelsen til pædagogisk assistent.

### [i sidste nummer]

Nathalia er pædagogmedhjælper

**Marta Kucharska** i Odense havde gættet, at Nathalia Yan Sy Mark er pædagogmedhjælper. Hun blev den heldige vinder af et gavekort til Coop Danmark. Tillykke til Marta.

Foto: Niels Åge Skonbo



### [cv]

**Navn:** Nathalia Yan Sy Mark  
**Job:** Pædagogmedhjælper i Den Integrerede Institution Hobbitten, Aarhus.  
**Medlem af FOA** siden 2018

# Læs Fagbladet FOA hver uge

- Fagbladet FOA udsender hver fredag et nyhedsbrev med en stærk samling af de bedste nyheder fra fagbladet og fra FOA.
- Nyhedsbrevet har fået et helt nyt design, som gør, at du lettere kan læse det på din mobil.
- Her får du nyt om løn og arbejdsforhold, inspiration til dit fag og dit job og meget andet.
- Hvis FOA har din mailadresse, får du det helt automatisk i din mailboks.
- Går du glip af nyhedsbrevet, kan det være, fordi FOA mangler din mailadresse. Du kan tilføje og rette din mailadresse på [foa.dk/persondata](http://foa.dk/persondata)



## KURSUSOVERSIGT

FØRSTE HALVÅR 2019

**G** = garantikursus

### KURSER TIL DET PÆDAGOGISKE OMRÅDE

| Tilmeldingsfrist er 3 uger før kursusstart   | Dage | Start    | Slut     | Split |
|----------------------------------------------|------|----------|----------|-------|
| Mentalisering i omsorgs- og relationsarbejde | 3    | 9/1 -19  | 11/1 -19 |       |
| Mad og måltiders muligheder i dagtilbud      | 3    | 20/5 -19 | 22/5-19  |       |
| Børn og seksualitet                          | 3    | 13/5-19  | 15/5-19  |       |
| Refleksionsmetoder i pæd. praksis            | 3    | 24/4-19  | 26/4-19  |       |
| Den styrkede pædagogiske læreplan            | 3    | 09/1-19  | 11/1-19  |       |
| Brede mål og evaluering af læringsmiljøet    | 2    | 28/2-19  | 1/3-19   |       |

### KURSER TIL SOCIAL- OG SUNDHEDSOMRÅDET

| Tilmeldingsfrist er 3 uger før kursusstart                                 | Dage       | Start   | Slut    | Split  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------|--------|
| Rehabiliteringskurser og tidlig opsporing (med 75% fjernundervisning)      | 2-5        | 2/4     | 25/4    | se web |
| Demenskurser (med 75 % fjernundervisning)                                  | 5          | 10/4    | 30/4    | se web |
| Farmakologi i somatikken                                                   | 5          | 8/4-19  | 3/5-19  | se web |
| Interkulturel kompetence i jobudøvelsen                                    | 3          | 7/1-19  | 10/1-19 |        |
| Helhedspleje af borgere med kroniske smerter                               | 3          | 4/2-19  | 8/2-19  |        |
| Medicinadministration                                                      | <b>G</b> 5 | 6/5-19  | 28/5-19 | se web |
| Konflikthåndtering i SOSU-arbejdet                                         | 3          | 21/5-19 | 23/5-19 |        |
| Deeskalerende kommunikation                                                | 2          | 12/6-19 | 13/6-19 |        |
| Mentalisering i omsorgs- og relationsarbejdet                              | 3          | 3/4-19  | 5/4-19  |        |
| Forflytning og speciallejring i borgerens hjem + vejledning i forflytning  | 11         | 25/2-19 | 29/3-19 | se web |
| Farmakologi i psykiatrien                                                  | 5          | 8/4-19  | 3/5-19  | se web |
| Kurser med fokus på sindslidende og misbrugere (med 75% fjernundervisning) | 5          | 4/3     | 22/3    | se web |
| Mennesker med funktionsedsættelse og psykiske lidelser                     | 3          | 5/2-19  | 7/2-19  |        |
| Borgere med multisygdomme                                                  | 5          | 25/3-19 | 29/3-19 |        |

### AKADEMIKURSER

|                            | Dage |            |        |
|----------------------------|------|------------|--------|
| Pædagogik og kommunikation | 8+2  | 1. kvartal | se web |
| Innovativ Praksis          | 8+2  | 2. kvartal | se web |



Læs mere om de enkelte kurser på vores hjemmeside [sosusyd.dk/kurser](http://sosusyd.dk/kurser)



SOSUSYD.DK



Find os på Facebook.com/sosusyd



SOSU SYD

Bjerggade 4M, 6200 Aabenraa, tlf.: 73 33 43 00

## Hvis du får nej af banken

Har du en drøm, så gå efter den. Sådan lyder rådet fra en økonomisk rådgiver.

Af Lis Hornø

Folk med lave lønninger kan være tilbøjelige til at undlade at bede om lån, selvom de godt kan få lånet. Dårlige erfaringer med banker kan få folk til at give op på forhånd. Det fortæller økonomisk rådgiver **Susanne Arvidsen**.

“Mine kunder siger: ‘Banken taler ikke dansk. De bruger fagudtryk, og de taler ned til mig’. Afstanden gør desværre, at mange forbrugere ikke udnytter deres muligheder,” siger Susanne Arvidsen.

Hun opfordrer dog til ikke at give op af den grund. Lav et budget, beskriv dit ønske og kontakt to til tre banker, råder hun.

“Brug den indgang, du har det bedst med. Nogle frygter mødet med en rådgiver, andre bryder sig ikke om telefonen, og for andre kan mail være ubehagelig.”

Det kræver en vis autoritet at konfrontere bankerne, så kend dit værd.

“Banker hader risiko og holder af stabilitet. Selvom et FOA-medlem er lavtlønnet og måske på deltid, har hun sandsynligvis fast arbejde eller kan nemt få det. Hun kan være en bedre kunde end topledere med stor gæld, der skifter job hver sjette måned. Ham kan banken tabe mange penge på,” siger Susanne Arvad. ★

lis.hornoe@gmail.com

## Se dig selv med bankens øjne

Banken er en forretning, der vil tjene penge på kunden og undgå at tabe penge. Jo flere punkter i oversigten, du lever op til, jo nemmere er det at få et lån og forhandle gode vilkår hjem.



**Pluskunde/Fordel+**  
God kunde med realkreditlån og pensionsordning.

### Private banking-kunde

Velhavende kunde. Adgang til særlige kredittkort, arrangementer og formuerådgivning.



**Sårbare borgere**  
NemKonto til overførsler.



**Kunde med beskeden økonomi**  
Ingen lån og ingen investeringer.

### Banken belønner kunder, som:

- Har balance mellem indtægter og udgifter  
**Tip!** Lav et budget og få overblik, inden du går i banken. Brug det gratis værktøj på for eksempel [Raadtilpenge.dk](http://Raadtilpenge.dk)

- Har betalingsevne og -vilje
  - Opfylder sine forpligtelser.
  - Ikke har skattegæld, overtræksudgifter og kviklån.

**Tip!** Lav en aftale på forhånd med banken, hvis du undtagelsesvis ikke kan betale, hvad du skal.

- Har formue
  - Opsparing, fast ejendom, værdipapirer og bil fungerer som sikkerhed for lån.

- Banken kan tjene penge på
  - Det kan være, hvis man køber andre produkter via banken såsom pension, investering, forsikring.

**Kilder:** Forbrugerrådet Tænk, Mybanker og 'Den lille bog om din økonomi' af Michael Møller & Niels Chr. Nielsen, Akademisk Forlag, 2017

### To ting banken kigger på

Banken bruger nogle nøgletal til at vurdere din økonomi.

**Rådighedsbeløb.** Rådighedsbeløbet er indtægt minus faste udgifter. Ifølge Finanstilsynet skal bankerne blandt andet vurdere kundens rådighedsbeløb, før der gives lån. Tilsynet placerer en husstand i den bedste kategori, når den pr. måned har mindst: 5.000 kroner for en voksen. 8.500 kroner for et par. Plus 2.500 kroner pr. hjemmeboende barn.

**Gælds faktor.** Skal man låne til fast ejendom, skal banken udregne forholdet mellem årsindkomst og gæld. Tallet kaldes gælds faktor. Myndighederne har sat grænser for, hvor høj den må være.

**Kilde:** Finanstilsynet, Mybanker

### It-system vurderer dig

- Bankens it-system kreditvurderer den enkeltes økonomi og afgør, hvilke priser der skal gælde. Jo mere attraktiv en kunde er, jo bedre vilkår.
- Man kan ikke komme udenom systemet, men ved at møde op i banken kan man få nuancerne med.
- Når kunde og banksælger sidder omkring et bord, kan de aflæse hinanden. Som kunde kan man i mange tilfælde opnå bedre vilkår gennem forhandling.

**Kilde:** Louise Skjødsholm, Specialkonsulent hos Penge- & Pensionspanelet, offentlig oplysningstjeneste til forbrugere om deres privatøkonomi

### Bedste bank 2018

- I 2018 blev Arbejdernes Landsbank kåret af bankkunderne som nummer et. I 2017 vandt Nordjyske Bank.
- Bundplacering fik Nordea i 2018, mens Sydbank tog bunden i 2017.
- 3.052 bankkunder udfyldte frivilligt banktilbudsportalen Mybankers spørgeskema i foråret 2018. PenSam Bank indgår ikke, da mindre end 30 af denne banks kunder deltog i undersøgelsen.
- Undersøgelsen rangerer bankerne på en række forhold. Kundernes tre vigtigste kriterier for valg af bank er:
  1. God, overskuelig netbank.
  2. Konkurrencedygtige produkter.
  3. Kompetent rådgivning og adgang til specialister.

**Kilde:** Mybanker

Spørg  
bare

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



Jane Engelmann **trodsede sin nervøsitet for at blive afvist** i banken og endte med at få et lån til sit drømmehus. I dag sidder hun billigere i det månedligt, end da hun boede til leje.

## Lånte til lille oase

**Jane Engelmann** er 49 år og assistentelev på sosu-skolen i Herning. Hun havde kig på et andelshus i Brande til sig selv og sin 14-årige datter, men var overbevist om, at lånet på 860.000 kroner var udenfor rækkevidde. Så i første omgang overvejede hun slet ikke at gå til banken med sine drømme.

"Jeg har stået i en bank og følt mig mindreværdig, selvom jeg altid har betalt, hvad jeg skulle. Jeg ville ikke gennem den følelse af mistillid med en ny bank. Man blotter sig, når man lægger sin økonomi frem," siger hun.

Tilfældigt så Jane en reklame og kontaktede PenSam Bank.

"Jeg var trykket og ydmyg, men damen i telefonen gav mig lånet og tillid til, at det nok skulle gå."

1. maj 2018 flyttede Jane og datteren ind i andelsboligen. Boligudgiften er cirka 5.000 kroner, hvor en lejelejlighed af samme kvalitet ville koste cirka 7.000 kroner.

"Jeg er stolt af min lille oase. Den er supervigtig for mig. Det handler om, hvad jeg gerne vil byde mit barn." ★

[lis.hornoe@gmail.com](mailto:lis.hornoe@gmail.com)

Lys styrer døgnrytmen og regulerer energi, humør og søvn. **Selv i gråvejr er der langt mere lys ude end inde**, så en daglig gåtur gør underværker for dit indre urværk.

## Kom ud i dagslyset

Selvom dagene kan være grå og disede her i november, skal vi sørge for at komme ud i dagslyset, råder overlæge, dr. med. ph.d. **Klaus Martiny** fra Psykiatrisk Center København.

Dagslys er nemlig den væsentligste faktor for, om kroppen holder døgnrytmen. Skridter døgnrytmen, producerer vi mere søvnhormon og mindre af de signalstoffer, der regulerer humøret og energien, blandt andet serotonin. Så bliver vi trætte, sover mere og har svært ved at holde humøret oppe. Nogle bliver så påvir-

ket, at de udvikler en depression.

“Vi er skabt til en vis mængde lys i dagtimerne for at have en normal regulering af humør, energi og søvn. Urmennesket var meget udenfor, men sov også mere. Nu sover vi mindre på grund af elektrisk lys, og mange får ikke lys nok om vinteren,” siger Klaus Martiny.

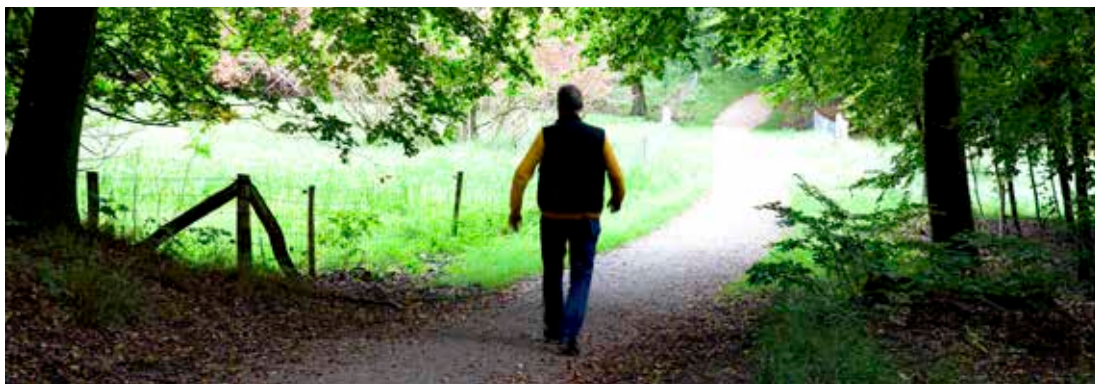
### Klokkegener påvirkes af lys

Ny forskning viser, at der er klokkegener i næsten alle kroppens celler. De sørger for, at der er rytme i kroppens mange

processer. Det er blandt andet derfor, at der er forskel på puls, blodtryk og temperatur morgen og aften. Klokkegenerne påvirkes af lys.

“Hvis vi isolerer os inden-dørs, skridter vores døgnrytme cirka 15-20 minutter hver dag. Kroppens indre ur går lidt for langsomt og kommer i utakt med omverdenen. Det påvirker kroppens funktioner, og man bliver måske sulten klokken 23, hvor man burde sove,” siger Klaus Martiny. ★

jonna@periskop.dk



## 3 tip til at undgå at blive træt og trist i vintertusmørket

### Gå ud

Udenfor er dagslyset altid langt stærkere end indenfor. Selv på en grå novemberdag kan der være 3-4.000 lux ude, mens der sjældent er mere end 300 lux indenfor. Desuden har dagslyset mere blåt lys, hvilket er vigtigt for døgnrytmen.

### Se lyset

Du får kun de biologiske effekter af lys, hvis du med øjnene ser lyset eller refleksionerne fra det. Solbriller og tonede ruder giver dig mindre lys.

### Brug en terapilampe

Køb en lampe med stor skærm og et blødt lys. Der skal være en skærm foran pæren, ellers kan UV-lyset skade øjnene. Kig ind i lampen med jævne mellemrum eller kig ned, så du får refleksionerne fra lyset ind i øjnene. Du kan få lamper fra 500 kroner og op, men de billigste er ret små.

**Kilde:** Klaus Martiny, overlæge, Psykiatrisk Center København

Efter-ligner dagslys



### Døgnrytmelys giver bedre søvn

Elektrisk lys, som efterligner naturligt sollys ved at skifte i løbet af døgnet, kan give sygeplejersker med nattevagter bedre søvn: De falder lettere i søvn og sover mere roligt, viser et nyt studie fra Aarhus Universitetshospital og Rigshospitalet Glostrup.

**Kilde:** medarbejdersmiljø.dk

### Vidste du at?

Opdagelsen af klokkegener udløste i 2017 Nobelprisen i medicin til tre amerikanske forskere. Klokkegener fortæller kroppen, hvad tid på døgnet det er.

**Kilde:** nobelprize.org

### Blinde får skæv døgnrytme

Lys set med raske øjne har effekt på døgnrytme, energi og humør. Blinde har ofte svære døgnrytmeforstyrrelser, og flere har depression. Personer med svært nedsat syn har tredoblet risiko for vinterdepression i forhold til andre.

**Kilde:** Klaus Martiny m.fl. i Ugeskrift for Læger.

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



StressHotlinen er en  
del af din pension i  
PenSam

**Tlf. 44 39 33 41**  
Hverdage 8.30-16.00

Hver 5. FOA medlem føler sig stresset.  
Gælder det også dig?

Ring til vores gratis StressHotline og få  
personlig vejledning af en stresscoach.

[pensam.dk/sundhed](https://pensam.dk/sundhed)

**PenSam**  
Gi'r god mening



## 23. november

kan du udfylde dit dagpenge- eller efterlønskort på [foa.dk](http://foa.dk). Se oversigt over alle datoer på [foa.dk/udbetalingsperioder](http://foa.dk/udbetalingsperioder)

## Digital post

Vi sender ikke længere breve med posten, men udelukkende til din indbakke på [foa.dk/min-post](http://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 og sms.

## 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](http://foa.dk/akassen) eller [jobnet.dk](http://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 jobsøgning 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](http://foa.dk/akassen)



## 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.

# Udlandsophold kan gå ud over dagpengene

En forelskelse i en amerikansk mand får i 2011 den dengang 28-årige Marie til at flytte til USA, hvor parret bliver gift. Hun bliver ansat i marketingbranchen, men efter seks år brister forholdet. Marie vender tilbage til Danmark, hvor hun får arbejde inden for FOAs område, og hun melder sig ind i FOAs A-kasse.

Skulle Marie blive ledig efter et par års ansættelse, vil hun med de nuværende regler kunne få knap 19.000 kr. pr. måned før skat i dagpenge, indtil hun igen kommer i arbejde.

Vilkårene for Marie bliver imidlertid forringet, hvis beskæftigelsesministeren får sit ønske opfyldt om at indføre stramninger på dagpengeområdet pr. 1. januar 2019. I så fald vil Marie ikke kunne få dagpenge, men må nøjes med integrationsydelse på 6.182 kroner før skat. Derudover vil hun få et 'dansktillæg' på 1.560 kroner pr. måned før skat, da hun med sit eksamensbevis i kommunikation fra universitet kan bevise, at hendes dansk kundskaber er gode nok.

Marie er et fiktivt medlem inspireret af en konkret sag med et FOA-medlem.

## Indførsel af et opholdskrav

Hvis stramningerne bliver vedtaget, skal medlemmer af a-kassen fremover have opholdt sig i Danmark, Grønland og Færøerne eller i et andet EU/EØS-land i sammenlagt syv år inden for otte år for at være berettiget til dagpenge, når opholdskravet er fuldt ud implementeret i 2021. EØS-landene er Norge, Island og Liechtenstein.

## Hvem bliver ramt?

Hvis du har boet uden for de nævnte lande i sammenlagt mere end et år, kan du ikke få dagpenge. Reglerne vil også ramme børn, der måtte være udrejst med deres forældre. Eksempel: Et par rejser til Australien for at arbejde. Deres 16-årige søn er med. Efter to år vender familien hjem, og sønnen begynder på en uddannelse. Efter endt uddannelse bliver sønnen ledig, men vil ikke kunne få dagpenge, da han ikke har opholdt sig i Danmark i mindst syv ud af otte år.

## Er der undtagelser?

Søger du om dagpenge efter en gennemført integrationsuddannelse (IGU), eller er du rejst ud for at tage uddannelse, er du undtaget fra opholds-

kravet. Du skal heller ikke opfylde kravet, hvis du skal på efterløn, hvor en af betingelserne for at få efterløn jo er, at man skal have ret til dagpenge. I dette tilfælde ser man bort fra kravet.

## Hvornår skal du opfylde kravet?

Opholdskravet skal være opfyldt første gang, du skal have dagpenge, og når du starter forfra i en ny dagpengeperiode. Hvis du allerede er på dagpenge, når kravet indføres 1. januar, bliver du ikke omfattet – i hvert fald ikke før du eventuelt får ret til at begynde forfra i dagpengesystemet. Så kan opholdskravet spænde ben for din ret til dagpenge.

## Endnu ikke vedtaget

Det nye opholdskrav er ved redaktionens slutning ikke vedtaget, men da kravet er en del af en politisk aftale mellem et flertal i Folketinget, nemlig regeringen og Dansk Folkeparti, forventer vi, at der står et flertal bag, når det i løbet af efteråret fremsættes som et lovforslag.

På [foa.dk/a-kasse](http://foa.dk/a-kasse) kan du læse mere, når der sker nyt vedrørende opholdskravet. ★

Opskrifter og gode råd til **ordentlig mad i hverdagen**. I denne måned handler det om fisk og skaldyr på dåse, der ofte er bedre end deres rygte.



Månedens råvare:

## Fisk og skaldyr på dåse

Med en dåse sardiner i olie eller dampede danske muslinger er det let at smøre en god hverdagsmad. Sardinene er en fed fisk som sild og bliver oftest lagt i dåser med olivenolie og krydderier som chili, tomat og hvidløg. Hvis man selv vil sætte smag på sin mad, skal man købe dåser med neutral lage. Der er forskellige kvaliteter af fisk på dåse, men de er

ofte bedre end deres rygte. Brug dem på smørrebrød anrettet med grøntsager eller salater. Nogle dåser er helkonserves og kan opbevares ved stuetemperatur, mens andre er halvkonserves og skal opbevares i køleskab. Læs på dåsen eller opbevar dem på samme måde som der, hvor du fik dem.

### Hurtig fiskemadder og stegt spidskål

Til 2 personer

#### Stegt spidskål

- ½ spidskål
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. salt
- 1 dl vand

#### Rugbrød med muslingesalat

- 2 skiver groft rugbrød
- 1 dåse muslinger (neutral lage, ca. 125 g drænet vægt)
- 1 dl cremefraiche
- ½-1 tsk. stærk karry
- 1 spsk. finthakket rødløg
- Lidt frisk estragon eller dild
- Et nip salt
- 4 små blade hjertesalat

#### Ristet brød med sardin og chilikryddet peberfrugt

- 1 dåse sardiner i olie (ca. 100 g drænet vægt)
- 1 rød snack peberfrugt
- ½ spsk. olivenolie
- Ca. ⅓ frisk chili
- Et drys salt
- 2 skiver hvedebrød
- 1 spsk. olivenolie
- 1 håndfuld frisk basilikum
- Tilbehør: Citron

- **Muslingesalat:** Hæld lagen fra muslingerne. Rør cremefraiche sammen med karry og finthakket rødløg. Skyl estragon eller dild i koldt vand og dryp af.

Bland det i dressingen med muslingerne og kom på rugbrødsiver med salatblade.

- **Sardinmad:** Hæld olien fra sardinerne. Vask peberfrugt og chili. Skær peberfrugten ud i ringe og fjern kernerne. Varm en pande godt op med olivenolie og steg peberfrugter ca. 5 min. ved god varme. Krydr med hakket chili og salt. Rist brødet i olivenolie på en pande. Kom de stegte chilikrydrede peberfrugter på brødskiverne og kom en eller to sardiner ovenpå. Skyl basilikum i koldt

vand og lad dem dryppe af. Drys med basilikum. Nyd med lidt frisk citronsaft.

- **Spidskål:** Fjern evt. grove yderblade fra spidskålen. Skær kålen over fra top til rod i både. Lad stokken blive så bladene ikke falder af. Varm en tyk stegepande eller en stegegrøde. Brun kålen på begge sider i varm olie et par minutter. Krydr med salt. Tilsæt vand og lad kålen dampe tilpas mør. Vandet må godt dampe helt væk. Nyd kålen varm til de kolde fiskemadder.



## 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

### Varme og kolde kartofler

Kartofler er gode i efteråret og kan laves på mange måder. Store ovnbagte kartofler tager cirka 1 time at bage. Kogte kartofler er godt tilbehør. Kog ekstra kartofler til næste dag og brug dem kolde på smørrebrød, i salater, i tern stegt sprøde i smør, i biskemad eller i en æggekafe, der er hurtig god hverdagsmad.



Foto: Colourbox.com

### Brug ovnen rationelt

Har ovnen været i gang, er det effektivt at bruge den til for eksempel til at lave brødcroustons af daggemalt hvede- eller rugbrød. De kan bruges til drys på salat eller suppe næste dag. Man kan også riste nødder i ovnen. De får mere smag og kan bruges til både drys på surmælksprodukter, grød og grøntsager. Varmen i ovnen kan også bruges til at lave æblekompot eller -mos.

## Horsens

**Afdelingen.** 2. dec. kl. 10-12.30 eller kl. 14-16.30: Juletræ på Scandic Bygholm Park i Horsens. Pris: 25 kr. pr. deltager. Billetterne købes i afdelingen 1.-16. nov. kontant eller via MobilePay.

**Seniorklubben.** 26. nov. kl. 13: Julefrokost på Kronborg. Der er ikke noget forlokale – så lad os mødes tidligt 12.30. Underholdning v. Helle og Leif, amerikansk lotteri og 3 gevinster på billetten. Drikkevarer for egen regning. Pris 100 kr. for medlemmer/ikke-medlemmer 150 kr. 8. jan. 2019 kl. 14: Vi ønsker hinanden godt nytår med lidt godt til ganen. For at deltage i

klubbens program skal man være betalende medlem. Det årlige kontingent er 160 kr. Tilmelding til Dorrit Bank på 60 19 70 16 eller Birgit Jakobsen på 60 83 83 08, bedst mellem kl. 17-18.

## Nordsjælland

**E+P Klubben Hille-rød.** 30. nov. kl. 12.30-16: Julefrokost i Frederiksborg Centret med en lækker julebuffet, julesange, mandelgaver og gaver på indgangsbilletten. Betaling v. indgangen kl. 12. Pris 250 kr. for medlemmer/ikke-medlemmer 300 kr. Bindende tilmelding ved banko 6. nov. kl. 10 i kælderen eller til næstformand senest

23. nov.

## Odense

**Afdelingen.** 5. dec. kl. 12.30-16.30: FOA Odenses pensionist-medlemmer inviteres til julearrangement i salen, FOA Odense, Vesterbro 120, Odense. 27. dec. kl. 15-17.30: Juletræsfest i Marienlystcentret, Windelsvej 138, Odense. For nærmere oplysninger om arrangementerne se aktivitetskalenderen på foa.dk/afdelinger/foa-odense

## Silkeborg-Skanderborg

**Afdelingen.** Modtager du ikke vores nyhedsbrev, bedes du kontakte os for registrering

af din mailadresse.

**Seniorklubben.** 28. nov. kl. 13: Banko og julehygge med gløgg og æbleskiver, i FOA Huset. Husk pakke til 25-30 kr. Deltagerpris 30 kr. Tilmelding på 46 97 20 20 senest 8 dage før arrangementet. Oplys ved tilmelding, om du er diabetiker.

## Sjælland

**OBS.** Grundet ny persondataforordning skal du fremover benytte NemID ved tilmelding til medlemsaktiviteter via hjemmesiden.

**Afdelingen.** 13., 14. og 15. nov. kl. 17: Medlemsmøder i Teknik- og servicesektoren – se mere på foa.dk/sjælland. 22. nov. kl. 19: Vold og trusler i den offentlige sektor, Japanvej 2, Slagelse. 27. nov. kl. 17: Repræsentantskabsmøde, Filadelfia, Kurvej 4, Dianalund for delegerede valgt på de 3 område-generalforsamlinger og for øvrige medlemmer med taleret/uden stemmeret. 1. dec.: Tur til julemarked i Kiel. Pris: medlem 250 kr. og ledsager 350 kr. 8. dec. kl. 10-13: Juletræsfest for hele familien, Japanvej 2, Slagelse. Pris: børn u. 12 år gratis, børn fra 12 år, medlemmer og ledsa-

gere 75 kr. pr. person. 17. marts 2019: 'Den Evige Ild' – musical af Ken Follett på Bellevue Teatret. Pris: medlem 400 kr. og ledsager 500 kr. Bus fra Kalundborg, Slagelse, Sorø og Ringsted. 24. marts: 'Terkel – The Motherfucking Musical' i Tivolis koncertsal. Pris: medlem 500 kr. og ledsager 600 kr. FOA betaler togbilletten. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Kontakt. Telefonnr.: 46 97 38 60. Telefon- og åbningstider: mandag og tirsdag kl. 9-15, onsdag lukket, torsdag kl. 9-17 og fredag kl. 9-13. Hjemmeside: foa.dk/sjælland. Mail: sjælland@foa.dk. Akutte-telefon faglig: 46 97 21 63 kl. 16-22 på hverdage.

**A-kasse.** 13. nov. kl. 13.30: Café for ledige, Stenhusvej 35, Holbæk. 13. nov. kl. 18-20: Efterlønsmøde i område Midtsjælland, Japanvej 2, Slagelse. 20. nov. kl. 17-19: Efterlønsmøde i område Nordvestsjælland, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. 4. dec. kl. 13.30: Café for ledige, Japanvej 2, Slagelse. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

A-kassens callcenter: 46 97 10 10 kl. 16-20 på hverdage. Efterløns- og seniorklubben Holbæk. Torsdag kl. 11.45: Bowling, Megabowl, Mellemvang 5, Holbæk. 3. dec. kl. 12: Traditionel julefrokost. Medbring selv snaps, glas, bestik og porcelæn. Husk en gave til ca. 40 kr. Medlemmer 150 kr. og ledsagere 200 kr. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

## Efterløns- og seniorklubben Slagelse.

Mandage kl. 13: Bowling, SuperBowl, Bredegade 50, Slagelse. 14. nov. kl. 14: Bankospil. Husk pakke til ca. 25 kr. 5. dec. kl. 13: Traditionel julefrokost. 200 kr. for medlemmer og 250 kr. for ledsagere. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60.

## Efterløns- og seniorklubben Ringsted.

6. dec. kl. 13: Julefrokost på Knud Lavard Centret. Medlemmer 175 kr. og ledsagere 225 kr. inkl. 1 øl og 1 snaps – yderligere øl/snap er for egen regning. Tilmelding med NemID på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Efterløns- og seniorklubben Nordvestsjæl-



## FOA bogshop

Få op til 25% i rabat når du køber lærebøger til din social- og sundhedsuddannelse eller din uddannelse til pædagogisk assistent. Læs mere på [foabogshop.dk](http://foabogshop.dk)

**FOA**

## Kontakt FOA

**FOA, forbundshuset**  
Staunings Plads 1-3  
1790 København V

**Telefon:** 46 97 26 26  
**Telefax:** 46 97 23 00  
**Åbningstid**  
**Mandag-torsdag:** 8:30-16:00  
**Fredag:** 8:30-15:00

## FOA-afdelinger

**Afd. 1:** 46 97 11 00  
foa1@foa.dk  
**Bornholm:** 46 97 33 13  
bornholm@foa.dk

**Esbjerg:** 76 10 93 50  
esbjerg@foa.dk  
**Frederikshavn:** 46 97 11 70  
frederikshavn@foa.dk  
**Frederikssund:** 46 97 12 00  
frederikssund@foa.dk  
**Guldborgsund:** 46 97 17 50  
guldborgsund@foa.dk  
**Herning:** 46 97 12 60  
herning@foa.dk  
**Holstebro:** 46 97 14 14  
holstebro@foa.dk  
**Horsens:** 46 97 14 55  
horsens@foa.dk

**Kolding:** 46 97 15 76  
kolding@foa.dk  
**KLS:** 46 97 15 00  
kls@foa.dk  
**Køge:** 46 97 16 00  
koege@foa.dk  
**Lillebælt:** 46 97 36 10  
lillebaelt@foa.dk  
**LFS:** 35 44 45 46  
lfs@lfs.dk  
**Lolland:** 46 97 30 00  
lolland@foa.dk  
**Mariagerfjord:** 98 51 21 11  
mariagerfjord@foa.dk

**Nordjylland:** 46 97 29 00  
nordjylland@foa.dk  
**Nordsjælland:** 46 97 33 90  
nordsj@foa.dk  
**Odense:** 46 97 18 00  
odense@foa.dk  
**Randers:** 46 97 19 00  
randers@foa.dk  
**Roskilde:** 46 97 19 90  
roskilde@foa.dk  
**Silkeborg-Skanderborg:**  
46 97 20 20  
silkeborg-skanderborg@foa.dk  
**Skive:** 46 97 20 80  
skive@foa.dk



land. 27. nov. kl. 11-15: Julefrokost, Banegårdspladsen 3, Kalundborg. Pris: 100 kr. pr. person, husk en gave til ca. 30 kr. 4. dec. kl. 13-17: Julefrokost, Toftegårdsvej 14, Asnæs. Pris: 100 kr. pr. person, husk en gave til ca. 30 kr. Tilmelding med NemID til alle aktiviteter på foa.dk/sjælland eller på 46 97 38 60. Ringsted Kongrescenter. Nye oplevelser med 10 % rabat til alle forestillinger, køb billetter via linket i nyhedsbrevene udsendt pr. mail.

### Sydfyn

**Afdelingen.** 29. nov. og 4. dec. kl. 17-20: Juletræsfest i Tved Forsamlingshus for medlemmer med familie. Billetter købes i afdelingens bogholderi. 13. dec. eller 18. dec. kl. 12-15: Julemiddag for pensionister, efterlønsmottagere og førtidspensionister. Tilmelding via udsendt link eller på 46 97 27 27. FOA Sydfyn udbyder løbende foredrag, biografte, medlemsture m.m. med medlemsrabat, se på vores hjemmeside.

### Sønderjylland

**Seniorklub.** 23. nov. kl. 13: Julefrokost i afdelingen på Brundevej. Der er ingen bustransport. Pris for medlemmer 200 kr. For ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, 250 kr. Tilmelding til afdelingen på 46 97 35 00 senest 15. nov. 12. dec. kl. 14: Vi slutter året af med julehygge med æbleskiver, gløgg og pakkeleg. Det foregår i FOAs mødelokaler på Brundevej 2, Rødekro. Tilmelding på 46 97 35 00 senest 5. dec. Ret til ændringer forbeholdes.

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



**Find det her**

[foa.dk/afdelingen](http://foa.dk/afdelingen)

Medlemmer betaler 20 kr. for kaffen, ægtefælle og samlever, som ikke er medlem af FOA, betaler 30 kr. for kaffen og betaler entreprisen ved arrangementer. Husk du er automatisk medlem af seniorklubben som efterløner og pensionist.

**quizzen** | Vinder af quizzen i Fagbladet FOA nr. 6 blev **Gerda Holm, Vejle.**

## Medlemspuls

**Vinderne i september 2018**

### Hovedpræmie:

Mark Brix Jensen  
FOA Sydsjælland

### Gavekort til Coop 300 kr.:

IAimé Dipo Christensen  
FOA Sjælland – område Midt  
Dorthe Kirstine Christensen, FOA Odense  
Helle Hansen, FOA Sydfyn  
Conny Vivi Frandsen, PMF Fyn  
Jette Møller, FOA LFS

**Hovedpræmien** er et weekend-ophold for 2 på et Comwell-hotel i Danmark, en iPod, en gps eller en e-bogslæser.

Desuden har vi hver måned **5 gavekort** til Coop Danmark til en værdi af 300 kr.

Nye deltagere er velkomne på [foa.dk/medlemspuls](http://foa.dk/medlemspuls)

**Sjælland:** 46 97 38 60  
[sjaelland@foa.dk](mailto:sjaelland@foa.dk)

**Social- og Sundhedsafdelingen:**

46 97 22 22  
[sosu@foa.dk](mailto:sosu@foa.dk)

**Sydfyn:** 46 97 27 27  
[sydfyn@foa.dk](mailto:sydfyn@foa.dk)

**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
[sydsj@foa.dk](mailto:sydsj@foa.dk)

**Sønderborg:** 46 97 34 00  
[soenderborg@foa.dk](mailto:soenderborg@foa.dk)

**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
[soenderjylland@foa.dk](mailto:soenderjylland@foa.dk)

**Varde:** 75 21 01 00  
[varde@foa.dk](mailto:varde@foa.dk)

**Vejle:** 75 82 52 88  
[vejle@foa.dk](mailto:vejle@foa.dk)

**Vendsyssel:**  
46 97 10 30/46 97 13 46  
[vendsyssel@foa.dk](mailto:vendsyssel@foa.dk)

**Viborg:** 46 97 30 30  
[viborg@foa.dk](mailto:viborg@foa.dk)

**Århus:** 89 36 66 66  
[aarhus@foa.dk](mailto:aarhus@foa.dk)

### PMF-afdelinger:

**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
[pmf-afd1@foa.dk](mailto:pmf-afd1@foa.dk)

**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
[pmf-afd4@foa.dk](mailto:pmf-afd4@foa.dk)

**FOA/PMF Kbh. Syd:**

46 97 28 50  
[kbhsyd@foa.dk](mailto:kbhsyd@foa.dk)

**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
[pmffyn@foa.dk](mailto:pmffyn@foa.dk)

### PenSam

Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum

**Telefon:** 44 39 39 39

**Telefax:** 44 39 39 40  
[pensam.dk](mailto:pensam.dk)

**Forsideillustration:**  
Niels Åge Skovbo



**Medlem af Danske Medier**



**DANSKE MEDIERS  
OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmediernes  
Oplagskontrol

**Oplag:** 188.927/7. årgang

**Tryk:** Color Print A/S

**ISSN:** 1901-0214

**Redaktionen sluttet:** 18. oktober

**Indlæg til 'det sker'** sendes til  
Henriette Monrad, [hmon@foa.dk](mailto:hmon@foa.dk)

**Frist til nummer 1/2019:**

22. november

**Frist til nummer 2/2019:**

22. januar

### Annoncer:

Dansk Mediaforsyning  
Telefon: 70 22 40 88  
[dmfnet.dk](mailto:dmfnet.dk)

### Annoncefrist:

**Nummer 8:** 16. november

**Nummer 1/2019:** 14. januar

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

**Nummer 8 udkommer:**  
12.-19. december

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

**Udgiver:**

**FOA**

Staunings Plads 1-3  
1790 København V  
Telefon: 46 97 26 26  
[foa.dk](http://foa.dk)  
e-mail: [foa@foa.dk](mailto:foa@foa.dk)



# Tag med FOA til Folkemøde

Ferie, folkemøde  
og fællesskab

## FOA camping 2019

Søndag 9. juni – søndag 16. juni 2019

FOA camping er muligheden for jer, der både vil holde ferie og have oplevelser og fællesskab. Der er hver dag tændt op i den fælles grill ved vores store telte, hvor man kan møde andre FOA-familier. Vi har tirsdag en faglig caféaften med et aktuelt tema. Fra torsdag er der Folkemøde med et overflødighedshorn af tilbud.

**FOA betaler lejen** til Sandvig Familie-camping. Du skal blot medbringe telt eller campingvogn og betale for strøm og

morgenmad. Ved tilmelding betales 200 kr. for morgenmad til voksne og 100 kr. for børn for hele ugen. [Kan ikke fravælges].

Derudover betaler FOA **et tilskud til transporten** på 400 kr. pr. familie. Hvis man bor i Jylland eller på Fyn betaler FOA også broafgiften til Storebæltsbroen (inkl. campingvogn eller camplet).

### Tilmelding er bindende.

Tilbuddet er til medlemmer, som *ikke* har deltaget før. Har du deltaget før, kan du komme på venteliste ved at sende en mail til [taa001@foa.dk](mailto:taa001@foa.dk)

Læs mere og tilmeld dig på [foa.dk/camping](http://foa.dk/camping)

**FOA**

SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN

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



SmerteHotlinen er en  
del af din pension i  
PenSam

**Tlf. 44 39 33 41**  
Hverdage 8.30-16.00

Har du så mange smerter, at det kan være svært at  
passe dit job og få dagligdagen til at hænge sammen?

Ring til vores gratis SmerteHotline og få hjælp til at  
tackle din situation.

[pensam.dk/sundhed](https://pensam.dk/sundhed)

**PenSam**  
Gi'r god mening

# Bliv efterårsklar i kendte mærker og populære modeller

**praxis**

...gør din dag behagelig

Hos Praxis har vi et stort udvalg - til meget fornuftige priser!

Se mange flere SUPER TILBUD på **PRAXISWEAR.DK**



FRIT VALG  
**20%  
RABAT**

## TEE JAYS

Model 959633  
Vatteret kabelvest  
Damemodel  
Let figursyet.  
Str. S - XXXL  
Fås også til herrer -  
model 959632  
Før pris 449,-



**Nu 359,-**

Model 959631  
Vatteret kabeljakke  
til helårsbrug  
Damemodel  
Let figursyet.  
Str. S - XXXL  
Fås også til herrer -  
model 959630  
Før pris 549,-



**Nu 439,-**

Model 959635  
Jakke med hætte,  
polypadding.  
Damemodel  
Let figursyet.  
Str. S - XXXL  
Fås også til herrer  
model 959634  
Før pris 599,-



**Nu 479,-**

Model 959661  
Super flot vatteret  
damejakke.  
Let figursyet.  
Str. S - XXXL  
Fås også til herrer -  
model 959660  
Før pris 599,-



**Nu 479,-**

Se hele det store  
udvalg af Tee Jays  
jakker og veste på  
vores hjemmeside  
- alle med  
20% rabat!



Model 98805  
Fleece cardigan  
Damemodel  
Let figursyet.  
Str. S - XXXL  
Fås også til herrer  
model 98803  
Før pris 399,-



**Nu 319,-**

## SKECHERS

Model 910160  
Skechers Flex Appeal 3.0 - Satellites  
Kvalitet: Overdel i strik mesh tekstil.  
Air Cooled Memory Foam indlægssål.  
Før pris 799,-

**Nu  
639,-**



Model 910070  
Skechers Womens Flex Appeal 2,0 - Estates  
Kvalitet: Overdel i blødt sokke-  
lignende, sporty strikket stof.  
Før pris 799,-

**Nu  
639,-**



Model 920090  
Oxypas - Maud  
Kvalitet: Mesh  
Str. 36 - 42  
Før pris 499,-

**Nu  
399,-**



Tilbudet gælder til 30.11.2018 eller så længe lager haves . Fuld retur- og bytteret inden 60 dage.

Bestil på [www.praxiswear.dk](http://www.praxiswear.dk) - eller 97 12 82 82

Praxis  
Hammershusvej 16 i  
7400 Herning