



**FAGBLADET FOA**

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

**SIDE 24**

**PAUSEN**  
**ER UNDER**  
**PRES**

**SIDE 8**

**LIVREDDERE OG BADEASSISTENTER TIL KAMP FOR FOLKESUNDHEDEN**

# AQUAFIT

**SIDE 6**

**TEKNIK & SERVICE**



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



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

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

**Se mere på [sygefravar.dk](https://sygefravar.dk) og ta' en snak med dine medarbejdere om det. Sygefravær er et fælles problem, og det kan kun løses sammen.**



INDHOLD

**Chefredaktørens klumme**  
SIDE 4

**Fag og Fremtid: Folkesundhed**  
SIDE 6

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

**Groft sagt: Satire**  
SIDE 14

**Min vej: Jimmy Duedal fortæller**  
SIDE 15

**Striiben: Klumme & debat**  
SIDE 16

**Snapshot: Færgemanden**  
SIDE 18

**Fagligt talt**  
SIDE 22

**Kend din ret: Seniorpension**  
SIDE 24

**Brug FOA: 125.000 kr.  
til Jeanette Kamph**  
SIDE 26

**INDBLIK De omvarende håb**  
De arbejder med psykisk syge  
– og har selv været patienter  
SIDE 28

**Tæt på: Røgfri arbejdstid**  
SIDE 36

**INTERVIEW Peter Øvig Knudsen**  
Fortæller om ophold på den lukkede  
– og mødet med sosuen Tania  
SIDE 38

**Det virker: En ombygget løvsuger**  
SIDE 43

**A-kassen: Feriedagpenge**  
SIDE 44

**Mad på farten: Boller med dip**  
SIDE 45

**Quiz**  
SIDE 46

**Det sker**  
SIDE 48

**Kollegakram**  
SIDE 50

SNAPSHOT

SIDE 18

**FOKUS**  
PAUSEN  
UNDER PRES  
SIDE 8

**INDBLIK**  
DE  
OMVARENDE  
HÅB  
SIDE 28

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

PETER ØVIG KNUDSEN  
FORFATTER

# ET NYTTIGT OG DELBART FAGBLAD

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

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

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

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

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

*Gitte Hejberg*  
**GITTE HEJBERG**  
ANSV. CHEFREDAKTØR

”

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



@GITTEHEJBERG



## HVAD MENER DU?

Hvad betyder ros på arbejdspladsen?

AF CECILIE UHRE



### Ligger i din udstråling

**Gitte Ann Mortensen**

Social- og sundhedsassistent  
Billund Kommune

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



### Højner arbejdsmoralen

**Martin Langemose**

Beredskabsassistent

Trekantområdets Brandvæsen

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



### Vigtigt for trivslen

**Steffen Goldschmidt**

Pædagogisk assistent

Hillerød Kommune

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

# 15

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

KILDE: BERLINGSKE



## KEND OS PÅ F'ET

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

## REDAKTION

Gitte Hejberg  
ansv. chefredaktør  
[gith@foa.dk](mailto:gith@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 23 58

Morten Bruun  
redaktionschef  
[mobr@foa.dk](mailto:mobr@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 23 97

Merete Nielsen  
redaktionssekretær  
[men@foa.dk](mailto:men@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 25 25

Mette Boysen  
journalist  
[mebo@foa.dk](mailto:mebo@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 23 28

Malin Schmidt  
journalist  
[masch@foa.dk](mailto:masch@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 23 25

Finn Danielsen  
journalist  
[fida@foa.dk](mailto:fida@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 23 33

Cecilie Uhre  
journalistpraktikant  
[uhre@foa.dk](mailto:uhre@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 24 68

Trine Gade  
visuel redaktør  
[trig@foa.dk](mailto:trig@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 24 42

Maja Honoré  
grafiker  
[maja001@foa.dk](mailto:maja001@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 22 57

Anders Kidmose  
grafiker  
[anki@foa.dk](mailto:anki@foa.dk)  
Tlf.: 46 97 23 22

## Udgiver:

**FOA**

Stauings 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)

## FERIETIPS

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

FOTO: JØRGEN TRUE

## OK-KRYDSET BLIVER DIGITALT

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

KILDE: FOA.DK



**Sådan virker den digitale postkasse**  
[youtu.be/lwHO1am3j8o](https://youtu.be/lwHO1am3j8o)

## OK-INPUT FRA FOLK PÅ GULVET

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

KILDE: FAGBLADET FOA



2020

# Til kamp for folkesundheden

Kommunale svømmehaller bruges for lidt. Det vil ændre sig med bedre uddannelse til livreddere og serviceassistenter, siger FOA.

AF JAKOB MELGAARD | FOTO: JØRGEN TRUE

**B**abyplask, aquapilates, vandaerobic og stillesvømning.

Det er blot nogle af de forskellige aktiviteter, de kommunale svømmehaller landet over kan tilbyde borgerne. Til gavn for folkesundheden.

Men langt fra alle kommuner er gode nok til at udnytte det potentiale, der ligger i svømmehallerne.

Det viser en undersøgelse, FOA har foretaget – og resultaterne af den analyse får nu Reiner Burgwald, formand for Teknik- og Service-sektoren i FOA, til at gå i offensiven.

”Det er da almindelig sund fornuft, at kommunerne bør udnytte deres meget dyre bygninger til at skabe mere sundhed,” siger han.

Reiner Burgwald peger på, at de mange FOA-medlemmer i landets svømmehaller kan hjælpe kommunerne med at indfri den ambition. Det kan ske, hvis uddannelsen til svømmebadsassistent, der hidtil har kørt som et forsøg i Hillerød, bliver gjort landsdækkende og permanent.

”Så kan flere af vores medlemmer tage

uddannelsen og både sætte gang i flere aktiviteter og stå for dem,” siger han.

## Halinspektørerne er med

FOAs undersøgelse peger også på gode eksempler. Således fremhæves Guldborgsund som en kommune, der er god til at tænke svømmehallerne ind i sundhedspolitikken. Og den slags er vejen frem, mener Henrik Høj-Caspersen, der er formand for Halinspektørforeningen.

”Budskabet er, at man kan bruge svømmehallerne til meget andet end bare at svømme baner,” siger han og bifalder FOAs tanker:

”Svømmehallerne skal støtte mere op om sundhed og rehabilitering, forebyggelse og hele det felt. Det kræver, at man via uddannelse gearer de ansatte i svømmehallerne til at blive bedre til at træne brugerne,” siger Henrik Høj-Caspersen.

Resultaterne af FOA-undersøgelsen vil senere på foråret blive præsenteret for blandt andet kommunerne på en konference arrangeret af FOA og Halinspektørforeningen i fællesskab. ★

REDAKTIONEN@FOA.DK

LIVREDDER BITTEN KRAMER

## ”DET ER SKØNT. DET ER WIN-WIN”

For Bitten Kramer, teknisk servicemedarbejder i Nykøbing Svømmehal på Falster, byder arbejdsdagen på meget mere end at være livredder.

Hun er også instruktør på holdene Aquafit og Varmtvandstræning, som er nogle af de aktiviteter, Guldborgsund

har indført for at højne folkesundheden i kommunen.

”Det er jo derfor, jeg kan lide at gå på arbejde. Så flyver tiden. Man snakker, man kommer i godt humør, og man lærer gæsterne at kende mere og mere. Og de er altid glade, når de kom-

mer, for nu skal de lave noget,” siger Bitten Kramer, der også er arbejdsmiljørepræsentant.

Guldborgsund er med i kampagnen ’Bevæg dig for livet’, der har som mål, at 75 procent af danskerne i år 2025 skal være fysisk aktive. Det giver



Livredder Bitten Kramer lærte at instruere ved at sidde på bassinkanten og kigge på sin forgænger og tage noter. Men hun støtter FOAs forslag om, at endnu flere servicemedarbejdere bliver svømmebadsassistenter. "Det vil gøre jobbet mere attraktivt," siger hun.

### BLIV SVØMMEBADS-ASSISTENT

- Uddannelsen varer to år
- Den veksler mellem skole og praktik
- Findes foreløbig kun i Hillerød

### Du undervises i

- Praktisk erhvervsrengøring
- Hygiejne i pool og bade
- Arbejdsplaner
- Idræt
- Førstehjælp
- Kundeservice
- Eventplanlægning

KILDE: ERHVERVSSKOLEN I NORDSJÆLLAND

trængsel i svømmehallen: På tider af døgnnet, hvor der førhen var god plads i vandet, har kommunen indført aktiviteter for blandt andre babyer, gravide, ældre, ikkesvømmere og så videre.

### Mange livsstilssygdomme

"På Lolland-Falster ligger vi over gennemsnittet for overvægt og

inaktivitet, og det fører jo til alle de livsstilssygdomme, som vi gerne vil til livs som samfund," siger kulturudvalgsformand Martin Lohse, Guldborgsundlisten.

### Flere gæster i butikken

Bitten Kramer har fået både en mere travl og mere givende arbejdsdag.

"Der er flere gæster i butikken. Det er skønt, det er win-win: De får bevæget sig, og vi får noget at lave. Det er jo trist at gå på arbejde, og ikke føle at have lavet noget, når man går hjem," siger hun. ★

# MANGE DROPPER FROKOSTPAUSEN

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

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

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

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

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

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

## Pauser er en truet art

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

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

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

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



MØD  
DEM PÅ  
DE NÆSTE  
SIDER



**Henning Wolffbrandt Hansen**  
'Selvbetalt pause med mange forstyrrelser'



**Dorte Gade Jensen**  
'Færdigt arbejde koster pausen'



**Fanny Schmidt**  
'Pauser som en fast del af arbejdsplanen'

### Mangler overskud til familien

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

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

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

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

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

### Usundt at droppe pausen

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

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

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



ARBEJDSGIVERNE

# VI HAR BRUG FOR FLEKSIBLE MEDAR- BEJDERE

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

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

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

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



## SELVBETALT PAUSE MED MANGE FORSTYRRELSER

**Henning Wolffbrandt Hansen**  
Specialarbejder

BUF, Københavns Kommune, fællestillidsrepræsentant

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

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

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

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

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



## FÆRDIGT ARBEJDE KOSTER PAUSEN

**Dorte Gade Jensen**

Social- og sundhedsassistent

Hjemmeplejen Middelfart Kommune

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

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

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



## PAUSER SOM EN FAST DEL AF ARBEJDSPLANEN

**Fanny Schmidt**

Pædagogmedhjælper

Køjevænget Børneinstitution, Dragør Kommune

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

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

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



### DET HAR DU RET TIL

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

KILDE: FOA



**Læs mere**

**fagbladetfoa.dk:**

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

### FOREBYGGER STRESS

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

### UDMATTET UDEN PAUSE

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

### ANTAL GØR FORSKELLEN

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



# Pauser kan styrke arbejdsfællesskabet

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



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

**GITTE BERLE FALSIG**  
ARBEJDSMILJØCENTRET

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

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

## Pauser skal sikre fælles fokus

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

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

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

## En gåtur er den bedste pause

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

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

## DÅRLIGERE KOLLEGAFORHOLD

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

## MINDRE FAGLIG SPARRING

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

## 7 TIPS TIL EN SUND PAUSEKULTUR

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

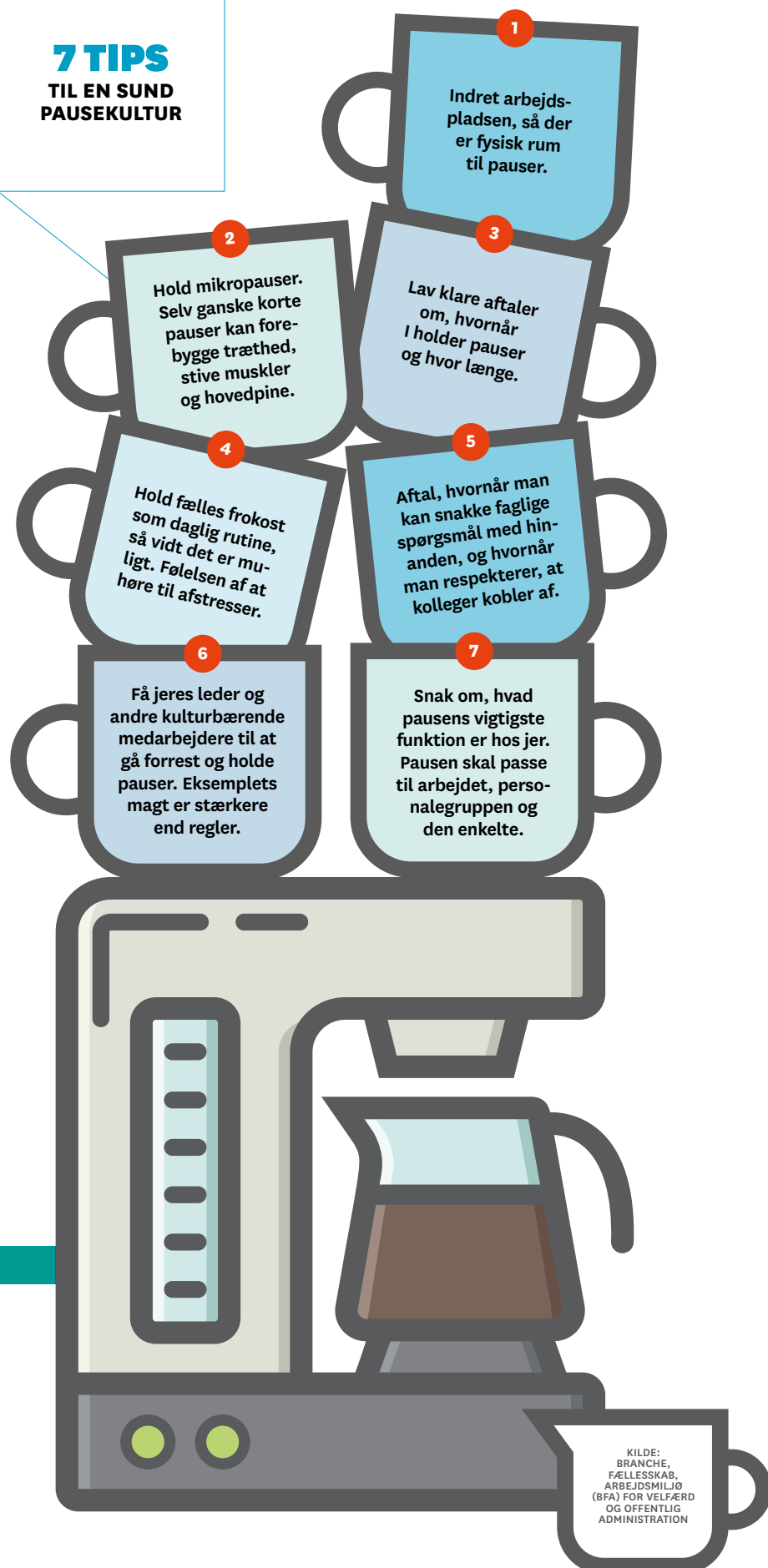
Hun forstår godt behovet for at få ro i hovedet for den enkelte medarbejder, men opfordrer til, at man forsøger at kombinere pausen med kollegialt samvær.

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

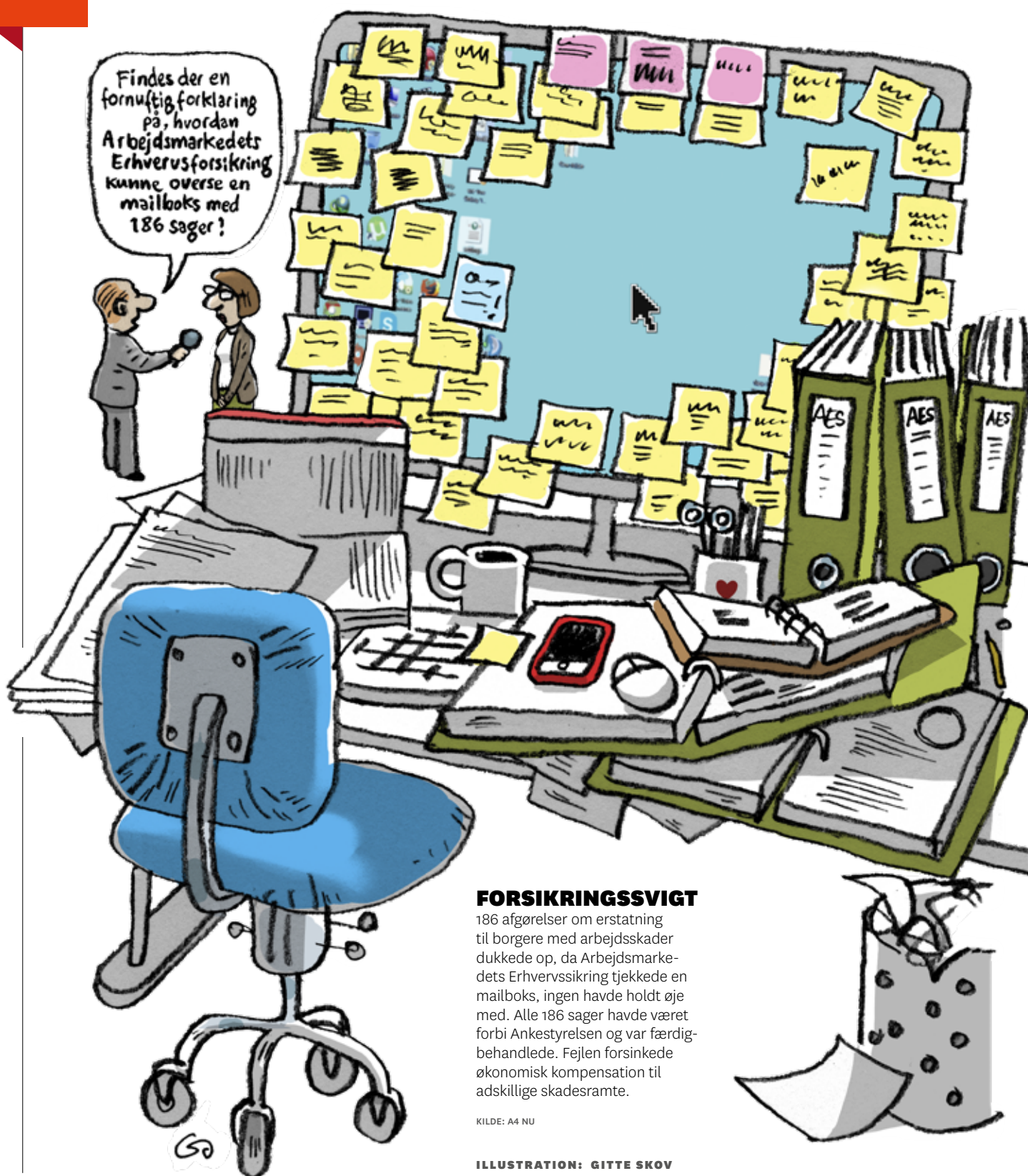


### KILDER

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



KILDE:  
BRANCHE,  
FÆLLESSKAB,  
ARBEJDSMILJØ  
(BFA) FOR VELFÆRD  
OG OFFENTLIG  
ADMINISTRATION



## FORSIKRINGSSVIGT

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

KILDE: A4 NU

ILLUSTRATION: GITTE SKOV

PÆDAGOGISK ASSISTENT JIMMY DUEDAL

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

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: TOR BIRK TRADS

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

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

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

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

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

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

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

### | CV |

**2018:** Pædagogisk assistent i børnehave

**2011:** Handicaphjælper frem til 2018

**2011:** Uddannet pædagogisk assistent

**2006:** Postbud og pædagogmedhjælper, begge fleksjob

**2000:** Førtidspensionist

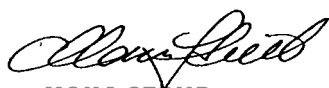
# PAS PÅ JER SELV OG PÅ KERNEVELFÆRDEN

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

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

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

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

  
**MONA STRIIB**  
FORMAND

”

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



@STRIIBMONA



HVAD  
MENER  
DU?

## OM NEDSLIDNING

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



**Deltag i debatten:**  
[facebook.com/foadanmark](https://facebook.com/foadanmark)

Vi forbeholder os ret til at forkorte indlæggene.



SUSANNE BONDE, 53 ÅR

## JEG HAR VÆRET HELE MØLLEN IGennem

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

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

### ANDRE SKREV

24. JANUAR 2020

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

24. JANUAR 2020

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

25. JANUAR 2020

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



### **BARSØFÆRGEN**

Barsøfærgen er en såkaldt dobbeltender fra 1980 med plads til 24 passagerer og maksimalt tre biler. Ofte sker det, at der ikke er plads til større køretøjer, da færgen kun har 3,60 meters frihøjde. Derfor har øens bondemand fået speciallavet en vogn, som passer til færgen.



OVERFARTSLEDER

# Færgemanden

Først når stormvejret får færgen til at vippe, føler Peter Pihl Espersen sig udfordret og mærker ansvaret som overfartsleder på Danmarks største enmandsbetjente færge, Barsøfærgen. Alle årets dage sejler han eller en af hans to kolleger øens 16 beboere, en hest og friskmalket mælk sikkert frem og tilbage fra Barsø.

AF ASTRID GRAUGAARD INGEMANN | FOTO: IBEN GAD





**DET ER EN RÅKOLD ONSDAG.** Klokken er 6.55, og Peter Pihl Espersen stævnner ud fra den lille anløbsplads, der hedder Barsø Landing (Fastlandet) – 2,7 km fra Løjt Kirkeby og 1,25 sømil fra Barsø.

Det er dagens første tur, og som altid hopper et par af øens teenagere ombord med deres skoletasker, når færgen returnerer fra Barsø kl. 7.15.

Når Peter Pihl Espersen ikke betjener færgen, er det en af hans to kolleger, Søren eller John, der står i styrehuset. De er altid ale-ne på vagt i cirka 13 timer. Ud over de man-ge afgangene – 8 i hverdagene, 5 i weekender-ne – står de for rengøring og vedligehold. Færgen skal dagligt spules, der skal fyldes olie på, ventilerne skal tjekkes, og når fær-gen er på værft, er Peter med.

Som ene mand bag roret oplever den 52-årige skibsfører, at han har et særligt ansvar.

”Jeg bliver nødt til at finde en løsning og sørge for, at dem, jeg har med på fær-gen, kommer godt frem. Det gør mig glad, hver gang det lykkes, for øens beboere er jo afhængige af færgen,” siger Peter Pihl Espersen.

På trods af at færgen er et enmandsjob, føler han sig aldrig ensom. Han føler sig hjem-me på havet – og på den lille færge. Særligt når storm og slud melder sin ankomst.

”Jeg har det bedst, når jeg kan mærke, at verden omkring mig lever. Når andre folk begynder at blive utrygge ved vejret – det er dér, jeg for alvor synes, det er sjovt at gå på arbejde. Det er der, jeg mærker, at jeg lever, og at jeg er sømand.” ★



## SØFART

FOA Søfarts medlemmer arbejder på små og typisk kommunale færgeoverfarter. De kan være ansat som skibsfører, overstyrmand, styrmand, bedstemand, skibsassistent, maskinmester, havnebetjent og bropersonale eller -foged. Ligesom Peter Pihl Espersen har færgets folk typisk flere af kasketterne på, da der er få ansatte.



# UDLIGNING - EN SVÆR MEN VIGTIG REFORM

**FAGLIG TALT |** Lige så kedeligt, som det lyder, lige så vigtig er udligningsreformen. Den handler om, hvordan vi flytter penge fra den ene kommune til den anden. Fra rige kommuner til fattige.

Det handler om noget så komplekst som, hvordan vi strikker et samfund sammen, hvor den service, vi oplever, er nogenlunde den samme. Uanset om man bor i Gentofte eller Haderslev. Derfor er udligningsreformen afgørende for, hvordan rammerne for dit arbejdsliv udfolder sig, og hvordan du oplever serviceniveauet i din kommunes dagtilbud, folkeskoler, fritidstilbud og ældrepleje. Skete der ikke en udligning, ville vores liv forme sig meget forskelligt på Frederiksberg og på Falster.

En ting er udligning kommunerne imellem. Noget andet er, hvilke opgaver der bedst løses i kommunalt eller i statsligt regi. Det er mit indtryk, at der ikke har været en debat om det, og måske er det her, de store uretfærdigheder opstår, og hvor udviklingen er umulig at forudsige.

Hvis man ønsker at hjælpe børn i udsatte familier, hvorfor påhviler udgiften så kommunen og ikke staten? Hvis ledigheden stiger voldsomt i dele af landet, hvorfor skal det så gå ud over den service, vi oplever som borgere?

Noget af den såkaldte decentralisering har været til skade for sammenhængskraften i vores land. Refusion for de faktiske omkostninger vil i mange tilfælde give mere retfærdighed end udligning. Her hjælper en udligningsreform ikke. I virkeligheden har vi mest brug for en 'refusionsreform'. ★

  
**REINER BURGWALD**  
SEKTORFORMAND

”

**HVIS MAN ØNSKER  
AT HJÆLPE BØRN I  
UDSATTE FAMILIER,  
HVORFOR PÅHVILER  
UDGIFTEN SÅ KOMMU-  
NEN OG IKKE STATEN?**



REB001@FOA.DK



KORT  
OG  
GODT



FOTO: COLOURBOX

## HOSPITALET'S IT-SYSTEM BRYDER SAMMEN

Region Midtjyllands nye øvelseskoncept viste sit værd sidste år, da en øvelse med et voldsomt biluheld testede regionens evne til at tage sig af mange tilskadekomne på en gang. Øvelsen var første etape af sundhedsberedskabsplanens fireårige øvelsesprogram. I 2020 vil regionen øve sig på, hvordan systemet håndterer et stort it-nedbrud på hospitalet.

KILDE: RM.DK

# 260

**farbøder har brandvæs-  
nerne fået siden de såkaldte  
størekasser kom op i no-  
vember 2018. Før var det  
omkring 30 bøder om året.**

KILDE: BEREDSKABSINFO.DK

## ØSTJYSK ARBEJDSGLÆDE

På lidt over et år er arbejdsmiljøet hos Østjyllands Brandvæsen blevet markant forbedret. I slutningen af 2018 gik det så dårligt, at man skiftede direktør, og den nye mand, Kasper Sønderdahl, har gjort det godt. "Du har levet op til hvert eneste ord fra ansættelsesamtalen, så tak for at gå til opgaven i samarbejde med medarbejderne, så der er blevet genskabt tillid og gennemslutning og en velfungerende arbejdsplads," sagde formand Bünyamin Simsek (V) i en tale ved nytårsparolen.

KILDE: ÅRHUS STIFTSTIDENDE



FOTO: JØRGEN TRUE



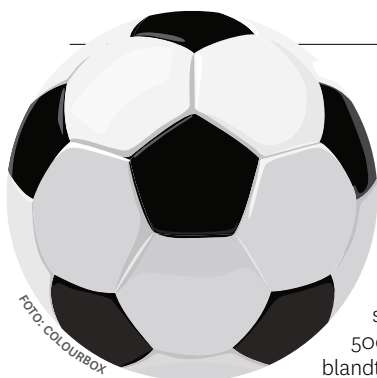
**Læs mere**  
foa.dk/fagbladetfoa  
søg på vagtcentral

## Sjælland har fået top-vagtcentral

Europas mest avancerede vagtcentral ligger på toppen af sygehuset i Næstved. Her har Region Sjælland istandsat de tre øverste etager efter alle kunstens regler: Både teknikken, indeklimaet og de fysiske for-

hold er helt i top – og markant bedre end den gamle vagtcentral, der lå i Slagelse. "Ja. Europas mest avancerede vagtcentral, det kan du godt skrive," siger paramediciner og arbejdsmiljørepræsentant i Region

Sjælland, Heinrich Larsen. Den nye vagtcentral har kostet små 43 millioner kroner og blev indviet i oktober.



KILDE: TV2 ØSTJYLLAND

### HALV MILLIARD TIL NYT STADION

Aarhus skal have et nyt kommunalt stadion: Private investorer er klar med 500 millioner kroner til projektet, der blandt andet omfatter et nyt fodboldstadion med løbebane.

### ADGANG FORBUDT FOR SEXFORBRYDERE

En ny lov betyder, at dømte sexforbrydere fremover kan få forbud mod at opholde sig på steder med børn, blandt andet svømmehaller. I praksis kan politiet videregive oplysninger om seksualforbryderen til lederen eller ejeren af et svømmeanlæg.

KILDE: SVØMMEBAD.DK



**Vi håber, at de nye  
livreddertårne kan være  
med til at skabe en kultur,  
der gør livredning  
og sikkerhed til en  
naturlig del af dét at gå  
i svømmehallen.**

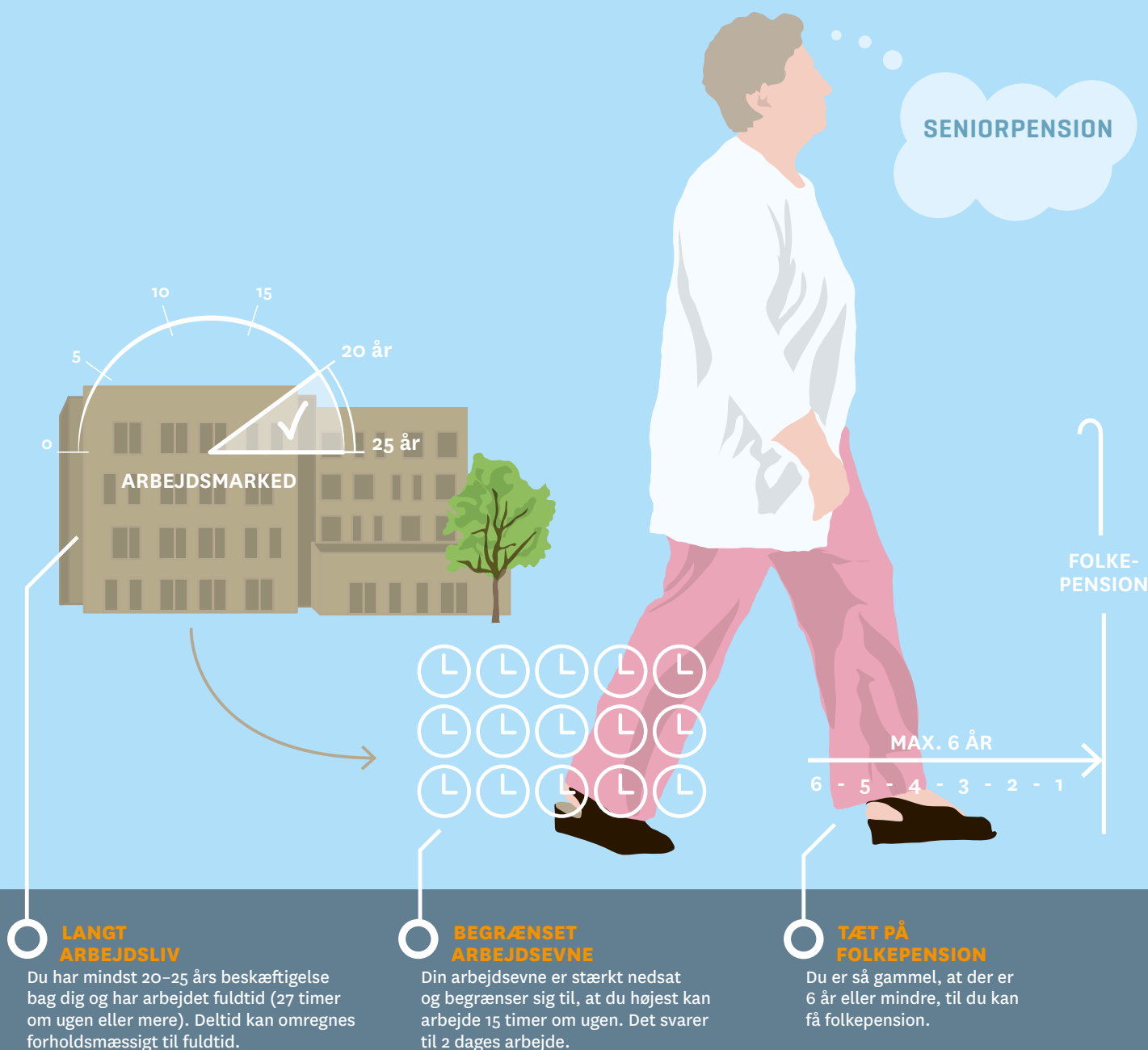
**RENÉ HØJER**  
RYGFONDEN, TIL SVØMMEBAD.DK

EFTER ETABLERING AF NYE LIVREDDERTÅRNE  
I SVØMMEHALLER I GENTOFTE, KØGE OG IKAST

# SENIORPENSION

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

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



#### FRA DEN VIRKELIGE VERDEN

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

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

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

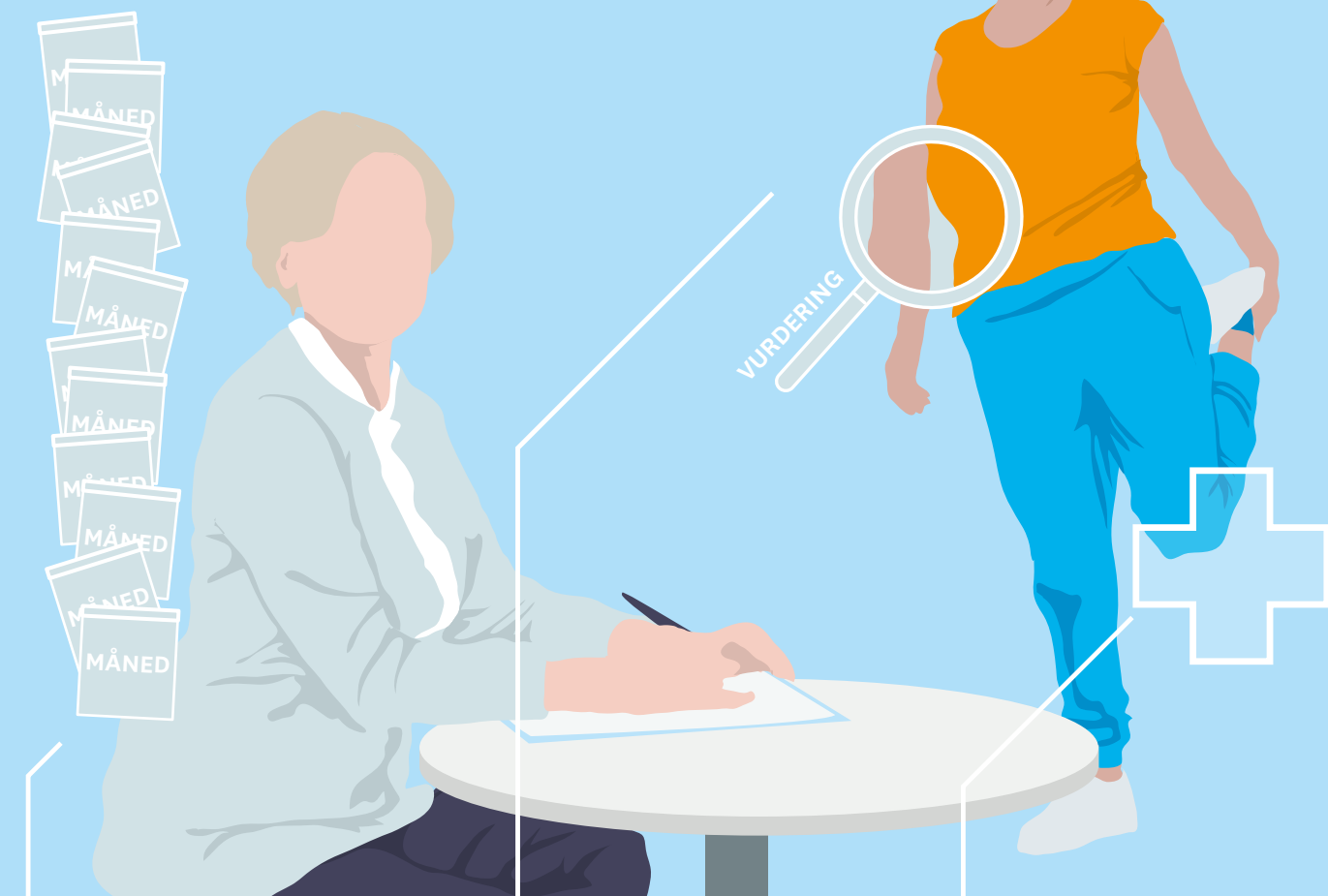
hendes arbejdsplads havde skruet sammen til hende.

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

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

#### ØKONOMIEN

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



#### SENESTE JOB

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

#### NUVÆRENDE ARBEJDSVNE

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

#### OPLYSNINGER OM HELBREDET

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

# De gav mig ikke en fair chance

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

AF ANNE METTE FUTTRUP | FOTO: HEIDI LUNDGAARD

## KEND DIN RET

### FYRET UNDER SYGDOM

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



Læs mere  
[foa.dk/raad-regler/sygdom](https://foa.dk/raad-regler/sygdom)

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

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

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

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

### Fik diabetes under graviditet

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

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

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

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

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

### Startede i praktik på dagcenter

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

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

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

JEANETTE KAMPH



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

#### **Kompetencer ryger ud med badevandet**

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

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

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

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

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

## **DE FIK OGSÅ HJÆLP AF FOA**

### **Hanne Pedersen FORSIKRINGSSKAB MÅTTE BØJE SIG**

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

### **Anne Lise Kristensen TABT MERARBEJDE SKAL OGSÅ ERSTATTES**

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



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

# DE OMVANDRENDE HÅB

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

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





# ”Jeg har selv været dér”

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

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

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

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

## Privat og professionel

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

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

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

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

## Hun er brobygger

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

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

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



## BAG OM ORDET

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

KILDE: REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRI





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

#### **MB-FORLØBET**

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



**Læs mere**  
[mbforløbet.dk](http://mbforløbet.dk)

#### **RECOVERY- OG PEERUDDANNELSER**

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



**Læs mere**  
[peernet.dk](http://peernet.dk)



## GODE RÅD

10 PEJLEMÆRKER  
FOR DEN GODE  
ANSÆTTELSE

### ARBEJDSPLADSEN SKAL SIKRE, AT

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

### SOM MEDARBEJDER MED BRUGERERFARING SKAL DU

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

KILDE: ELISABETH RIX,  
KONSULENT OG LÆRER  
MB-FORLØBET



FORTSAT FRA SIDE 30

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

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

#### Det er helt normalt

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

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

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

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

*Cerens rigtige navn er redaktionen bekendt.*

# EN KÆMPE GEVINST FOR ARBEJDSPLADSEN

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

"En gang psykisk syg. Altid psykisk syg."

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

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

## Symboler på håb

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

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

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

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

## En god investering

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

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

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

## PEERS VISER VEJEN TIL RECOVERY

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

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



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

#### ET POSITIVT FINGERAFTRYK

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

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

# ”DER ER EN VEJ IGENNEM”

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

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

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

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

## Min historie har værdi for andre

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

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

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

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

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

## Fortiden gør en reel forskel

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

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

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

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

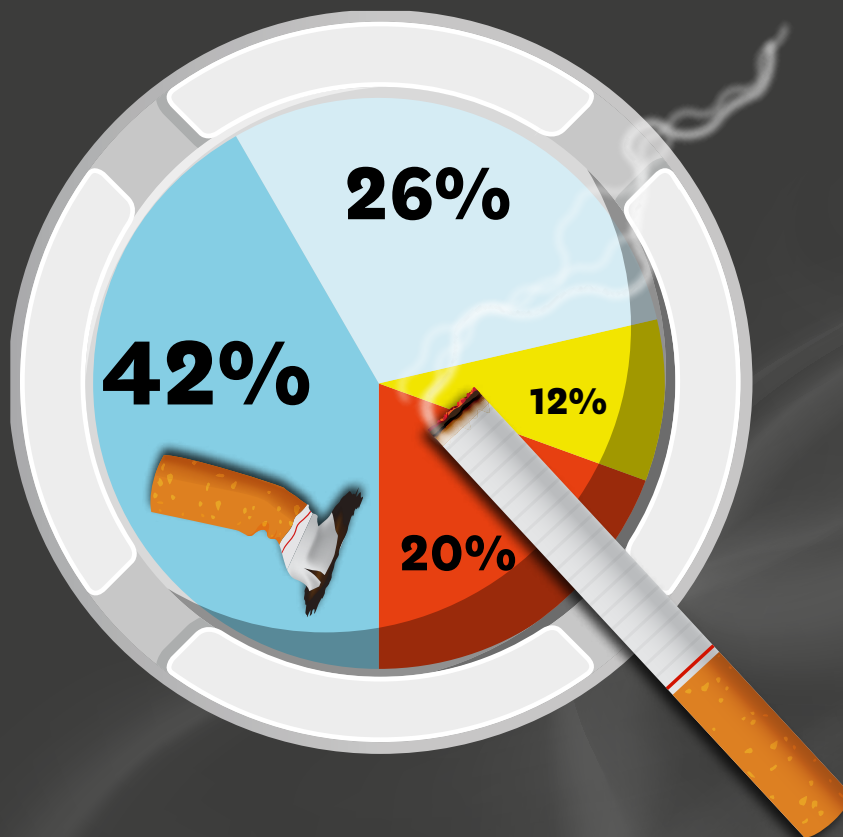
Samtidig understreger han, at der er ting, han skal bakke med resten af sit liv.

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

# TÆT PÅ

## RØGFRI ARBEJDSSTID

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



# DEN NYE VIRKELIGHED

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

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

**ER VED AT INDFØRE  
RØGFRI ARBEJDSSTID**

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

**HAR IKKE INDFØRT  
RØGFRI ARBEJDSSTID**

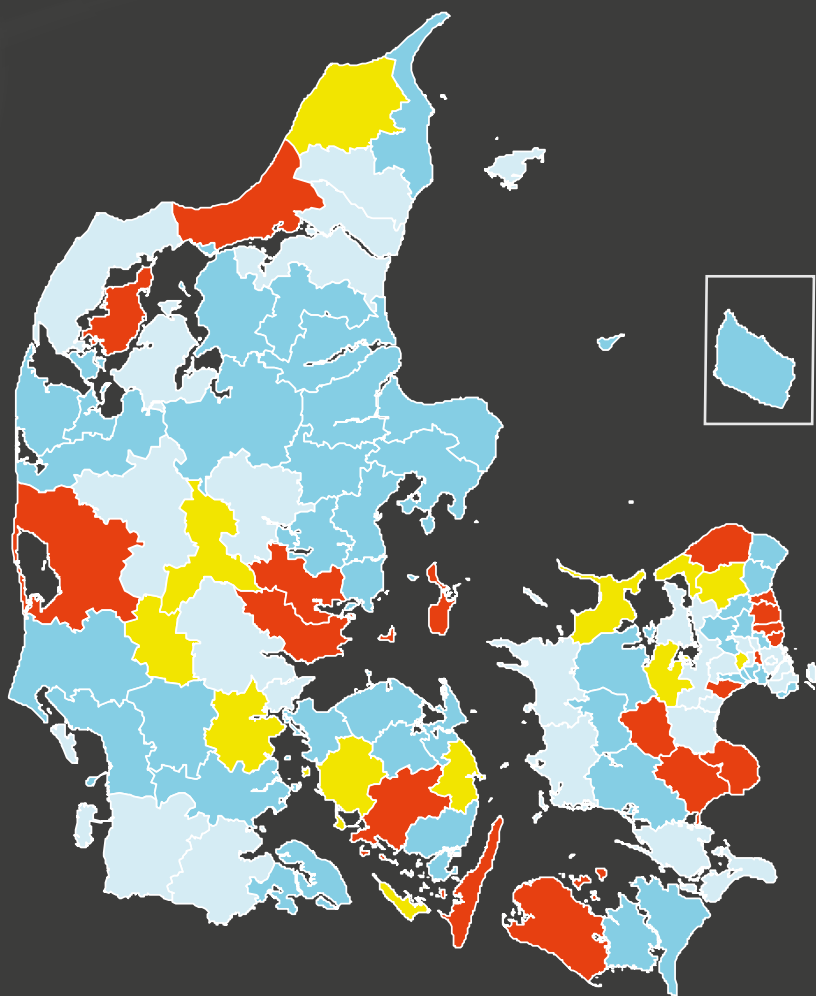
FAABORG-MIDTFYN  
FAXE  
GENTOFTE  
GREVE  
GRIBSKOV  
HEDENSTED  
HORSENS  
HØRSHOLM  
JAMMERBUGT  
LEJRE  
LOLLAND  
LYNGBY-TAARBÆK  
MORSØ  
RINGKØBING-SKJERN  
RINGSTED  
RUDERSDAL  
RØDOVRE  
SAMSØ  
STEVNS

**HAR RØGFRI ARBEJDSSTID PÅ  
ENKELTE ARBEJDSPLADSER**

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

**HAR INDFØRT  
RØGFRI ARBEJDSSTID**

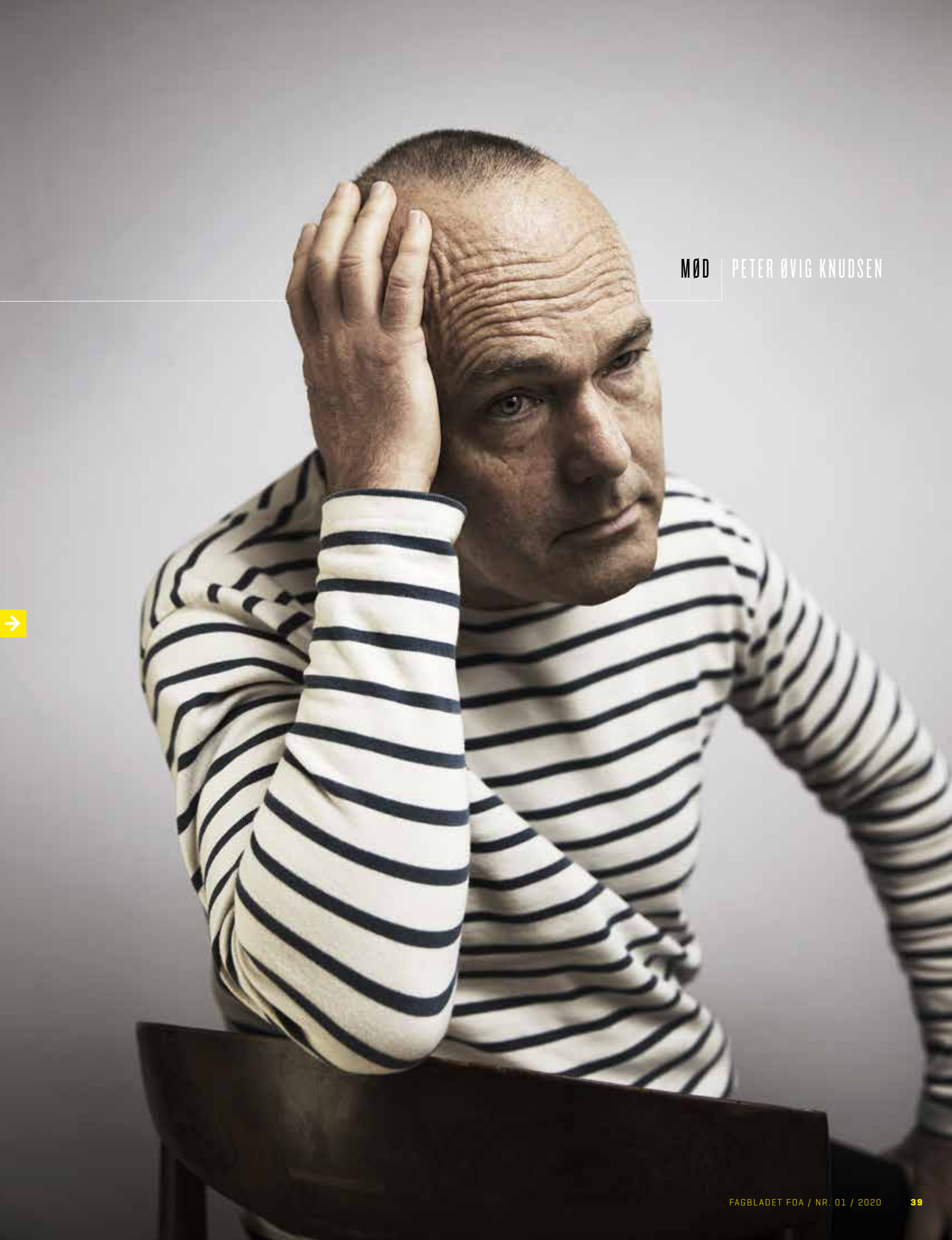
AARHUS  
ALLERØD  
BORNHOLM  
BRØNDBY  
DRAGØR  
EGEDAL  
ESBJERG  
FAVRSKOV  
FREDENSBORG  
FREDERIKSHAVN  
FURESØ  
GLADSAXE  
GULDBORGSUND  
HADERSLEV  
HELSENGØR  
HOLBÆK  
HOLSTEBRO  
HVIDOVRE  
ISHØJ  
LEMMVIG  
KERTEMINDE  
MARIAGERFJORD  
MIDDELFART  
NORDDJURS  
NORDFYN  
NÆSTVED  
ODDER  
ODENSE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



**BAGOM TALLENE**

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

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



MØD | PETER ØVIG KNUDSEN



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

AF MALIN SCHMIDT | FOTO: JACOB NIELSEN

### TRE HELTE PÅ PETERS VEJ

#### Sosuen Tania

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

#### Projektlederen Søren

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

#### Overlægen Lykke

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

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

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

#### Depressionens monster

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

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

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

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

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

#### Næsten en engel

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

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

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

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



”

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

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

Tania så ham som en gæst og ikke som patient.

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

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

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

#### **Gik selv til skafottet**

Peter Øvig Knudsen nægtede at blive kørt ind til elektrochok.

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

der havde ringet til sin søster inden og sagt farvel.

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

Efter syv gange viste behandlingen sin effekt.

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

MASCH@FOA.DK

# Dine **FOA Fordele** i PenSam 2020



## **FOA INDBOFORSIKRING**

Kun 1.493 kr. pr. år



## **FOA LØNKONTO**

3 % i rente op til 25.000



## **FOA ULYKKESFORSIKRING**

25 % rabat det  
første år



## **FOA BOLIGFORDEL**

2.500 kr. rabat for  
hver lånt million



## **10 % FOA-RABAT**

På de fleste  
forsikringer



## **FOA BILLÅN**

2,95% i rente ved  
20% i udbetaling



## **INGEN SELVRISIKO**

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



## **FOA LÅN**

7,95% i rente

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

Du får gode priser og høj kvalitet. Samlet set kan meget  
få matche vores tilbud til dig. Se, hvad du kan få på  
**[pensam.dk/foafordele](https://pensam.dk/foafordele)**

**RING**  
**44393953**

**NYHED!**  
**UNGEPAKKE**

Både bank og forsikring  
Kun 180 kr. om måneden



**PenSam**

**FOA**

# EN OMBYGGET LØVSUGER

**‘Snabeldyret’ har gjort livet lidt nemmere for ejendomsservicetekniker Jakob Leo Rosenkilde Andersen og hans kolleger i Ringsted.**

AF JAKOB MELGAARD | FOTO: IBEN GAD

## Hvad var jeres udfordring?

Vi havde sådan en løvsuger med en stor pose bagpå, men det var et værre bøv! at tømme den pose. Det var vådt og tungt og ikke til at have med at gøre.

## Og hvad gjorde I så?

Vi fik idéen med at ombygge løvsugeren. To smede gik i gang med at tegne og svejse. Det tog nok et par dage, og vi endte med et fint resultat. som vi er rigtig glade for. Vi kalder den ‘snabeldyret’ – og den er en fornøjelse at bruge.

## Hvordan virker den?

Den ombyggede løvsuger sidder på en frontmonteret Stiga (en havetraktor, red.) Så har vi en lille trailer efter Stigaen, hvor vi har bygget en kasse på. Den har nogle udblæsningshuller

bagpå, så den kan få luft, og så går der en slange fra løvsugeren og om i kassen. Og der kan være rigtig mange blade i, for i løvsugeren sidder en skovl, som smadrer bladene. De bliver helt pulveriserede.

## Og den suger bare det hele?

Sugeevnen er bedst, hvis bladene er tørre, men som udgangspunkt æder den det meste. Blandt andet store blade fra platantræer, som godt kan være lidt svære, dem suger den op så let som ingenting.

## Hvad siger børnene, når Snabeldyret kommer?

De synes, det er sjovt. Den ser sjov ud og er lidt Storm P-agtig. ★

REDAKTIONEN@FOA.DK

DET  
VIRKER

## DEL DINE FIF – OG VIND ET GAVEKORT

Har du et arbejdsredskab eller yndlingsingrediens, som virker hos dig, så skriv til: [men@foa.dk](mailto:men@foa.dk)

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

## I CV I

**Navn:** Jakob Leo Rosenkilde Andersen

**Alder:** 39 år

**Titel:** Ejendomsservicetekniker

**Job:** Ansat i Ringsted Kommune siden 2007. Passer skoler og institutioner i det sydlige Ringsted



## KØRER PÅ BENZIN

‘Snabeldyret’ lever ikke kun af nedfaldne blade. Den skal også fodres med brændstof: Både løvsugeren og Stiga-traktoren spiser almindelig benzin – og er i øvrigt afhængig af lejlig-hedsvise olieskift. Den er efterhånden seks-syv år gammel.

**HUSK!****24. marts**

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).

**Husk at udfylde din joblog**

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

**FOAs A-kasse har fået nye vedtægter**

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

**A-KASSENS CALLCENTER – en udvidet service til dig**

Hvis du har brug for at kontakte a-kassen uden for normal åbningstid, kan du ringe til vores callcenter på telefon 46 97 10 10.

Vi har åbent mandag til fredag kl. 16-20. Her kan du få hjælp, når du har brug for det.

# HUSK AT SØGE OM FERIEDAGPENGE

AF METTE WIEDERHOLT PEDERSEN

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

Du sender en ansøgning på [foa.dk/feriedagpenge](http://foa.dk/feriedagpenge).

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

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

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

**Ferie fra 1. maj 2020**

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

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

**Nye ferieregler i 2020**

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

Læs mere om de nye ferieregler på [foa.dk/feriedagpenge](http://foa.dk/feriedagpenge). ★

## Så røg opholdskravet

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

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

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

**Genopret dit medlemskab inden 31. juli**

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

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

# BOLLER MED DIP

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

AF KATRINE KLINKEN | FOTO: LINE FALCK

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

## BOLLER MED ÆBLE OG KOKOS

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

### Drys

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

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

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

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

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

### Dip

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

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



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

**TIP!**  
Kom varme boller i fryseposer og direkte i fryseren

## QUIZ

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

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

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

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

3. Hvor mange danske kommuner har indført røgfri arbejdstid?

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



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

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

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

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



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

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

## KAN DU DIT FAGBLAD?

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

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

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

## ER DU UTRYG PÅ DIT ARBEJDE?

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

Supervision, kurser og tryghedsskabende vikarer

**S · T · O · P**

SIKKERHED · TRYGHED · OMSORG · PÆDAGOGIK

[www.s-t-o-p.nu](http://www.s-t-o-p.nu)

Landsdækkende service:  
Tlf. 7199 3775 • [post@s-t-o-p.nu](mailto:post@s-t-o-p.nu)



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



**Milo Bikes**

## KVALITETS EL-LADCYKEL

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

**SIKKERHED:**  
Hydrauliske  
Skivebremses



**DRIFTSIKKER:**  
Kraftigt batteri

Se vores el-ladcykler på:  
[www.milobikes.dk](http://www.milobikes.dk)

Bøndergårdene 34  
6100 Haderslev  
Tlf: 53 54 05 90

**AMAGER  
BIO**

6. marts

**Milky Chance** <sup>(D)</sup>

7. april

**Tami Neilson** <sup>(CA/NZ)</sup>

16. maj

**Walter Trout** <sup>(US)</sup>

12. marts

**Faustix**

17. april

**Mike Andersen Band**

20. maj

**Los Lobos** <sup>(US)</sup>

29. marts

**YBN Cordae** <sup>(US)</sup>

22. april

**Ivan Pedersen 70 år**

8. juli

**Curtis Stigers** <sup>(US)</sup>

2. april

**Clannad** <sup>(IR)</sup>

25. april

**Østkyst Hustlers**

13. juli

**Graham Nash** <sup>(US)</sup>

Her har du et udpluk af musikprogrammet i Amager Bio.

Resten finder du på [amagerbio.dk](http://amagerbio.dk)

**TUBORG**  
...gør noget ved musikken

## PenSam indkalder til **GENERALFORSAMLING**



Pensionskassen PenSam  
holder generalforsamling  
mandag den 30. marts 2020

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

Du kan finde dagsorden, tidspunkt og sted for generalforsamlingen på [www.pensam.dk](http://www.pensam.dk) senest 2 uger før generalforsamlingen.

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

**PenSam**

**FREDERIKSHAVN**

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

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

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

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

**FREDERIKSSUND**

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

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

**GULDBORGSUND**

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

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

**HOLSTEBRO**

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

**HORSENS**

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

**MARIAGERFJORD**

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

**NORDSJÆLLAND****E+P Klubben Hillerød.**

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

**ODENSE**

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

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

**SILKEBORG-SKANDERBORG**

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

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

Elin Ragnhild Goodloe, FOA Sønderborg

**Gavekort til Coop:**

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

**Vindere i januar 2020****Hovedpræmie:**

Tove Birgitte Christiansen, FOA Vestsjælland

**Gavekort til Coop:**

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

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

**KONTAKT FOA**

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

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

**FOA-afdelinger**

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

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

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

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

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

#### SKIVE

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

#### SYDFYN

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

#### SØNDERJYLLAND

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

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

#### VARDE

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

#### VENDSYSEL

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

#### VESTSJÆLLAND

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

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

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

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

**Redaktionen sluttet:** 13. februar

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

**Frist til nummer 3:** 20. april  
**Frist til nummer 4:** 19. juni

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

**Annoncefrist:** Nummer 2: 18. marts  
Nummer 3: 18. maj

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

**Nummer 2 udkommer:** Uge 17 2020

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

Vi tager ansvar for indholdet og er tilmeldt

**PRESSE NÆVNET**

Medlem af Danske Medier

**DANSKE MEDIERS OPLAGSKONTROL**

Tilsluttet Specialmedier-nens Oplagskontrol

**Oplag:** 181.225/9. årgang  
Tryk: Color Print A/S  
ISSN: 1901-0230



**Social- og Sundheds-afdelingen:** 46 97 22 22  
foa.dk/sosu  
**Sydfyn:** 46 97 27 27  
foa.dk/sydfyn  
**Sydsjælland:** 46 97 28 00  
foa.dk/sydsjaelland  
**Sønderborg:** 46 97 34 00  
foa.dk/soenderborg  
**Sønderjylland:** 46 97 35 00  
foa.dk/soenderjylland

**Varde:** 75 21 01 00  
foa.dk/varde  
**Vejle:** 75 82 52 88  
foa.dk/vejle  
**Vendsyssel:** 46 97 10 30/46 97 13 46  
foa.dk/vendsyssel  
**Vestsjælland:** 46 97 38 60  
foa.dk/vestsjaelland  
**Viborg:** 46 97 30 30  
foa.dk/viborg  
**Århus:** 89 36 66 66  
foa.dk/aarhus

#### PMF-afdelinger

**PMF afd. 1:** 46 97 31 01  
foa.dk/pmf1  
**PMF afd. 4:** 43 71 66 90  
foa.dk/pmf4  
**FOA/PMF Kbh. Syd:** 46 97 28 50  
foa.dk/foa-pmf-kbh-syd  
**PMF Fyn:** 46 97 13 13  
foa.dk/pmf-fyn

**PenSam**  
Jørgen Knudsens Vej 2  
Postboks 282  
3520 Farum  
**Telefon:** 44 39 39 39  
pensam@pensam.dk  
pensam.dk

Udgiver:

**FOA**

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

## NOY ER VORES HØNEMOR

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

AF ANDREAS HEMME | FOTO: TOR BIRK TRADS

### Hvorfor fortjener Noy et kram?

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

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

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



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

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



# Benyt dit PlusKort, og få rabat på din næste ferie – besøg [pluskort.dk](http://pluskort.dk)

## PlusRejse.

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

5%

**detur**  
*der hvor solen skinner!*

## PlusUdlejning.

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

10%



## PlusHotel.

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

20%

**Comwell**  
HOTELS

## PlusRejse.

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

10%



## PlusFerie.

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

Min. 300 kr. + 4%

**FolkeFerie.dk**  
– ferie med mere mening

## PlusCharterferie.

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

2-5%



**FOA PlusKort.**

Der tages forbehold for trykfejl og ændrede rabattalere. Læs vilkår og betingelser for rabattalere på [pluskort.dk](http://pluskort.dk)

---

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



SmerteHotlinen er en  
del af din pension i  
PenSam

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

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

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

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