

Etteren

Nr.4 // 2025

Teknisk ejendomsleder på Rødkilde Skole, Flemming Werther, er med til at give sårbare børn selvtilliden og læringslysten tilbage. Mød ham på side 10.

FOA 1 har fået ny næstformand

Lars Lund, tidligere portørchef på Rigshospitalet og faglig sekretær i FOA 1 i en 4-årig periode. Nu er han tilbage som FOA 1's nye næstformand.

Side 9

TEMA: Mistrivsel blandt børn og unge

Hvis dit barn isolerer sig eller undgår skolen, kan du få hjælp hos ForældreTelefonen. Læs også interviewet med familierådgiver Mette Wimmer, der kender til problematikken.

Side 12

FOA 1 flytter!

Efter 30 år i fagforeningshuset i Valby flytter FOA 1 til nye omgivelser på Sluseholmen.

Side 21

FOA inviterer til **30 års jubilæum og farvel til Valby**

I anledning af FOA 1's 30 år i huset på Vilhelm Thomsens Allé - og vores snarlige flytning til Sluseholmen - inviterer vi til en hyggelig eftermiddag med lidt godt til ganen, små indslag og julestemning. 🎄

Onsdag den 17. december kl. 17.00-19.00

FOA 1, Vilhelm Thomsens Allé 9, 2500 Valby

📍 Den store mødesal i kælderen

Kom og vær med, når vi siger tak for mange gode år i Valby - og skåler på nye begyndelser.



Kærlig hilsen

FOA 1

FOA 1

VILHELM THOMSENS ALLE 9
2500 VALBY

INDHOLD

2 Invitation til FOA 1's 30 års jubilæum

4 Gæt et sted – konkurrence

5 Vinder af Gæt et sted

8 Overenskomst 2026 er i fuld gang

9 Ny næstformand i FOA 1

10 **TEMA:** Mistrivsel blandt børn og unge

”Nogle gange betyder det, vi gør, mere end vi selv tror”

12 Mistrivsel hos børn og unge kan ramme alle familier

14 ForældreTelefonen – hvis du mangler råd og sparring om dit barn

17 Kend reglerne: Modregning i folkepensionens tillæg

18 To generationer i samme job

21 Fagforeningshuset flytter

22 Arrangementer

23 Opslagstavlen

24 Leder



9

Lars Lund

Ny næstformand
i FOA 1.

14

**Har du brug for råd eller
sparring om dit barn?**

Ring til Forældre-
Telefonen – de tager imod opkald
om stort og småt.



18

**De er far og søn og
arbejder begge som
rådhusbetjente på
Københavns Rådhus**

Mød Anders Villadsen og Oliver
Østergaard Villadsen på jobbet.

ETTEREN • NUMMER 4 • 2025 • 27. årgang

Forsidebilledet: Flemming Werther **Foto:** Anette Olsen · **Udgiver:** FOA 1, Vilhelm Thomsens Allé 9, 2500 Valby Faglig afd. tlf. 46 97 11 00 · A-kassen tlf. 46 97 11 01 · foa1@foa.dk

www.foa1.dk · **Åbningstider:** Mandag-torsdag: 8.30-16.00, Fredag: 8.30-15.00

Redaktion: Ken Petersson (ansv.), Claus Windfeld og Anette Olsen **Produktion:** KLS Pureprint · **Udgivelsesdatoer i 2026:** Marts, juni, oktober, december. Etteren udkommer fire gange i 2026. Du er velkommen til at foreslå indhold til bladet. Forslag skal være os i hænde senest 5. januar til bladet, som udgives i uge 11.

FOA

SAMMEN
GØR VI FORSKELLEN



Vi tager ansvar for
indholdet og er tilmeldt

PRESSE
NÆVNET



Konkurrence: GÆT ET STED

Kan du gætte, hvor billedet er taget?

Har du et bud på, hvor det er, så send dit svar til foa1@foa.dk eller i en konvolut til FOA 1, Vilhelm Thomsens Alle 9, 2500 Valby. Du har chancen for at vinde et gavekort på 400 kr. til www.gavekortet.dk samt en FOA 1 taske. Send dit svar senest 22. december 2025. Skriv Gæt et sted i emnefeltet.

Husk navn og kontaktinformationer, vi vil gerne lave et interview med vinderen.

Vinderen og interviewet bliver offentliggjort i næste nr. af Etteren. ■



Tillykke til vinderen af sidste nummers Gæt et sted-konkurrence: Per Kristiansen,

**ejendomsservicetekniker hos
Center for Ejendomme, Ballerup Kommune.**

Per gættede, at billedet er taget ved Sluseholmen 2 i København. Men hvorfor bringer vi et billede af ejendommen Sluseholmen 2? Det er, som nogle sikkert allerede ved, fordi det bliver FOA 1's nye adresse fra 2026.

Vidste du at...

Sluseholmen er et tidligere industriområde i Københavns Sydhavn tæt ved Slusen og Sjællandsbroen. I dag er her et moderne boligkvarter tegnet af Arkitema Architects. Sluseholmen består af otte holme: Askholm, Birkholm, Bøgholm, Egholm, Fyrholm, Kidholm, Lindholm og Hjortholm. Der er planlagt yderligere tre boligøer, der endnu ikke er opført. Sluseholmen er anlagt som en kanalby efter inspiration fra hollandsk byplanlægning. 25 forskellige tegnestuer har været med til at tegne Sluseholmens facader for at skabe variation i udtrykket.



Per Kristiansen er glad for at være tilbage på jobbet som ejendomsservicetekniker på Materielgården i Ballerup efter tre måneders sygefravær pga. en arbejdsskade.

”Jeg bliver ved så længe, chefen kan holde mig ud”

Per Kristiansen, ejendomsservicetekniker på Materielgården i Ballerup, har haft alle mulige jobs i sit snart lange arbejdsliv, ofte to jobs på samme tid. Han har også prøvet at gå ned med stress og få en arbejdsskade – alligevel ligger det ham fjernt at overveje pension nu, selvom han teknisk set er pensionsmoden.

TEKST OG BILLEDER: ANETTE OLSEN

Da Etteren møder Per Kristiansen, vinderen af sidste nummers Gæt et sted-konkurrence, står han med armen i en diskret mørkeblå slynge. Det skyldes en arbejdsskade, hvor han fik revet sin overarmsmuskulatur over ifm. nedtagning af et stillads. Han er først lige kommet tilbage på arbejde efter tre måneders sygefravær og arbejder

for nuværende tre dage om ugen, indtil armen er kommet helt på plads. Men han er lykkelig over at være tilbage på jobbet.

”Det er fanme dejligt. Ja, undskyld mit franske. Men det der med at gå derhjemme... jeg kravler på væggen, det kan jeg bare ikke,” siger Per, der arbejder i det udkørende team på Center for Ejendomme i Ballerup

Kommune med arbejdssted på Materielgården.

Foreløbigt står den på administrativt arbejde i stedet for manuelle opgaver, og Per har genoptaget sine opgaver som TR for de 50 teknisk servicemedarbejdere på Materielgården.

”Helene er min tillidsmandssuppleant,” siger Per og peger på sin kollega overfor.

”Vi har taget uddannelsen sammen. Men qua at jeg har været sygemeldt siden 14. juli, så har Helene kørt alt, mens jeg har været væk.”

De er seks medarbejdere i det udkørende team, der tager sig af alt fra rensning af tagrender, reparation af tage, til opsætning og nedtagning af materiel ved arrangementer og VVS-opgaver, blandt meget andet.

Per Kristiansen demonstrerer, hvor højt man kan komme til vejrs i kranbilens lift, hvis der skal renses tagrender i etageejendomme. 24,5 meter kan kranen gå op.



”Vi laver alt det, en ejendomsfunktionær laver. Vi har 240 ejendomme, som vi servicerer, hvilket svarer til 3.600 kvadratmeter ejendom hver, hvis man deler det ud på alle ansatte,” siger Per.

Fra psykisk stressnedtur til optur med nyt job

Per startede på Materielgården i Ballerup, efter han havde været sygemeldt med stress. Han havde arbejdet 22 år som biblioteksbetjent på Ballerup Bibliotek, men i kølvandet på flere sparerunder, hvor både kollegaer og lederen blev afskediget, stod Per alene tilbage som biblioteksbetjent med ansvar for tre biblioteker.

”Arbejdsgaverne blev altså ikke mindre af det. De blev tværtimod mere omfangsrige, fordi jeg også sad med videoovervågning, sikkerhed, brandinstrukser og alle nye medarbejdere. Udover at man skulle køre med post mellem bibliotekerne og stille op og

ned til arrangementer,” fortæller han.

Men det, der fik læsset til at vælge, var ansættelsen af en ny ung uerfaren leder, hvis ledelsesstil lagde et konstant pres på Per.

”Hun kørte noget micromanagement på mig. Det var hendes første lederjob som bibliotekar, og hun troede, hun skulle lære mig, der havde været i faget i 22 år, hvordan jeg skulle lave mit arbejde.”

Per blev indlagt en uge, fordi hans krop havde lukket ned, som han selv beskriver det. Efter en måneds sygemelding kom han på benene igen og startede på Materielgården med hjælp fra FUR; Ballerup Kommunes strategi for fastholdelse, uddannelse og rekruttering. Det giver mulighed for at arbejde midlertidigt i et andet job, indtil man er klar til at komme tilbage, eller man kan blive i den nye stilling.

”Og det var det, der skete for mit vedkommende,” forklarer Per.

”Det var jeg sindssygt glad for. Jeg



På rundturen på matriklen kommer vi forbi et par høje tårne, der tjener som opbevaring for det salt, der skal spredes ud på veje og gader til vinter.

har været glad for at være her lige siden. Jeg går glad på arbejde og glad hjem hver dag,” smiler han.

En næsten lydløs kranbil

På garageanlægget udenfor kontoret står rækker af hvide elbiler og andre arbejds køretøjer parkeret. Ifølge Per er Ballerup den kommune i hele landet, der har investeret i flest elbiler. Materielgårdens kranbil, der bl.a. bruges, når der skal renses tagrender i flere meters højde, kan også køre på el, hvis der er brug for det. Per kører kranbilen ud af garagen og demonstrerer liften, der kan gå op i 24,5 meters højde.

”Hvis vi er ude ved en børnehave eller vuggestue, hvor børnene sover til middag, kan vi klikke motoren over på el, så larmer det ikke så meget,” fortæller Per.

Kranbilen er ikke den eneste mulighed for at komme til vejrs. Pers kollegaer bruger også droner til at inspicere tilstanden i tagkonstruktionen, så eventuelle skader kan udbedres.

Velkendte ansigter i kommunen

Per og hans kollegaer udfører en lang række opgaver, der bringer dem rundt i hele kommunen. Netop fordi de ofte er ude på institutioner, plejehjem og andre offentlige steder, møder de mange mennesker og bliver derfor meget synlige i bybilledet. Det betyder også, at de fungerer som kommunens ansigt udadtil og bidrager til at skabe trykthed og god service for både borgere og medarbejdere.

”Vores arbejde gør jo, at vi kommer rundt i hele kommunen hele tiden. Vi er meget synlige, men vi er samtidig også ambassadører og repræsentanter for kommunen. Vi ved alle sammen godt hvem, hvem der er vores arbejdsgiver, og det er jo borgerne. Det er dem, der betaler vores løn,” understreger Per.

Han har i øvrigt arbejdet som valg-



Skiltet med 'Helenes arm' i forruden på kranbilen refererer til Pers kollega, Helene, der også er i det udkørende team.

tilforordnet under offentligt ombud i 25 år ved sit faste valgsted på Skovlunde Skole, og han kender en masse mennesker.

”Ved hvert valg kommer alle dem, der bor i min valgkreds, forbi og hilser på, og så får man en lille sludder. Det er jo rigtig hyggeligt,” fortæller Per, der snart skal ud og stille stemmebokse, urner, generatorer osv. op på kommunens valgsteder i forbindelse med det forestående kommunalvalg.

Dobbeltjobs

Per har været vidt omkring i sit lange arbejdsliv. Han gik ud af skolen fredag den 8. februar 1975 og startede militæret mandag den 11. februar 1975. Han ville have været lastvogsmekaniker, men blev kasseret, fordi han var for høj til at være i kampvogn.

”Jeg kunne ikke lukke lugen. Jeg var fire centimeter for høj,” griner han.

Til gengæld kom han med som statist i filmen ”Piger i trøjen” fra 1975. Siden har han arbejdet som sygehusportør, salgschauffør, selvstændig vognmand, industrilakerer og murerarbejdsmand, inden han startede som biblioteksbetjent, hvor han samtidig dobbeltjobbede på en tankstation aftener og weekender. Som 60-årig tog han uddannelsen som ejendomsservice-tekniker, og ved siden af jobbet på Materielgården arbejder han også i et vagtfirma i weekenden. Det vil sige,

det kan han ikke i øjeblikket pga. sin ødelagte arm.

På trods af, at Per har nået pensionsalderen, er han slet ikke moden til at lade sig pensionere.

”Jeg bliver ved så længe, chefen kan holde mig ud, og jeg kan holde dem ud. Jeg har planlagt at stoppe 1. marts 2027, for der udløber mit TR-mandat, og jeg har sagt, at jeg ikke genopstiller. Så til den tid stopper jeg her, og så trapper jeg op i vagtfirmaet, for så kan jeg tage vagter på hverdage. Det kan jeg ikke nu, når jeg er fuldtidsansat” siger Per. ■



Overenskomst 2026 er i fuld gang

FOA 1 har brugt eftersommeren til at indhente krav fra klubber, medlemmer og vores tillidsrepræsentanter. Kravene blev gennemgået på et tillidsrepræsentantmøde den 29. september, hvor der var ca. 60 tillidsrepræsentanter, der prioriterede generelle og specielle krav.

AF CLAUS WINDFELD, FAGLIG SEKRETÆR FOA 1

De generelle krav til Danske Regioner indeholder blandt andet:

- Generelle lønforbedringer – væsentlige stigninger
- Sikring af reallønnen
- 35 timers arbejdstid
- Fritvalgskonto
- Ret til uddannelse og kompetenceudvikling til medlemmer af de overenskomstbærende organisationer
- Flere og tidligere seniordage
- Mere ferie

De tilsvarende krav til Kommunernes Landsforening er:

- 3 – 5 % stigning pr år
- Reallønssikring
- Lønforhøjelse især for de lavest lønnede
- Ret til kompetenceudvikling og uddannelse for medlemmerne af den overenskomstbærende organisation
- Omsorgsdage/barns sygefravær til bedsteforældre
- Der skal gøres noget ved det stigende arbejdspress
- Fritvalgskonto
- Flere seniordage og forbedrede seniorordninger
- AMR-funktion aflønnes på samme måde som TR-tillæg til medlemmer af den overenskomstbærende organisation
- Mere ferie
- Mere i pension

Kravene er tastet til forbundet og er indsendt, så forhandlingerne er gået i gang.

De repræsentative organer i forbundet er i fuld gang med at diskutere – blandt andet har vi på det tekniske område talt om kravene på det nys afholdte faggruppelandsmøde og efterfølgende på sektorformandsmødet den 22 – 23. oktober 2025.

Den 30. oktober 2025 bliver der afholdt Strategimøde i Sydhavnen, hvor både de overordnede debatter bliver taget og samtidig vil overenskomstkravene blive diskuteret. Strategimødet er et stort møde, hvor tillidsrepræsentanterne, de fagligt

valgte og forbundets konsulenter på overenskomstområdet mødes. Samtidig er mødet en opstart af selve forhandlingerne.

Den 28. november bliver der afholdt konference i Skulder ved Skulder-initiativet, hvor flere detaljer om overenskomstforhandlingerne blev debatteret af en række kompetente.

Indbydelsen er sendt ud til vores tillidsrepræsentanter.

Og den 7. januar er der aktion foran KL's hovedkvarter på Islands Brygge med faner, taler – blandt andet Mona Strib fra FOA. Det kan være temmelig koldt på det tidspunkt, så der vil være kaffevogne og varme pølser, så vi ikke "dør" helt af kulde. ■





Ny næstformand i FOA 1

FOA 1's nye næstformand, Lars Lund, mener, det er vigtigt at være en aktiv fagforening. Selv har han altid været fagligt aktiv, både som TR, fællestillidsmand og portørchef på Rigshospitalet, så det var naturligt for ham at stille op til valget.



Lars Lund er et velkendt ansigt i fagforeningshuset i Valby. Fra 2018 til 2022 var han faglig sekretær i FOA 1 med ansvar for ledere, og dette område bliver fortsat en del af hans arbejdsfelt som næstformand. Da Etteren møder Lars Lund, er der gået tre uger siden han blev valgt som næstformand i FOA 1 på den ekstraordinære generalforsamling den 22. september, og han er stadig ved at falde til i sin nye rolle.

"Jeg får opgaver med drift, budgetter, politikker og personaleledelse, men sagsporteføljen er ikke helt på plads endnu - det eneste der ligger fast er, at jeg overtager lederområdet, efter Hugo [Hammel], der går på pension," fortæller Lars.

Og der er nok at tage fat på; OK26 starter for alvor til december, tillidsrepræsentanternes rolle ude på arbejdspladserne skal styrkes, der skal gøres en indsats for at få folk til at organisere sig og få dem til at vælge FOA fremfor de gule fagforeninger.

"Vi er udfordret af de gule fagforeninger og deres måde at drive "fagforening" på, selvom de jo faktisk ikke er rigtige fagforeninger, og vi skal være det naturlige alternativ for vores kollegamedlemmer," siger han.

Medlemmerne presses på flere fronter

"Vi er en medlemsorganisation, som er skabt af og for medlemmerne. Vi kæmper for bedre løn- og ansættelsesvilkår for vores medlemmer, og der er allerede mange gode tiltag i gang, men de skal holdes ved lige, så det ikke siver ud."

Lars Lund understreger også, hvor vigtigt det er at blive ved med at påvirke den politiske dagsorden.

"Vi har jo set, at man går ind og fjerner store bededag, og som lønmodtager bliver man presset på mange fronter, ikke kun i hverdagen på arbejdspladsen men også på de politiske krav, der kommer".

Fra sit eget arbejdsliv og sin tid som

portørchef og TR på Rigshospitalet har Lars Lund oplevet nedskæringer, udliciteringer og fyringer, så han ved, hvad der er på spil, og hvad der kan påvirke medlemmernes hverdag. Men han tror på fagforeningens styrke.

"Sammenholdet gør at vi alligevel kan løfte. Nogle tror, at man klarer sig bedst, hvis man selv kan forhandle sin løn, men det er ikke mange, der slipper godt af sted med det. Folk synes altid, at de får for lidt i løn, men hvis de selv kan forhandle deres løn, får flertallet ikke så meget ud af det. Jo stærkere vi står sammen, jo bedre er det," pointerer han. ■

Lars Lund

- 1992-2004: Tillidsrepræsentant for portørerne på Rigshospitalet og fællestillidsmand i en periode på seks år.
- 2004-2018: Portørchef for portørerne i HovedOrto-Centret og Hjertecentret på Rigshospitalet
- 2017: Valgt ind i FOAs centrale lederudvalg
- 2018-2022: Fagligsekretær for ledere i FOA 1
- 2022-2025 Funktionsleder for portørgruppen på Rigshospitalet
- 2025: Bestyrelsesmedlem i FOAs Lederforening
- 2025: Næstformand i FOA 1

Nogle gange betyder det, vi gør, mere end vi selv tror



RØDKILDE
SKOLE

1 SAL ADMINISTRATION

Flemming Werther er teknisk ejendomsleder på Rødkilde Skole ved Bellahøj, men jobbet indebærer meget andet end reparere stole, skifte lyspærer ud og vedligeholde. Han er også med til at hjælpe sårbare elever i mistrivsel med støtte og motivation til at genvinde selvtilliden og vende tilbage til skolegangen.

TEKST OG BILLEDER: ANETTE OLSEN

Det myldrer med energiske skolebørn på vej til time op ad trapperne på Rødkilde Skole, mens Flemming går mod strømmen ned ad trappen til teknisk teams kontor, som han deler med sin kollega Julian. I nogle perioder har de også selskab af en elev, der af den ene eller anden grund er holdt op med at deltage i undervisningen, og som har brug for et lille skub i en helt anden retning.

Sårbare og ressourcetsvage elever i 8. klasse har mulighed for at komme i erhvervspraktik hos teknisk team, og senest har Flemming og han kollega haft en meget introvert elev i praktik. Eleven var i så stor mistrivsel, at han havde svært ved at se en mening med noget som helst, heller ikke i at gå i skole. Han havde tidligere været i en uges erhvervspraktik i teknisk team, men på grund af hans situation havde skolelederen foreslået, at han kom i praktik igen hos teknisk team.

”Så sidder der lige pludselig en stor dreng, der nærmest kigger forsigtede på én, og så skal man til at sætte i gang. Når det er én, der aldrig har prøvet at lave noget praktisk før, skal man forklare tingene grundigt, og man skal også gerne vise tingene,” forklarer Flemming.

Små praktiske opgaver og små skridt fremad

I starten foregik praktikken som sidemandsoplæring, og Flemming gav eleven små praktiske opgaver som at fjerne noget tagpap, aflevere noget grej eller lave småreparationer. Det var ikke altid nemt for eleven, der led af social angst, men efterhånden kunne han klare mere og mere.

”Han oplevede, at folk sagde tak for det, han havde hjulpet med, og mærkede han kunne bidrage med noget.”

Efterhånden gav Flemming eleven større og større opgaver, bl.a. oplærte han ham i, hvordan man foretager

brandtekniske tjek af skolens brandtekniske installationer.

”Han er selv meget stolt af, at han nu laver nogle af de brandtekniske tjek. Han er dygtig til det; han tjekker paniklys og flugtvejsbelysning, og det synes han er fedt. Så vender han tilbage til mig, og jeg har så et skema, som han udfylder, eller jeg gør det”, forklarer Flemming.

”Det er med til at give ham et ansvar, og han oplever, han kan finde ud af det.”

Når Flemming selv skal sætte ord på, hvad det er, han konkret gør, som får eleven til at føle selvtillid og få mod på tingene, skal han lige tænke lidt over det.

”Det er et spørgsmål, jeg ikke har forberedt mig på... Vi har empati og bruger en bestemt tone. Og så driller vi,” siger han så.

”Jeg driller ham, men af et godt hjerte. På den måde skubber jeg lidt og presser lidt. Jeg siger fx, ’jeg vil gerne have, at du gør sådan og sådan’, og så beskriver jeg opgaven. Så siger han måske, at han ikke ved, om han kan finde ud af det. Så siger jeg, ’nej, men det er ligesom Pippi; det har jeg ikke prøvet før, så det kan jeg sikkert godt finde ud af’,” smiler Flemming, som dog altid er i nærheden, klar til at hjælpe eller vise, hvordan man gør.

Selvom Flemming ikke har en pædagogisk baggrund eller lært særlige metoder til at tage sig af børn i dyb mistrivsel, så har han fundet sin egen måde. Det handler om at være lydhør og om at opbygge en varm og tillidsfuld relation til et ungt menneske, men også at skabe en form for struktur. Venlige drillerier er en måde at afdræmmatisere det hele på.

”Men det er ikke noget jeg gør alene, mine tekniske medarbejdere har også en stor del i, at det lykkes,” understreger Flemming.

Fra stille og modfalden til aktiv og fuld af selvtillid

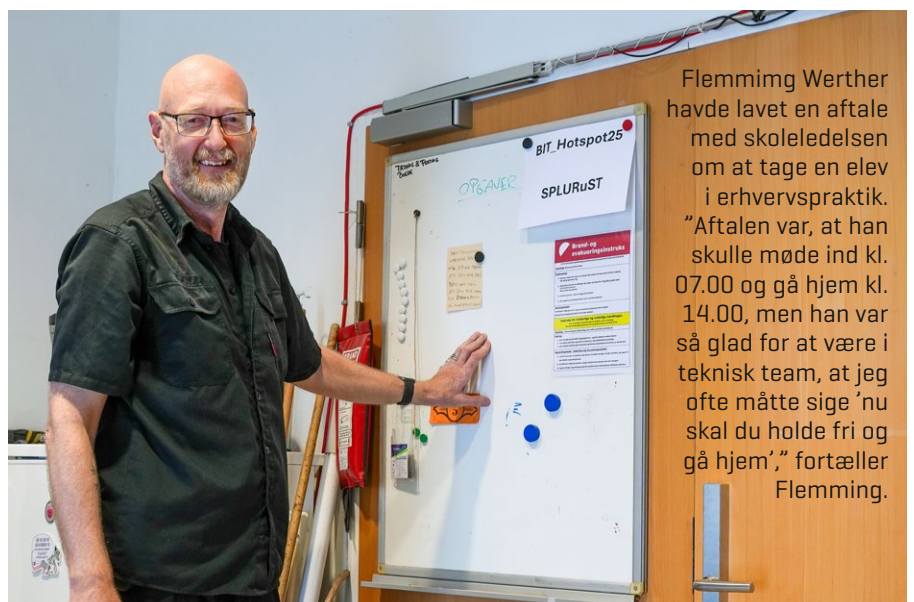
Eleven har nu været under Flemming og teknisk teams vinger i sammenlagt et år og 10 måneder.

”Jeg snakkede med ham her for nylig, og der sagde han noget rigtig interessant. Han sagde, ’Jeg har altid fortalt mig selv, at jeg ikke kan noget. Nu har jeg været i teknisk team, og jeg har fundet ud af, at jeg faktisk godt kan noget’,” fortæller Flemming.

Den pågældende elev har fået en EGU-plads hos Lions Neurocenter, hvor han skal arbejde fire dage om ugen og på kursus/skole en dag om ugen.

”Nu kan han se sig selv i en fremtid,” siger Flemming.

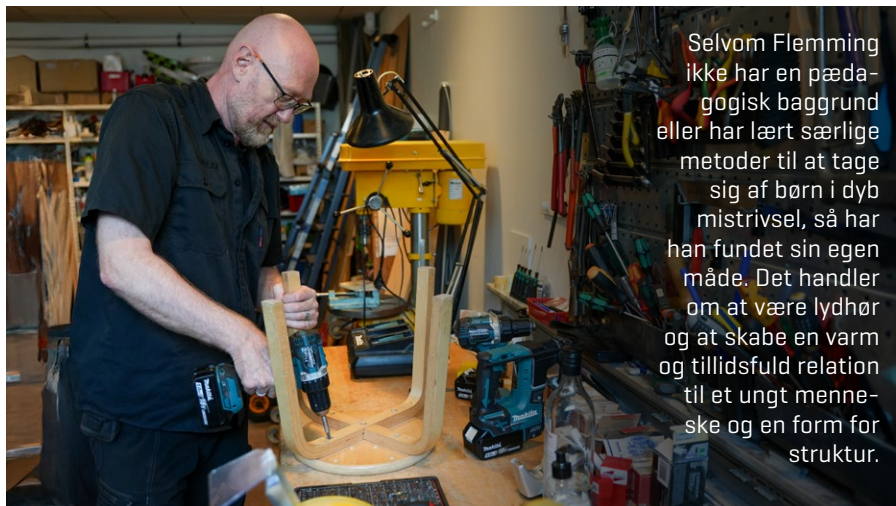
”Gennem tiden har jeg oplevet, at



Flemming Werther havde lavet en aftale med skoleledelsen om at tage en elev i erhvervspraktik. ”Aftalen var, at han skulle møde ind kl. 07.00 og gå hjem kl. 14.00, men han var så glad for at være i teknisk team, at jeg ofte måtte sige ’nu skal du holde fri og gå hjem’,” fortæller Flemming.



Gennem tiden har jeg oplevet, at nogle børn og unge, der mistrives, og som nogle gange er i voldsom mistrivsel, kan få et tiltrængt og vigtigt Hellested, hvor de skal lave noget andet end at sidde stille og høre på læreren.



Selvom Flemming ikke har en pædagogisk baggrund eller har lært særlige metoder til at tage sig af børn i dyb mistrivsel, så har han fundet sin egen måde. Det handler om at være lydhør og at skabe en varm og tillidsfuld relation til et ungt menneske og en form for struktur.

nogle børn og unge, der mistrives kan få et Hellested, hvor de skal lave noget andet end at sidde stille og høre på læreren. I teknisk team stiller vi ikke nogle krav til, at du skal sidde stille. Du kan gå ud med en *snapper* og samle affald omkring skolen. Du kan feje. Du kan affaldssortere. De fleste børn synes jo, det er meget fedt at gøre noget praktisk.”

Flemming synes, at det er meningsfuldt, og at det giver en ekstra dimension i arbejdet at kunne hjælpe en ung eller et barn, der har det svært.

”Ud over det rent praktiske, som det meste af vores arbejde består i, giver det jo faktisk også en social oplevelse. Og nogle gange betyder det, vi gør, måske mere end vi selv er klar over,” siger han.

Spareøvelser betyder mindre hjælp til ressourcetsvage elever

Flemming indrømmer, at det til tider kan være tidskrævende og lidt udfordrende at have elevpraktikanter, samtidigt med, at der også skal være tid til at udføre alle de faste arbejdsopgaver.

Set i lyset af, at lokalansat teknisk servicepersonale på folkeskolerne er halveret over de sidste 15 år, bliver der også mindre tid og overskud til at tage sig af de sårbare elever. Det, mener Flemming, er et stort tab for folkeskolerne.

”Mange steder i landet vælger kommuner at bruge Facility management [FM] som et spareværktøj. Man samler teknisk personale i centrale ejendomscentre, og derved tabes den lokale forankring og det usynlige og ikke målbare arbejde, vi laver, forsvinder mere og mere,” forklarer han. ■

Mistrivsel hos børn og unge kan ramme alle familier

Børn og unge mistrives som aldrig før. Forældre er bekymrede og ofte i vildrede over, hvad der sker med deres barn eller teenager og overvældes af skyldfølelse. Familiekonsulent og psykoterapeut Mette Wimmer har indgående kendskab til problemstillingen, og hun mener, at der skal gøres op med den følelse af skam og skyld, som mange forældre bærer rundt på – for mistrivsel er ikke forældrenes skyld, det kan ramme alle familier.

TEKST: ANETTE OLSEN

Når man spørger Mette Wimmer, hvad mistrivsel er, besvarer hun spørgsmålet ved at vende det om: ”Hvordan er et barn i trivsel? Hvis et barn er i trivsel, så sover det godt. Det spiser almindeligt. Det er udadvendt og nysgerrigt og imødekommende og har lyst til nye ting.”

Selvom børn er forskellige, er det vigtigt, at man som forælder kender sit barn godt nok til at se, hvornår noget ikke er, som det plejer at være.

De særligt sårbare

De forandringer og krav, unge oplever i teenageårene – både i forhold til deres identitet, sociale relationer og fremtidsperspektiver – betyder, at de kan være særligt sårbare. Derfor har unge i denne alder en øget risiko for at opleve mistrivsel.

”De er ekstra udsatte, fordi de gennemgår en udviklingskrise med alt hvad det indebærer af hormonkaos, usikkerhed ift. seksualitet, gruppedannelser, gruppepres og popularitet. Så mistrivsel i den alder, er simpelthen så sårbart,” forklarer Mette Wimmer.

Men hvordan opdager man så, om ens barn eller teenager har problemer med mistrivsel?

Mette Wimmer råder forældre til at lægge mærke til, om deres børns adfærd ændrer sig over tid i negativ retning, fx hvis de begynder at få svært ved helt almindelige ting, de normalt kan, og om der er et mønster.

”Hvis de begynder at trække sig fra skolen eller sociale arrangementer, og man ikke kan få dem ud af værelset, eller hvis de pludselig ikke længere tager venner med hjem, eller den unge ikke har lyst til at gå til fritidsinteresser længere, så kan det være nogle advarselssignaler om, at noget har ændret sig, og så skal man tage detektivbrillerne på og prøve at finde årsagen,” forklarer hun.

Hvordan kan man støtte sit barn?

Som forælder til et barn i mistrivsel er det vigtigt at lytte til barnet uden at dømme, at prioritere tid til samtaler og fælles oplevelser, være nysgerrig og skabe en tryk hverdag med faste rutiner.

”Helt banalt handler det om at skabe nogle trygge og forudsigelige rammer i hjemmet. Men også om at støtte barnet i at have nogle positive sociale relationer og sørge for, at barnet får opbygget noget selvtillid igennem nogle små succesoplevelser. De skal kunne noget selv, og de skal føle sig som en vigtig del af en flok,” forklarer hun.

Mette Wimmer anbefaler at gå forsigtigt til værks og at støtte børnene i mestringsstrategier – ikke straks overtage deres problemer.

Hun foreslår også at foretage en aktivitet sammen: ”På den måde, kan man sende et signal om, at ‘jeg har set dig, jeg ved, der er noget, der er svært’.”

Skærm, præstationspres og struktur

Der findes ikke noget entydigt svar på, hvorfor mistrivsel opstår. Skilsmisse, dødsfald i familien, mobning, traumatiske oplevelser er blandt de oplagte faktorer, men ikke hele forklaringen. Skærmforbruget fylder ifølge Mette Wimmer meget.

”På den ene side bruger børn og unge alt for meget tid på skærm og stressende computerspil, som gør, at der ophobes en masse adrenalin og kortisol, som de ikke kan komme af med. For det andet er der alt det, de går glip af ved at være meget foran skærmen.”

Når man ikke er sammen med rigtige mennesker, hvor man bruger alle sine sanser, så lærer man ikke at håndtere og gennemleve konflikter.

”Det er jo livsvigtig læring, men man lærer det kun ved at være sammen med virkelige mennesker og ikke kun foran en computerskærm”.

Man risikerer at miste sociale kompetencer og kognitive evner – mentale færdigheder, der gør os i stand til at fungere og skabe relationer, hvilket kan få konsekvenser senere i livet. Man kan få svært ved at gennemføre en uddannelse og få et job, forklarer Mette Wimmer.

”Hvis du sidder hjemme, for eksempel i skolefravær, og du ikke ser andre, så vil det hæmme din samarbejdsevne og evne til at skabe netværk.”

Mette Wimmer påpeger, at det er vigtigt også at forholde sig til de grundlæggende årsager til børn og unges mistrivsel:



”Uddannelsessystemet spiller en kæmpe rolle. Vi har et meget målstyret system, der handler meget om kompetenceudvikling, så det har sat et stort pres på de unge,” siger hun.

Børn vurderes på karakterer allerede i 7. klasse, og det skaber et stort præstationspres.

”I den alder er man simpelthen så sårbar, og de bliver endnu mere pressede af at blive vurderet på karaktererne,” siger hun.

Væk med skyld og skam

Mette Wimmer køber ikke forklaringen om, at mistrivsel alene skyldes, at forældre er curlingforældre, der forsøger at fjerne al modgang.

”Jeg møder stadig det med, at forældrene bare skal tage sig lidt sammen. Men vi har jo fået en helt ny gruppe børn med mistrivsel. Hvor vi måske tidligere så flere mistrivselsproblemer blandt socialt udsatte familier, ser vi dem i dag i helt almindelige ressourcestærke familier.”

Hun anerkender, at nogle forældre kan have tendens til at overreagere, men påpeger:

”Det er svært at være barn og ung, og der er nogle helt almindelige ting man skal have lov til at gå igennem. Det er vigtigt, at vi forældre ikke ender med at gå i fixermode og skynder os at overtage børnenes konflikter. Vi skal lade dem selv gennemleve dem, men stå og være støttende på sidelinjen.”

Mistrivsel, der fører til langvarigt skolefravær, giver ofte forældrene skyldfølelse, og det vil Mette Wimmer gerne gøre op med.

”Forældrene slår sig selv i hovedet, på trods af at de har gjort alt, hvad de kunne. Når ens børn ikke trives, vender forældrene det ofte indad, og så opstår der en ond spiral.”



FOTO: PRIVAT

Familiekonsulent Mette Wimmer kan kontaktes på hjemmesiden www.mettewimmer.dk



Mette Wimmer mener, man skal møde forældrene med respekt i stedet for at kaste skylden over på dem.

Det kan ikke fikses hjemme i stuen

Hvis Mette Wimmer skulle sige én vigtig ting til forældre, så er det, at de ikke skal føle sig alene – mistrivsel kan ramme alle.

”I behøver ikke at vende det indad og tænke, at det har noget med jer at gøre. I kan have gjort alt det bedste for jeres børn, men der er noget strukturelt, politisk ovenfra, som gør, at nogle børn ender med at mistrives, og det kan man ikke som forældre sidde og løse hjemme i sin egen lille stue,” slutter hun. ■

FAKTA:

- 30 procent af piger og 13 procent af drenge i 8. klasse oplever lav livskvalitet [Børns Vilkår, 2022]
- 30.567 børn og unge havde mere end 3 måneders skolefravær i 2023/24. [Børne- og Undervisningsministeriet]
- Hver 3. unge kvinde og hver 5. unge mand oplever dårligt mentalt helbred [Sundhedsstyrelsen/BUPL 2021]
- Børn, der oplever langvarig psykisk mistrivsel, har øget risiko for ikke at påbegynde en uddannelse, at stoppe undervejs og miste tilknytning til arbejdsmarkedet [Vidensråd for forebyggelse, 2021].

FORÆLDRETELEFONEN

– hvis du mangler råd og sparring om dit barn

“Hvordan fortæller jeg mit barn, at vi bliver skilt?”, “Skal jeg være bekymret over, at mit barn reagerer voldsomt, når jeg slukker hendes skærm”, “Hvordan kan jeg bedst være der for mit barnebarn?” Det er nogle af de spørgsmål, forældre, pårørende eller andre voksne ringer om til ForældreTelefonen.

TEKST & FOTO: ANETTE OLSEN

ForældreTelefonen tilbyder anonym og gratis rådgivning, og siden ForældreTelefonen blev oprettet for 30 år siden, er antallet af henvendelser bare steget og steget. I 2024 var der 6.669 henvendelser fra forældre, bedsteforældre, naboer og andre voksne, der havde brug for en samtale. Emnerne, for de samtaler ForældreTelefonen tager imod, spænder bredt, fortæller Camilla Bælum, rådgivningsfaglig konsulent i Børns Vilkår, men der er nogle gennemgående temaer.

“De hyppigste emner i samtalen med forældre var i 2024 skilsmisse og skilsmisseproblematikker.

Det handler ofte om, hvordan man fortæller sit barn om skilsmisse, hvor barnet skal bo og samarbejdet mellem forældrene,” fortæller Camilla Bælum.

En stigende andel af henvendelserne handler om konfliktfyldte relationer mellem forældre og børn, og mistrivsel i klassen og i skolen generelt er også et tema, der er begyndt at fylde mere.

“Mistrivsel dækker rigtig meget. Det kan være alt fra situationer, der opstår i forbindelse med en skilsmisse eller fx noget, der er særlig svært i skolen eller i relation til venskab og sociale relationer. Det kan også være

spiseforstyrrelser eller selvskadende adfærd,” forklarer hun.

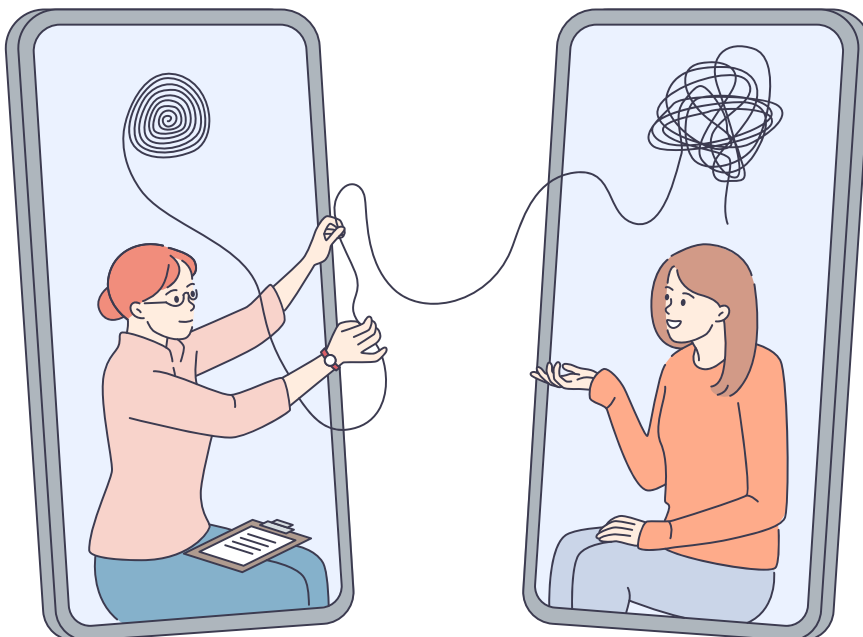
Andre temaer, der går igen, er fx udfordringer med grænser, rutiner, skærmtid mv., hvordan man taler med sine børn om nogle særlige emner. Mange ringer, fordi de har behov for at få vendt konkrete hverdagsproblemer eller tale om svære følelser.

“Nogle gange ringer en forælder for at få et konkret råd eller for at høre, hvem de kan kontakte for videre hjælp. Andre gange er forælderen bekymret og har brug for at få indkredset, om der er et problem, eller at formulere sig i møder med skolen,” siger Camilla Bælum.

“På den måde er forældretelefonen et sted, hvor man kan ringe om stort og småt. Det behøver ikke være virkelig svært, før du ringer til os. Tværtimod er det faktisk en god ide at ringe, inden situationen eskalerer”.

Anonym og børnefaglig rådgivning

De rådgivere, der besvarer opkaldene, tager altid udgangspunkt i barnets perspektiv. Det er de samme rådgivere, som også sidder og besvarer spørgsmål på Børnetelefonen, men udover at have en særlig viden og uddannelse inden for børn og unge, har de også yderligere praksis- og



uddannelseserfaring i samtaler med forældre og andre voksne, som er tæt på børnene.

Camilla Bælum mener, det er vigtigt at være undersøgende sammen med forældrene eller den, der ringer ind og finde ud af, hvad det egentlig er, de ser og oplever.

”Man kan jo godt nogle gange have det sådan, at man er i tvivl og tænker, ’behøver jeg bekymre mig om det, eller skal jeg vente lidt’, og så er det rart med en udenforstående, der kan spørge: ’Hvad er det, du har lagt mærke til hos dit barn, der gør dig lidt bekymret? Er der sket noget i jeres situation eller hjemme hos jer, der gør, at dit barn måske har brug for ekstra tryghed?’.

Nogle forældre kontakter også ForældreTelefonen for at blive bekræftet i, at det er rigtigt, det, de er i gang med at gøre, fortæller Camilla Bælum.

”Alle mennesker kan jo blive enormt usikre og i tvivl om, hvad der den rette vej at gå, og på ForældreTelefonen kan vi både rådgive forældre og andre voksne ud fra et børnefagligt perspektiv og det, der kan være på spil hos barnet, hvad barnet generelt har behov for, men vi kan også hjælpe med at undersøge, om der er andre måder at gribe det an på, altså om man kunne tænke anderledes.”

Bekymringer og mistrivsel påvirker

Når der er én i en familie, der har det dårligt, smitter det af på hele familien og skaber et pres.

”Det er jo hele familien, der på en eller anden måde er i alarmberedskab. Det er ikke bare barnet. Nogle familier befinder sig lige pludselig i en form for undtagelsestilstand, fordi de står i en særlig belastningssituation, og fordi det påvirker dem, når barnet ikke trives,” siger Camilla Bælum.



Camilla Bælum, rådgivningsfaglig konsulent i Børns Vilkår.

Hvornår skal man reagere, hvilke tegn er der på, at der er et problem?

”Jeg tror, det, der sker for mange er, at man nogle gange tænker, ”vi prøver lige at se det an”, og det kan jo være rigtig fornuftigt. Men hvis man oplever, at barnet begynder at forandre sig på en måde, hvor man kan mærke, det ikke længere er glad, eller begynder at trække sig, eller hvis barnet ændrer adfærd, og det er over længere tid, så skal man reagere. Og der kan ForældreTelefonen faktisk noget, fordi man kan tale med nogen, som er helt neutral – rådgiverne er på barnets side, kan man sige – men de er også en sparingspartner for forældrene”. ■

**ForældreTelefonen:
35 55 55 57:**

ForældreTelefonen tilbyder gratis anonym børnefaglig rådgivning til både forældre, bonusforældre, bedste-forældre, naboer m.fl.

Læs mere om
ForældreTelefonen



ForældreTelefonen er støttet
af TJM Forsikring



Vær opmærksom på indtægter, der modregnes i folkepensionen

Loven, der trådte i kraft i januar 2025, kan påvirke pensionstillægget og få økonomisk betydning for mange pensionister. Her er hvad du skal være opmærksom på.

Du og din eventuelle samlever/ægtefælle kan fortsat arbejde, uden at det påvirker dit pensions-tillæg. Indtægter, hvoraf der betales AM-bidrag, betragtes nemlig som arbejdsindkomst, og det modregnes ikke i pensionstillægget.

Men i modsætning til tidligere, bliver visse indkomster og ydelser nu modregnet i pensionstillægget. Det gælder dagpenge, efterløn, fleksydelse, flekslønstilskud, der ikke længere sidestilles med arbejdsindkomst. Det skyldes, at definitionen af arbejdsindkomst er ændret. Det er kun indtægter, hvoraf der betales arbejdsmarkedsbidrag [AM-bidrag], der betragtes som arbejdsindkomst.

Hvis du eller din samlever/ægtefælle modtager efterløn, fleksydelse, arbejdsløshedsdagpenge eller sygedagpenge, kan det derfor påvirke pensionstillægget.

Sådan er din folkepension sammensat

Folkepensionen består af et grundbeløb og et pensionstillæg.

Grundbeløb:

- Grundbeløbet er det samme for alle folkepensionister, uanset om de er enlige eller gift/samlevende.
- Grundbeløbet påvirkes ikke af ens egen eller ens ægtefælles/samlevers arbejdsindkomst. (indkomst ved personligt arbejde).
- Man skal betale skat af grundbeløbet.



Pensionstillæg:

- Pensionstillægget er et ekstra beløb, der kan udbetales oveni grundbeløbet.
- Pensionstillægget afhænger af ens samlede indkomst (men ikke arbejdsindkomst, hvoraf der betales AM-bidrag), og om man er enlig eller gift/samlevende.

Pensionstillæggets størrelse afhænger af, om din og din samlever/ægte-

fælles samlede indkomst overstiger visse grænser. Pensionstillægget kan blive nedsat eller helt bortfalde.

Med den nye lov, er det vigtigt, at du som pensionist forholder dig aktivt til din/jeres samlede indkomst for at sikre, at du/I ikke mister pensions-tillægget.

Få eventuelt professionel rådgivning hos dit pensionsselskab eller find selv mere information på [Borger.dk](https://borger.dk) ■

	Indkomstgrænse	Indkomstgrænse for, hvornår pensionstillæg bortfalder	Procentsats for modregning
Enlig	95.800 kr.	419.300 kr.	30,9 %
Gift/samlevende med pensionist	192.000 kr.	511.700 kr.	16 %
Gift/samlevende med ikke-pensionist	192.000 kr.	351.900 kr.	32 %

Kilder: borger.dk, Seniorklar

Meget har ændret sig siden dengang for 45 år siden, hvor Anders Villadsen startede som rådhusbetjent på Københavns Rådhus. Nu foregår arbejdet bag en pc og en glasrude og ikke bag en lukket dør med en lille luge.



Anders Villadsen og hans søn, Oliver Østergaard Villadsen, er begge ansat i vagt- og sikringsgruppen på Københavns Rådhus. Tilsammen har de mere end 50 års erfaring som rådhusbetjente og udgør et fast team, når de kongelige besøger rådhuset. Selvom de er far og søn, lægger de familiebåndene til side på jobbet og fokuserer på at optræde som professionelle kollegaer.

TO GENERATION

TEKST OG BILLEDER: ANETTE OLSEN

Det er 1. oktober, dagen for det store EU-topmøde i København, hvor en række statsoverhoveder er samlet på Christiansborg. Når man krydser Rådhuspladsen, ser man tydeligt, at der er noget ekstraordinært på færde; tre 'salatfade' står parkeret ved hvert hjørne af Rådhuspladsen, og der er et stort opbud af politi foran Industriens Hus, hvor VIP'erne holder konference. Men på bagsiden af rådhuset er der ingen ståhej, og bortset fra portvagten, som i dag er Oliver Østergaard Villadsen, er der ikke flere vagter end normalt.

Rådhuset er et åbent hus, hvor alle har adgang, og man kan frit gå ind og ud uden at vise legitimation. Men efter terrorangrebet i Krudttønden i 2015, er sikkerheden dog blevet skærpet.

"Før stod der ikke vagter ved indgangen, nu skal der stå en vagt både ved hovedindgangen og på bagsiden af rådhuset," fortæller Oliver, der er en af seks sikringsvagter, der arbejder på rådhuset om dagen, og som står i "frontlinjen" foran porten.

45 år bag lugen og glasruden

Lige indenfor porten til højre bag glasruden sidder Olivers far, Anders Villadsen ved pc'en og holder også et øje på, hvem der kommer og går.

"Vi har ikke mærket noget til topmødet bortset fra, at der indimellem kommer politibetjente ind, der skal på potten," smiler han.

For Anders personligt er det dog en særlig dag; han har nemlig 45-års jubilæum som rådhusbetjent.

"I dag for præcis 45 år siden, star-

tede jeg herinde," fortæller han. Han er den blandt kollegerne, der har været der længst og også den ældste.

For fem år siden modtog Anders Dronningens Fortjenstmedalje for 40 års fortjenstfuld indsats, og her efter endnu fem år i tjenesten kan han se frem til at lade sig pensionere til foråret.

"Der er ikke noget, der er for småt eller noget for stort. Vi laver alt muligt, i dag var der fx en dør, der var gået i baglås, så ordner vi det. Der er ansatte, der ringer ned og spørger om noget, og når man nu har så mange år på bagen, så ved man jo en hel del," siger Anders.

Ingen kære far på jobbet

Når Anders og Oliver er på arbejde, er de frem for alt kollegaer, og når Oliver



Anders Villadsen [th] og hans søn Oliver Østergaard Villadsen arbejder begge som rådhusbetjente på Københavns Rådhus. Anders har været rådhusbetjent i 45 år, mens Oliver startede for 10 år siden.

Hvad er en rådhusbetjents arbejdsopgaver?

- Vejledning og betjening af borgere, turister og gæster
- Vagt og drift til møder og arrangementer
- Vagt og serviceopgaver på rådhuset, i Kødbyen, på borger- og jobcentre m.m. i København
- At skabe ro og tryghed for lokationens brugere og ejer
- Rundering og sikring af kommunale bygninger og udendørs arealer
- Brand- og beredskabsopgaver samt andre sikkerhedsrelaterede opgaver.

ER I SAMME JOB

kalder op på radioen, siger han ikke far, men Anders.

"Der er tit nogen, der har spurgt, hvordan det er at arbejde sammen med sin egen far. Jeg ser ikke nogen problemer i det, selvfølgelig er det min far, men vi er professionelle, og herinde er det bare arbejdsrelateret," siger Oliver.

Anders supplerer: "Jeg synes også, det fungerer fint. Jeg kan da godt se, hvor nogen gerne vil hen med det, fordi det er en fordel, at jeg kender ham osv. Men som jeg hele tiden har sagt; han må selv stå til regnskab for det, han laver og tage eventuelle øretæver."

Nogle af Anders' kolleger var lidt skeptiske overfor at have far og søn i samme gruppe, men det holdt de hurtigt op med.

"Jeg tror godt, de kunne se, at vi havde fået en god mand ind," siger

Anders med en lille stolthed i stemmen.

Oliver har allerede arbejdet på Københavns Rådhus i 10 år, men han startede også i en ung alder og er yngste mand i vagt- og sikringsgruppen.

"Jeg kom ind som 20-årig; jeg havde brug for en skub bag i. Så jeg kom 'under fars vinge', kan man sige, og så har jeg været her siden," fortæller han.

På spørgsmålet om, om han indimellem har følt, at han har skullet leve op til sin far på nogle punkter, svarer han:

"Ja, en gang imellem, har jeg da følt, jeg skulle oppe mig lidt mere end normalt. Min far er rimelig vellidt og en "kendt" portner på rådhuset, og det vil jeg da gerne kunne leve op til. Generelt kommer folk til ham, hvis de er i tvivl om et eller andet. Han sidder på alle guldskrinene".

Til gengæld mener Oliver, som er fra den yngre generation, at han måske har et par fordele.

"Jeg har nok mere styr på IT og på vores brandanlæg, da jeg også har været "hjelperøgdykker", fortæller han.

Siden branden på Børsen, har nogle af vagterne fået et kursus som hjælperøgdykker, og Oliver er en af dem. Formålet med kurset er at give hjælperøgdykkeren nødvendig viden og færdigheder til at indgå i det daglige brandberedskab samt ved tilfælde af brand at kunne guide og rådgive redningsberedskabet.

Fast makkerpar ved royalt besøg

Anders og Oliver er enige om, at det, der gør, at de har det fint som kolle-

gaer er, at de grundlæggende har det godt med hinanden, men også, at de har samme temperament.

"Det er jo et job, hvor man skal kunne bevare roen, og det kan vi godt. Vi er meget nede på jorden," siger Anders.

De to er også vant til at arbejde sammen som team, specielt ved de lejligheder hvor medlemmer af kongehuset er på besøg på rådhuset.

"Vi har jo den ære, at når medlemmer af kongehuset er på besøg, så er det os, der følger dem ind," fortæller Anders.

Hans ældste datter arbejder i øvrigt som oldfrue på Københavns Rådhus i den afdeling, hvor Anders og Oliver henter de hvide handsker til brug ved kongeligt besøg.

"Min rolle ved kongeligt besøg er præcis den samme som Anders'," tilføjer Oliver. "Vi tager imod ved bilerne med hvide handsker, kasket på og det

hele og en fin uniform. Vi vender os om og følger dem ind, så vi går forrest," forklarer han.

"Det er sådan en gammel tradition at vi går forrest. Selvom det er kongen, så er han gæst hos os," tilføjer Anders.

"Og det er også os, der kender vejen, hvis der nu sker noget. Vi sikrer lokaler og flugtveje, hvis det skal gå hurtigt. Selvfølgelig er PET også med, men det er jo os, der kender huset," understreger Oliver.

Tiderne skifter

Der er et generationsskifte på vej på Københavns Rådhus, flere af de ældre rådhusbetjente går på pension og nye rådhusbetjente kommer til.

Når Anders går på pension, skal der en ny mand på posten.

"Det ville være fint, hvis du kunne overtage min plads," griner Anders.

"Den kommer nok bare i rullet," svarer Oliver. ■



Oliver Østergaard Villadsen er én af seks sikringsvagter, der er portvagt i dagtimerne. Som portvagt er han den første, besøgende møder ved indgangen, og gennem ti års erfaring med overvågning og modtagelse af gæster har han opnået en betydelig indsigt i menneskelig adfærd.

Bilforsikring

Husforsikring

Ulykkesforsikring

Indboforsikring

Bedst i test AUG. 2025



Forsikring

Vi er Bedst i test på
forsikringspakken
- for **3. gang i træk**

Scan QR-koden
og læs mere



Fagforeningshuset flytter

Efter at have boet i Valby i 30 år, faktisk al den tid som FOA 1 har eksisteret, er det nu tid til at finde et nyt sted at bo.

AF KEN PETERSSON, FAGFORENINGSFORMAND FOA 1

Vores nuværende hus på Vilhelm Thomsens Allé har tjent os godt og givet os mange gode oplevelser både generalforsamlinger, tillidsmandsmøder, medlemsmøder, loppemarked og pølsevognsarrangementer.

Vi har dog haft den udvikling, at FOAs A-kasse er blevet samlet i en central enhed i Region Hovedstaden og er flyttet ud af de lokaler, de havde lejet hos os. Vi står dermed med et hus med en tom etage, som vi i snart to år forsøgt at leje ud, uden held. Samtidig er det også et hus, som trænger til store istandsættelser; nyt tag og nye vinduer. Men selvom disse to ting bliver lavet, så er det stadig et gammelt hus, der ikke har en moderne bygnings grad af isolering.

Samtidig er muligheden opstået for, at flere fagforeninger går sammen om at købe et hus i Sydhavnen; det tidligere AL-hus beliggende på Sluseholmen 2, som vi sammen med 3F BJMF og Rør- og Blikkenslagerne har kastet vores kærlighed på. I skrivende stund er vi i dialog med yderligere to faglige organisationer om at flytte med, så det kan blive et spændende nyt fællesskab.

Det nye hus er ikke helt nyt, men væsentligt nyere end vores nuværende og i betydelig bedre stand, da det løbende er blevet opdateret, så forholdene bliver klart bedre. Der kommer et stort fælles mødecenter, så vi kan afholde alle vores møder internt i huset, både de små daglige, de lidt større TR-møder og de helt store medlemsarrangementer som generalforsamlinger.

Vi har købt en ejerlejlighed i det nye hus med brugsret til fællesarealerne, men da ejerlejlighederne er opdelt på etageniveau, har vi købt flere kvadratmeter end vi selv har brug for, så til denne "overskydende" plads følger også en lejer med. Huset har flere forskellige lejere, som har boet til leje hos Arbejdernes Landsbank, og mange af dem har valgt at blive boende. De vil så være lejere hos det nye ejerskab, hos os er det revisions- og bogholderfirmaet SUMM, som allerede bor i huset. Så det bliver selvfølgelig lidt anderledes, end da vi havde A-kassen boende til leje.

Noget af det, som har bekymret mange, er parkeringsmulighederne. Ikke mindst pga. den seneste tids voldsomme debat om parkerings-

pladser i København. Men der kan vi berolige de bekymrede; der er masser af parkeringspladser, som vi selvfølgelig primært vil stille til rådighed til vores besøgende. Om det så er medlemmer eller tillidsvalgte, så kan man via indtjekning få lov til at parkere gratis. Vi bliver dog nødt til at lave et system, da pladserne ellers vil være fyldt op af de lokale beboere.

Ellers er vi i den heldige situation, at der kun er ca. 100 meter til metrostationen Sluseholmen, og busserne 8A, 17, 19 og 23, kører også forbi, så der er gode muligheder for at komme til FOA 1 med den offentlige trafik.

Vi skal være ude af huset i Valby d. 31. december, hvor vi så håber at være klar til at tage imod i Sluseholmen. Hvis det ikke lykkes at komme på plads, er det jo så heldigt, at Corona lærte os alle, hvordan man arbejder hjemmefra, så under alle omstændigheder har vi åbent på telefon og elektroniske henvendelser hele tiden. Men hvis du skal henvende dig fysisk i december eller januar, så aftal det lige med os telefonisk inden, så du ved, hvor du skal tage hen. ■



FOA 1 flytter fra Vilhelm Thomsens Allé i Valby til ...



Sluseholmen 2, Kbh. SV.



Rundvisning i DR Byen

Nu har du muligheden for at komme med på en spændende rundvisning i DR Byen – Danmarks største mediehus – og opleve hverdagen for de ca. 2.000 medarbejdere, som står bag produktionen af det indhold, der vises på tv og pc eller sendes i radioen. DR Byen omfatter ca. 130.000 m² og er opdelt i fire segmenter fordelt på hhv. radio- og tv-produktion, nyheder, administration og DR Koncerthuset.

Vi får indblik i medieproduktionens verden og arkitekturen bag det store mediehus og bl.a. et kig ind bag kulisserne i nyhedsstudiet. Rundvisningen varer ca. 75 minutter

PARKERING: Gæsteparkering koster 30 kr. i timen
P-billet er påkrævet

Hvornår: 29. januar, 2026 kl. 16.30

Hvor: Vi mødes i DR Byens reception,
Emil Holms Kanal 20, 2300 København S



TILMELD DIG PÅ FOA1'S
HJEMMESIDE I KALENDEREN
ELLER PÅ QR-KODEN.

Fad, foredrag og frømand

Kom til foredrag med tidligere frømand Rune Viborg på Krigsmuseet i København. Foredraget er en del af foredragsrækken Fad & Foredrag, der foregår efter museets lukketid. Du får serveret en fyraftensøl og kan læne dig tilbage til et par spændende timer.

Rune Viborg er en uddannet frømand, ledelseskonsulent og har været instruktør på tv-programmet "Korpset" [TV2].

Arrangementet vil også blive annonceret i kalenderen 'Det sker i FOA 1' på FOA 1's hjemmeside, så hold øje her.
<https://www.foa.dk/afdelinger/foa1/arrangementer>

Hvornår: 3. februar, 2026 kl. 17-19

Hvor: Krigsmuseet - Tøjhusgade 3,
1220 København K



TILMELD DIG PÅ FOA1'S HJEMMESIDE I
KALENDEREN ELLER PÅ QR-KODEN.



Kriseparat - kan du klare dig, hvis strømmen går?

Når samfundet rammes af en stor krise, skal redningsberedskabet først og fremmest sikre vigtige områder som veje, el, hospitaler og plejehjem. Det betyder, at vi som borgere i en periode selv må kunne klare os hjemme og hjælpe hinanden, hvis det bliver nødvendigt.

Beredskabsforbundet tilbyder online kurser i kriseberedskab. Du kan vælge mellem tre kurser: Kriseparat- klar dig selv i 3 døgn, Kriseparat Brand og Kriseparat Klima.

På e-læringskurset "Kriseparat - klar dig selv i 3 døgn" lærer du om, hvilke konsekvenser det kan få, hvis der opstår forsyningssvigt, og tips til, hvordan du kan forberede dig.

Kurset bygger på tre fokusområder: mig selv, min nabo og min bolig. Du får konkrete idéer til, hvordan du kan forberede dig, så du er bedre rustet, hvis en krise rammer.

På kurset lærer I

- at tage vare på jer selv og familien, naboen og jeres bolig
- om redningsberedskabet i bred forstand
- at forebygge, så ulykker og skader helt undgås
- at forberede, så I er klar
- hvad I kan gøre
- hvordan I udarbejder en tjekliste



TJEK KURSET UD PÅ BEREDSKABS-
FORENINGENS HJEMMESIDE



ARBEJDSLEDERNES EFTERLØN OG SENIORKLUB 9

Der indkaldes til ekstraordinær generalforsamling i Seniorklub 9.

Mandag d. 15.12.2025 kl. 10.30 i
det store mødelokale i FOA 1,
Vilhelm Thomsens Allé 9, 2500 Valby.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Sammenlægning af klubberne 9 og 14.
3. Eventuelt.

BB14 (FOA 1 SENIORKLUB)

afholder generalforsamling

d. 13. marts kl. 11.00.

Sluseholmen 2, 2450 København SV

Få din 2026 FOA 1 lommekalender



Hold styr på dine aftaler med en god gammeldaws papirkalender. Vi sender ikke længere lommekalenderen ud til medlemmerne, men du kan hente den i vores åbningstid på adressen i Valby:

FOA 1, Vilhelm Thomsens Allé 9,
2500 Valby (Ny adresse fra 1.1.2026:
Sluseholmen 2, 2450 København SV.

Åbningstider:

Man-tors: 8.30-16.00
Fredag: 8.30-15.00

30-ÅRS JUBILÆUM I FOA 1 - OG FARVEL TIL VALBY

FOA 1 har haft til huse på Vilhelm Thomsens Allé i 30 år, nu flytter vi til Sluseholmen!

Det markerer vi med et hyggeligt arrangement onsdag d. 17. december kl. 17-19, hvor du kan komme forbi og få lidt godt til ganen og et glas.

Vi satser på julestemning, små indslag og godt humør.

Tag din kollega med eller kom selv, når vi takker af fra vores allesam- mens fagforeningshus.

Sted: FOA 1, Vilhelm Thomsens Allé 9, 2500 Valby. Den store mødesal i kælderens



Er du sikret under konflikt?

Overenskomstforhandlingerne starter til januar 2026. Hvis der opstår konflikt, kan du opnå konfliktunderstøttelse, hvis du er meldt ind i FOA senest 1. februar. Så husk at melde dig ind, hvis du ikke vil gå glip af en indkomst under en eventuel konflikt.

Meld dig ind i FOA i dag: <https://www.foa.dk/bliv-medlem>



Bistandsfonden – tilskud til behandlinger

Når du er medlem af FOA 1, er du automatisk medlem af Bistandsfonden.

Bistandsfonden giver tilskud til fysioterapi, kiropraktor, zoneterapi, akupunktur, fodterapeutbehandling og psykologbehandling.

Du kan få refunderet halvdelen af din regning dog maks. 2000 kr. inden for 12 på hinanden følgende måneder.

Bistandsfonden yder også begravelseshjælp på 3000 kr., hvis du selv eller en af dine nærmeste – ægtefælle/samlever eller børn under 18 år – dør.

Ansøgning

Du ansøger om støtte ved at indsende faktura- en på behandlingen via "Min post", som er din digitale postkasse på FOA's hjemmeside.

Læs hvordan du ansøger på
FOA 1's hjemmeside



Leder // Nr. 4 // 2025

FAGFORENINGSFORMAND
KEN PETERSSON

Hvorfor halter arbejdsmiljøet stadig?



Vi står i en tid med rekordlav ledighed, og mange arbejdspladser kæmper med at rekruttere nye medarbejdere.

Selvom der flere steder er god søgning til stillinger inden for FOA 1's fagområder, er der også arbejdspladser, hvor det er svært at få fat i nye medarbejdere – og andre steder, hvor udskiftningen er alt for høj.

At få en ny kollega er en krævende opgave. Der skal sættes tid af til oplæring, overlevering og til at sikre, at de nye kender både rutiner, mennesker og opgaver. På moderne dansk kaldes det onboarding – men uanset ordvalget er det en tung proces, som kræver ressourcer.

Derfor kan man godt undre sig over, at så mange arbejdspladser stadig kæmper med et dårligt arbejdsmiljø. For det burde være almen viden, at et godt arbejdsmiljø både tiltrækker og fastholder medarbejdere.

Når arbejdspladsen har høj social kapital – det vil sige den "lim", der holder samarbejdet sammen – mærkes det tydeligt i hverdagen.

Social kapital bygger på tre elementer:

Tillid

- Medarbejdere og ledelse stoler på hinanden.
- Man tror på, at kolleger og chefer gør deres bedste.
- Tillid gør, at man tør sige sin mening og indrømme fejl.

Retfærdighed

- Beslutninger træffes på en rimelig måde.
- Alle bliver behandlet ens og føler sig respekteret.
- Retfærdighed skaber anerkendelse og trykthed.

Samarbejdsevne

- Man hjælper hinanden og trækker i samme retning.
- Der er en fælles forståelse af arbejdspladsens mål.
- Uenigheder håndteres konstruktivt.

En arbejdsplads, hvor de tre værdier lever i praksis, er et sted, man gerne vil blive – og som andre gerne vil være en del af.

Det er tid til at investere i medarbejderne og i det gode arbejdsmiljø.

For selvom det koster noget at skabe trivsel, koster det langt mere at lade være.

Måske burde man i virkeligheden bytte nogle af udgifterne til onboarding ud med investeringer i social kapital – det giver langt større afkast i længden.



For det burde være almen viden, at et godt arbejdsmiljø både tiltrækker og fastholder medarbejdere.