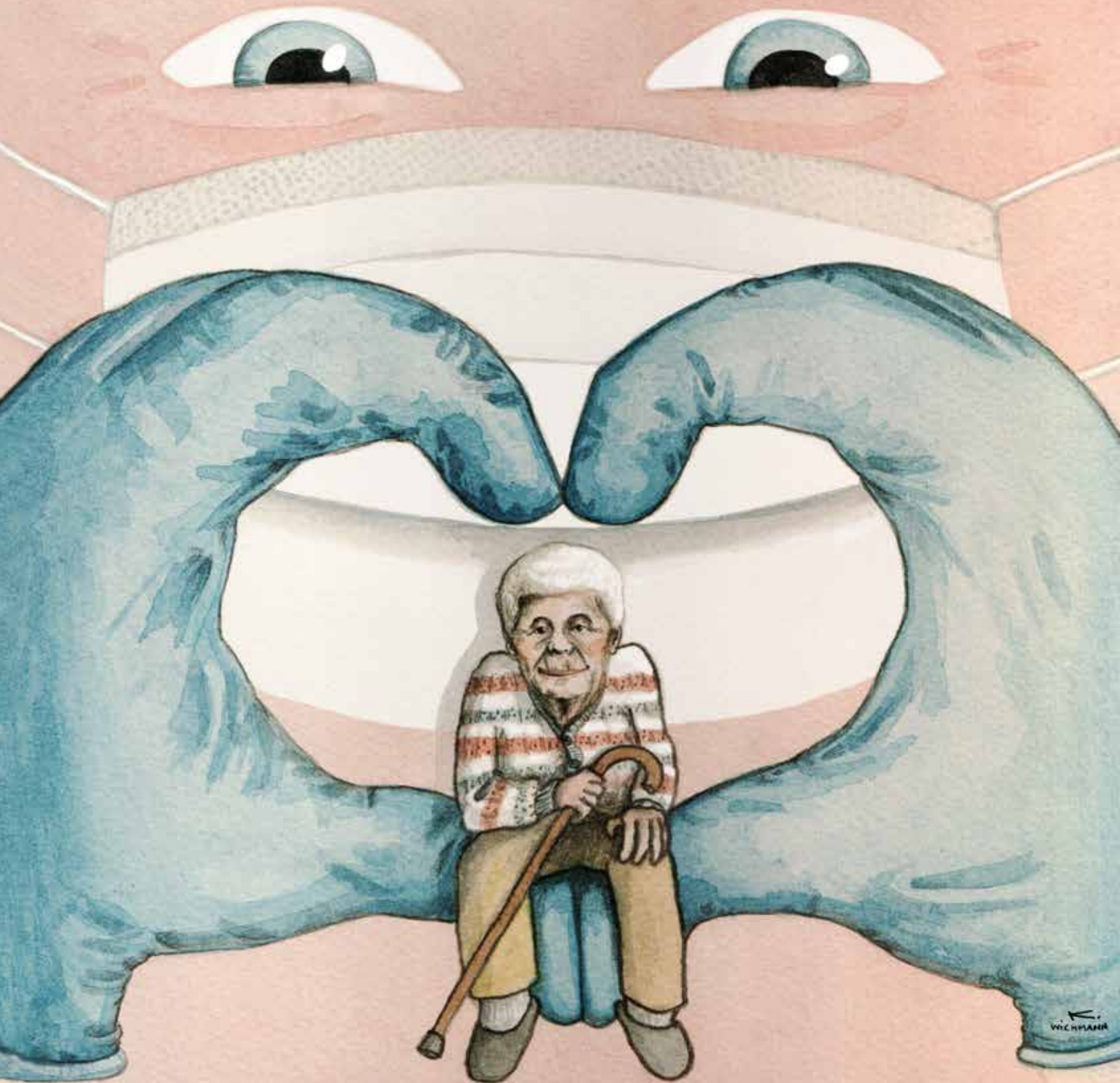


FOA SOSU

juni 2020 - nr. 2



DET FASTE

Leder	3
Kort og godt	8, 28
En dag i rådgivningen	31
SOSU-kryds	32



4 GOD TRIVSEL OG RUMMELIGHED

Rehabiliteringscenter Furesø har ingen problemer med at tiltrække kvalificeret arbejdskraft.

7 EKSTRAORDINÆR
GENERALFORSAMLING

Vær med til at vælge FOA SOSUs næste formand.

10 SOSU I 6. KLASSE

Brøndby Kommune lokker med sjov og leg for at få flere til at vælge en SOSU-uddannelse.

14 ET VÅGENT ØJE PÅ ARBEJDSMILJØET

Hvordan er det at være midt i corona-krisen med et særligt fokus på arbejdsmiljøet?



16 CORONA ØGER PRESSET

Når vi er bekymrede, daler vores evne til at sætte os i andres sted, advarer psykolog Dorthe Birkmose.



20 KUNSTEN AT GIVE ET ORDENTLIGT NEJ

Hvis man ikke kan sætte grænser og sige nej, er man heller ikke i stand til at give et helhjertet ja.

22 VI ER BLEVET MERE KREATIVE

Som aktivitetsmedarbejder må man finde de kreative briller frem under coronakrisen.

26 I PRESSENS SØGELYS

På plejecentret Sølund i København har medarbejderne under coronakrisen skullet håndtere ikke bare smitten, men også pressen.

SOCIAL- OG
SUNDHEDSAFDELINGEN

FOA

FOA Social- og Sundhedsafdelingen. Godthåbsvej 15, 2000 Frederiksberg
Tlf.: 4697 2222, sosu@foa.dk, www.foa.dk/sosu

Ansvarshavende Mari-Ann Petersen (mann@foa.dk), formand.
Redaktør Anne Guldager (angul@foa.dk).

Layout Karen Hedegaard. Tryk Scanprint. Oplag 18.600. ISSN 2596-4119

FORSIDE: ILLUSTRATION AF KAMILLA WICHMANN

DET FORDØMTE FORÅR

AF MARI-ANN PETERSEN, FORMAND FOR
FOA SOCIAL- OG SUNDHEDSAFDELINGEN

Det har været et underligt forår.

Når du læser disse linjer har vi måske taget hul på en lige så underlig sommer, men mens jeg skriver dette, er vi kun i midten af maj.

Jeg har derfor 1. maj i frisk erindring, og den var ikke bare underlig, men også lidt trist.

I fagforeningen er 1. maj normalt en festdag, hvor vi fylder teltet i gården med flere hundrede glade medlemmer. Men i år var gården gabende tom, og vi måtte nøjes med at sende jer en videohilsen i stedet for at være sammen, feste sammen og ikke mindst kunne tale sammen om de resultater, vi har opnået, og dem vi stadig kæmper sammen for.

Hvornår vi for alvor kan slå dørene op og byde hverdagen indenfor, ved vi ikke.

Under alle omstændigheder bliver

det for mit eget vedkommende kun for en kort bemærkning, for jeg har nået pensionsalderen, og så siger FOAs love, at man som valgt skal ophøre med sit hverv. Dette sker med udgangen af august.

Jeg er sikker på, at jeg kommer til at gå ud ad døren med en tåre i øjenkrogen, men det bliver også med en enorm stolthed. En stolthed over at have repræsenteret faggrupper, der har vist så meget handlekraft, viljestyrke og evne til omstilling, når det gjaldt.

Det skal vi i FOA forstå at udnytte i kampen for bedre løn- og arbejdsforhold. Står det til FOA, får arbejdsgiverne ikke lov at glemme, at I ydede en helt fænomenal indsats under vanskelige og til tider kaotiske omstændigheder.

Og når du søger dit næste job, skal du også bruge det selv. Fortæl, hvordan du var klar, da du med et øjeblikks varsel blev flyttet til en ny arbejdsfunktion på en anden hospitalsafde-

ling. Hvordan du uden at kny iførte dig fyrværkeribrillerne i en ny smittefarlig hverdag. Og hvordan du formåede at yde ekstra omsorg til ulykkelige borgere, der ikke måtte se deres familier, samtidig med at du skulle forholde dig til frygten for selv at smitte andre eller tage smitte med hjem.

På min opslagstavle på kontoret hænger dette citat fra forfatteren Carl Scharnberg: **"Hvorfor er de, der arbejder med livsvigtige områder, altid lavtlønnede?"**

Den virkelighed, tror jeg, er blevet tydeligere for mange under coronakrisen. Hvis vi formår at fastholde den fornyede respekt for vores fag og faggrupper og ikke mindst for os selv, vil der også kunne være kommet noget godt ud af alt det her. Foråret 2020 vil for altid være fordømt, men ikke forsømt.

Pas godt på jer selv og hinanden.

**LÆS OM FORMANDSVÆLG
SIDE 7**

FOTO: MARK KNUDSEN/MONSON



Formand for
FOA SOSU,
Mari-Ann
Petersen,
træder tilbage
den 27. august.

GOD TRIVSEL OG RUMMELIGHED SOM VÅBEN I KAMPEN OM MEDARBEJDERE

Rehabiliteringscenter Furesø har i modsætning til mange andre steder ikke problemer med at tiltrække kvalificeret arbejdskraft.

Der skal også være plads til medarbejdere, der ikke er en ressource fra starten, mener både arbejdsmiljørepræsentant Anne Katrine Loft og leder af Rehabiliteringscenter Furesø, Tina Strand Petersen





TEKST ANNE GULDAGER

FOTO MARK KNUDSEN

Trivslen var i bund, fagligheden var lav, sygefraværet var højt, det var svært at skaffe personale, og ofte var nyansatte hurtigt ude af døren igen.

Sådan var situationen på Rehabiliteringscenteret Furesø for fem år siden, men i dag er den vendt. Hvor der tidligere ofte ikke var kvalificerede ansøgere, når en stilling blev slået op, er der i dag 10-20 ansøgere til hver stilling, og elever der vender tilbage igen, når de har færdiggjort uddannelsen.

Vikarbudgettet, der før kunne løbe op i 170.000 kroner på en måned, var i marts måned i år på 0 kroner. Vikarerne er skiftet ud med fastansatte timelønnede, der alle har en uddannelsesaftale i hånden, så ansættelsen på sigt fører til mere faglært arbejdskraft.

Og samtidig er rehabiliteringscenteret en vigtig samarbejdspartner for Jobcenteret, der sender ledige i praktik på stedet for at bringe dem tættere på arbejdsmarkedet.

ATTRAKTIV ARBEJDSPLADS

Ifølge leder af rehabiliteringscenteret, Tina Strand Petersen, er det en lang række ting, der har gjort forskellen.

"Blandt andet er der arbejdet med kulturen, så alle har fået en fælles holdning til, hvad det vil sige at være del af en organisation", fortæller hun.

Fagligheden er blevet styrket, fx gennem workshops to gange pr. uge inden for en bred vifte af faglige emner, hvor også eleverne deltager, og der er undervisning kun for elever en dag om ugen med

Hvis vi ikke kan rumme dem, der ikke er en ressource, kan vi heller ikke rumme borgerne eller hinanden.

Tina Strand Petersen

udgangspunkt i cases fra elevernes egen hverdag.

"Vi gør os attraktive ved at vise, at vi er en arbejdsplads, hvor man får mulighed for at udvikle sig fagligt", forklarer Tina Strand Petersen.

OPGAVER OG KOMPETENCER

Det er ikke alle steder, det er en selvfølge, at praktikvejledere har praktikvejlederuddannelse, men det er et krav på Rehabiliteringscenteret Furesø.

"I det hele taget arbejder vi meget med kompetenceudvikling og med rette ansvar på rette sted. For fem år siden stod sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter og smurte mad. Nu har vi ansat fast køkkenpersonale. Det har betydet, at borgerne aldrig sidder alene i spisestuen, samtidig med at der er frigivet ressourcer til plejen", fortæller Tina Strand Petersen.

"Vi arbejder hele tiden med opgaver og kompetencer og er i øjeblikket ved at se på, hvordan vi kan organisere de administrative opgaver, så aftenvagten kan få tid til kerneopgaven. I perioder modtager vi 4-6 borgere hver dag, og så er det er ikke hensigtsmæssigt, hvis der skal gå en hel medarbejder fra i aftenvagten til administrative opgaver som for eksempel ind-og udskrivning af borgere".

ALLE KOMMER MED EN PLAN

Der arbejder ikke kun faglærte på stedet, men alle uaglærte kommer med en plan, understreger Tina Strand Petersen. Og også medarbejdere i praktik fra Jobcenteret bliver mødt med krav.

"Hvis deres dansk ikke er godt nok, bliver de sendt tilbage på sprogskole, men de må godt være her, imens de færdiggør sprogskolen. I øjeblikket er ca. 10 på vej gennem systemet for at ende som elever", fortæller hun.

Ikke kun mennesker med anden etnisk baggrund, men også eksempelvis unge med diagnoser som angst og ADHD finder vej fra jobcenteret til Rehabiliteringscenteret Furesø.

"De får at vide, at hvis det er det her, de gerne vil, vil vi gerne hjælpe. Vi har en kultur, hvor vi kan rumme, at vi er forskellige, og hele personalet tager ansvar. Vi stiller krav, men vi er også omsorgsfulde, når livet er svært".

Nogle af de medarbejdere, der er i praktik fra jobcenteret tager flere ressourcer, end de tilfører, men det skal der også være plads til, mener Tina Strand Petersen.

"Hvis vi ikke kan rumme dem, der ikke er en ressource, kan vi heller ikke rumme borgerne eller hinanden".

FORTÆL DE GODE HISTORIER

Hvis rekrutteringsproblemerne i plejesektoren skal løses generelt, er det ikke ligegyldigt, hvordan man taler om dem, mener Tina Strand Petersen.

"Jo mere, vi taler om, at det er svært at rekruttere, jo sværere bliver det", mener hun.

"Hvis ikke vi fremhæver de gode historier, er det vores egen skyld, hvis der mangler personale. Vi skal have eleverne til at gå tilbage på skolerne





►►► og fortælle, at Furesø er et godt sted at være”.

HUSKER AT SIGE HEJ

Spørger man arbejdsmiljørepræsentant Anne Katrine Loft, om Rehabiliteringscenter Furesø er et godt sted at være, er svaret ubetinget ja.

”Det handler blandt andet om, at ikke to dage er ens. Der kommer hele tiden nye borgere med forskellige diagnoser og planer, der ofte er fagligt udfordrende. Derudover har vi stor mulighed for kompetenceudvikling; det er det sjældent, at vi får nej til kurser, og vi får lov at bruge vores nye viden”.

Som arbejdsmiljørepræsentant er Anne Katrine Loft opmærksom på, at balancen mellem faglighed og rummelighed ikke må tippe.

”Vi har en leder med et kæmpe hjerte. Det er ikke nogen hemmelighed, at det kan være hårdt med al den rummelighed, og at vi indimellem bevæger os lige på grænsen mellem folk på særlige vilkår og faste medarbejdere. Men vi har en god trivsel, fordi vi får plads til selv at bestemme og frihed til selv at planlægge inden for rammerne”, siger hun.

”Vi har overskud til hinanden, selv om vi har travlt. Vi er gode til at se hinanden og huske at sige hej, også

til den der går og tørrer gelænderet af, og vi har fået nogle rigtig gode kolleger ud af nogle af dem, der har været i her praktik”.

”Vi har nogle dage, hvor vi hugger maden i os og ikke har tid til pauser, men vi er gode til at bruge hinanden og har en leder, der siger ”nu har vi fortjent pizza”, eller som selv trækker i tøjet, hvis der er behov. Vi ved selvfølgelig, hvem der har ansvar for hvad, men her er ikke meget hierarki. Du ser ingen sygeplejersker eller assistenter, som kun sidder placeret ved en computer. Det gode tværfaglige samarbejde er i høj grad med til at sikre god trivsel”.

FOA SOSU-POLITIK OM DET RUMMELIGE ARBEJDSMARKED

Fagforeningen mener, at det er en samfundsmæssig vigtig opgave at få mennesker på kanten af arbejdsmarkedet i job på almindelige vilkår, men at der skal være balance mellem antallet af ekstraordinært

ansatte og faste medarbejdere.

Fagforeningens bestyrelse er i gang med udarbejdelse af en politik for det rummelige arbejdsmarked. I oplægget til en ny politik fremgår blandt andet, at ekstraordinært ansatte ikke

må fortrænge allerede ansatte og ikke dække over en for lav normering i kommunerne, og at der skal være ressourcer til introduktion og oplæring på arbejdspladsen.



INDKALDELSE TIL EKSTRAORDINÆR GENERALFORSAMLING

**Der indkaldes til ekstraordinær generalforsamling i FOA Social- og Sundhedsafdelingen
torsdag den 27. august 2020 kl. 16. Alle medlemmer er velkomne.**

DAGSORDEN:

1. Velkomst
2. Godkendelse af forretningsorden
3. Valg af dirigent
4. Valg af stemmeudvalg
5. Valg af formand

TILMELDING

På grund af situationen med coronasmitte og et eventuelt forsamlingsforbud er det nødvendigt, at fagforeningen har et nogenlunde overblik over antallet af deltagere på generalforsamlingen og det efterfølgende arrangement, hvor vi siger farvel til den afgangende og goddag til den nye formand..

Tilmelding senest den 16. august på www.foa.dk/sosu-generalforsamling eller ved henvendelse til Hanne Jensen på telefon 4697 2200.

OBS: Dato og sted forudsætter, at forsamlingsforbuddet hæves tilstrækkeligt. En eventuel flytning af datoen eller rammerne for generalforsamlingen vil blive annonceret på fagforeningens hjemmeside og i nyhedsbrevet.

VALG TIL FORMANDSPOSTEN I FOA SOSU

Ifølge FOAs love skal valgte på lønnede poster træde tilbage ved udgangen af den måned, hvor de når folkepensionsalderen. FOA SOSUs formand, Mari-Ann Petersen, skal derfor træde tilbage ved udgangen af august måned, og en ny formand vælges på en ekstraordinær generalforsamling.

Alle medlemmer, der ikke er fuldt ud overgået til pension, kan stille op til formandsposten. Opstillingen med-

deles skriftligt til gfsosu@foa.dk eller med posten til FOA Social- og Sundhedsafdelingen, Godthåbsvej 15, 2000 Frederiksberg.

Meddelelsen skal være fremme i fagforeningen senest den 30. juli 2020 kl. 12.

Kandidater offentliggøres efterfølgende på www.foa.dk/sosu og i fagforeningens nyhedsbrev.

En ny formand vælges på en ekstraordinær generalforsamling torsdag den 27. august 2020.

KONTAKT SENIORKLUBBEN

Forårets aktiviteter i FOA SOSUs Senior-klub har af gode grunde været aflyst. Men bestyrelsen glæder sig til forhåbentlig at komme i gang igen til efteråret.

Kontakt bestyrelsen, hvis du vil være med, men endnu ikke er medlem, eller hvis du har ideer til kommende arrangementer.

Formand Sine Eriksen:

Tlf. 2577 942,
sine.eriksen@webspeed.dk

Kasserer Aase Meimoun:

Tlf. 2561 4332.

www.foa.dk/sosu-senior

HVIS DU BLIVER SYG I DIN FERIE

Hvis du bliver syg, inden din ferie starter, kan du vælge enten at udskyde ferien eller at holde den som aftalt.

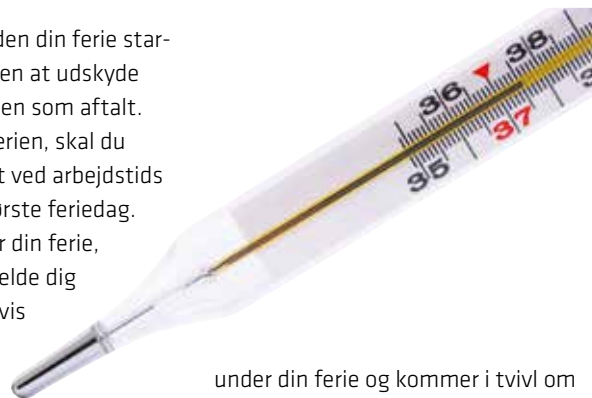
Hvis du vil udskyde ferien, skal du sygemelde dig senest ved arbejdstids begyndelse på den første feriedag.

Bliver du syg under din ferie, skal du straks sygemelde dig til din arbejdsgiver. Hvis du er syg i mere end fem feriedage på et ferieår, kan du under visse betingelser få erstatningsferie for de feriedage, der ligger ud over de fem dage.

Kontakt din tillidsrepræsentant eller fagforeningen, hvis du bliver syg

under din ferie og kommer i tvivl om dine rettigheder.

Læs mere: foa.dk/raad-regler/i-job/ferie/syg-i-ferien



KORREKT MEDICINHÅNDTERING SKAL FOREBYGGE BLODPROPPER

Det blodfortyndende lægemiddel Pradaxa bruges af op mod 20.000 danskere.

Styrelsen for Patientsikkerhed advarer om, at der er risiko for doseringsfejl ved håndtering af Pradaxa, når lægemidlet tages ud af originalpakningen før brugstidspunktet. Pradaxa skal opbevares i den originale blisterpakke eller plastbeholder for at beskytte mod luftens fugt. Kontakt med fugt gør Pradaxa ustabil, og patienten risikerer derfor at få forkert dosis.

Lægemidlet må derfor hverken



dosisdispenseres eller flyttes fra originalpakning til doseringsæske før brug.

Læs mere: kortlink.dk/2523e



NY AMR – HUSK AT GIVE FOA SOSU BESKED

Hvis du er blevet valgt til arbejdsmiljørepræsentant på din arbejdsplads, så husk at give FOA SOSU besked.

Ikke alle arbejdspladser sender nemlig automatisk besked til fagforeningen, når der er blevet valgt ny arbejdsmiljørepræsentant, og du risikerer derfor at gå glip af fagforeningens tilbud om særlige uddannelsesdage målrettet arbejdsmiljørepræsentanter.

SUND MAD TIL NATTEVAGTER I KØBENHAVN

Undersøgelser viser, at sunde måltider kan være med til at mindske nogle af de gener, der følger med arbejdet som nattevagt.

Sundheds- og omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune vil derfor i en forsøgsperiode tilbyde en ordning med sund mad til alle faste nattevagter på plejehjem og i hjemmepleje. Egenbetalingen forventes at blive 20 kr. pr. måltid, og det er frivilligt, om man vil deltage i ordningen.



MANUAL OM BRUG AF SANG OG MUSIK I DEMENSREHABILITERING

Med en ny online manual kan plejepersonale, der ønsker at bruge sang og musik i arbejdet med demente, få inspiration til, hvordan man kommer i gang.

Manualen indeholder en lang række videoeksempler, blandt andet om, hvordan musikken kan bruges beroligende. Der er inspiration til musik i relationsarbejdet og tip til

brug af "plejesange", der gør det lettere at komme igennem vanskelige plejesituationer. Manualen hjælper desuden til, hvordan personer, der ikke kender hinandens sprog, kan forstå hinanden gennem sang og musik.

Find manualen her: kortlink.dk/254xz



STØTTE TIL ARBEJDERMUSEET

Da Danmark lukkede ned på grund af coronakrisen, gik det også ud over landets museer, bl.a. Arbejdermuseet i København. Museet står til et tab på mindst en million kroner på trods af regeringens hjælpepakke.

Fagforeningens bestyrelse vedtog derfor på sit møde i maj at bevilge 50.000 kroner i støtte til museet, så det kan fortsætte formidlingen af arbejdernes og fagbevægelsens historie til både børn og voksne.

Arbejdermuseet er åbnet igen, og alle medlemmer af FOA SOSU med familie har gratis adgang.

Læs, hvordan du får gratis adgang www.foa.dk/sosu-arbejdermuseet





SOSU I 6. KLASSE

I Brøndby Kommune snuser folkeskoleelever til SOSU-området allerede i 6. klasse. Målet er at flere får en uddannelse, og at der skaffes flere hænder til social- og sundhedsområdet.

TEKST ANNE GULDAGER
FOTO OLAFUR GESTSSON

"Bor der nogen her?", spørger en dreng og kigger nysgerrigt ind ad det store vindue til et rum, der med sine tunge møbler og nips kunne være bolig for en gammel bedstemor.

"Nej, det er et værksted, ligesom man også har på skoler, hvor man uddanner sig til tømrer", forklarer underviseren fra SOSU H i Brøndby. Hun er elevernes vært i de to dage, hvor deres undervisning er rykket ud af folkeskolen og ind på SOSU-skolen.

I rummet over for, som "lugter af oldemor", som en elev bemærker, er der mellem gamle hyggelige møbler

spredt dukker til genoplivning ud over gulvet.

"Ham der ser død ud", siger en af drengene, inden han med sin makker kaster sig over dukken for at få at få liv i den igen.

Imens diskuterer et par piger, hvem der skal have den i deres øjne væmmelige tjans med at give mund til mund, indtil den ene af dem skærer igennem:

"Du snaver", beordrer hun.

DE SKAL HAVE EN GOD OPLEVELSE

"Det vigtige er, at de får en sjov oplevelse og en god oplevelse, mens de er her. Det handler ikke så meget om uddannelsesvalg her og nu, men om at komme herfra med erfaringer, man husker og kan bruge, dén dag man skal træffe valg for sig selv", forklarer pædagogisk konsulent Thilde Nordly, der har været med i tilrettelæggelsen af forløbet.

Alt for mange unge i Brøndby Kommune får ikke en uddannelse. Samtidig er der udsigt til alvorlig mangel på hænder i hjemmeplejen i de



Brøndbys 6. klasser tilbringer den første del af forløbet i Ungdomsbyen, hvor de præsenteres for SOSU-området gennem spil og aktiviteter.



kommende år, så 6. klassernes besøg på SOSU H er ikke bare leg, men også blodig alvor.

Spørger man formand for Brøndby Kommunes børneudvalg, Arno Hurup Christiansen (S), er der også et tredje formål med elevernes besøg.

"Uanset om de vælger at vende tilbage hertil for at tage en uddannelse, vil det være med til at højne fagets anseelse, når eleverne lærer værdien af, at der er nogen, der påtager sig den her opgave".

"I de små klasser vil alle være brandmænd og politibetjente, og senere kommer fokus på gymnasieuddannelserne. Hvis vi skal have fat i dem og åbnet deres øjne for erhvervsuddannelserne, er 6. klasse et godt tidspunkt at sætte ind. Alle i børneudvalget er enige om, at det her er noget, der skal fortsætte", forsikrer Arno Hurup Christiansen.

JAKKE OG SKO PÅ

"Du skal til højre for helvede!"

Eleverne har kastet sig over den svære opgave det er at afhjælpe nedsat funktion hos et andet menneske.

En dreng med bind for øjnene og en blindestok i hånden fægter vildt omkring sig, mens en kammerat forsøger at lede ham uden om et bord ved at tage ham i hånden.

"Du skal tage ham under armen", retter underviseren, og straks går det bedre.

En anden kæmper med at give en kammerat med en lam arm jakke og sko på, men må konstatere, at det ikke er lige så let, som det ser ud.

"Når man går ind ad døren her, bliver man en helt, fordi man har valgt at arbejde *med* mennesker og *for* mennesker", siger underviseren, og en pige vifter ivrigt med fingeren for at fortælle, at hun kender en af heltene.

"Min mor har også været social- og sundhedsassistent, men det er lang tid siden. Hun var sådan en, der cyklede rundt til andre menneskers huse".

En dreng byder over og siger triumferende:

"Jeg har rigtig meget familie, der har gået her!".

FAKTA OM FORLØBET

Forløbet for 6. klasserne er tilrettelagt af Ungdomsbyen for Brøndby Kommune som en del af uddannelsesvejledningen. Alle kommunens 6. klasse gennemgår et forløb på fire dage.

DAG 1:

Besøg i Ungdomsbyen, hvor elever præsenteres for SOSU-området gennem spil og aktiviteter.

DAG 2 OG 3:

Tilbringes på SOSU H i Brøndby, hvor eleverne afprøver en række færdigheder fra SOSU-området.

DAG 4:

Foregår i det lokale kulturhus, hvor eleverne interviewer nogle af kommunens ældre.

Læs mere på ungdomsbyen.dk

FAGLÆRT TIL FREMTIDEN

I samarbejde med ungdommens uddannelsesvejledning og grundskoler på Vestegnen er LO Hovedstaden i gang med det 3-årige projekt 'Faglært til fremtiden - Flere unge i erhvervsuddannelserne i Region Hovedstaden'.

Målet med projektet er, at 25 procent af de unge i Region Hovedstaden i 2020 vælger en erhvervsuddannelse efter folkeskolen. Projektet arbejder med tidlig vejledning om erhvervsuddannelserne allerede fra 6. klasse, målretning af erhvervs-

praktikken, brugen af rollemødder og samarbejde med forældre om elevernes uddannelsesvalg.

Kilde: lohovedstaden.dk

TEMA:

CORONA

Hvad betyder en hverdag i coronaens skygge for måde, vi tænker, taler og arbejder på? Det kan du finde nogle eksempler på på de følgende sider.

- Tre arbejdsmiljørepræsentanter fortæller, hvordan både arbejdsmiljøet og deres egen rolle har fået ny opmærksomhed.
- Ifølge psykolog Dorthe Birkmose kan det få negativ betydning for tonen på arbejdspladsen, hvis man ikke gør en ekstra indsats for at forstå hinanden i en hverdag præget af kaos og angst for smitte.
- Psykolog Peter Goetz giver et bud på, hvordan nye retningslinjer gør det nødvendigt – men også svært – at sætte nye grænser.
- En aktivitetsmedarbejder på et plejecenter fortæller, hvordan kreativiteten er kommet i spil, så alt det, der ikke har kunnet lade sig gøre, er blevet erstattet af noget andet til glæde for plejecenterets beboere.
- Og til sidst er der nogen, der fortjener et helt særligt tillykke!



FOTO: CHARLOTTE DAHL



EN VÅGENT ØJE PÅ ARBEJDSMILJØET

Coronakrisen har vendt op og ned på mange ting ude på arbejdspladserne.

Vi har spurgt tre arbejdsmiljørepræsentanter, hvordan det har været at stå midt i krisen med et særligt fokus på arbejdsmiljøet.

TEKST ANNE GULDAGER

ØJEBLIKS- BILLEDE

På grund af bladets lange produktionstid er interviews foretaget den 4.-5. maj. Der er dermed tale om et øjebliksbillede, og hverdagen kan have ændret sig meget inden udgivelsen.



*Charlotte Bartholin,
Hjemmeplejen VKV, København*

■ Som arbejdsmiljørepræsentant synes jeg, at det var svært at være i i begyndelsen, hvor jeg skulle håndtere både mine kollegers nervøsitet og min egen.

Der var jo ingen af os – heller ikke ledelsen – der havde prøvet det her før, så i starten var vi hele tiden i tvivl, om vi gjorde det rigtige.

Vi holder møde med ledelsen hver uge, og jeg synes, at vores leder og vores arbejdsmiljøkoordinator har gjort et fantastisk stykke arbejde. Min tilgang har hele tiden været, at vi var nødt til at stole på, at der var styr på det.

Det har dog været svært at forstå, hvorfor vi ikke skulle rette os efter en anbefaling om at bruge værnemidler, når vi eksempelvis skulle rette os efter en anbefaling om, at vi kun måtte være én person i elevatoren ad gangen. Den undren blev båret videre til øverste ledelse. Generelt synes jeg, at ledelsen har været meget lytten- de og har taget vores frustrationer alvorligt.

Jeg synes også, at FOAs indsats har været eminent og har gjort en forskel. Og det har været trygt, at FOA SOSUs arbejdsmiljøkonsulent har været op-



søgende og spurgt ind til, hvordan vi havde det ude på arbejdspladsen.

Det er tankevækkende, at sygefraværet faktisk er faldet under alt det her. Dels selvfølgelig på grund af alle de smitteforebyggende tiltag, men det er også, som om folk har tænkt, at "det her skal ikke få os ned med nakken".

Thomas Hovmand,
Psykiatrisk Center Glostrup.

■ Jeg arbejder i en psykiatrisk akutmodtagelse, der er udnævnt til coronaafdeling, så der har været en lind strøm af information og nye retningslinjer, vi har skullet forholde os til. Vi har fået op til syv mails om dagen, og det, der var gældende i går, er måske ikke gældende i dag. Men mine kolleger er alle garvede og virkelig dygtige, og vi er vant til at skulle forholde os løbende til ny viden.

Til gengæld har vi ikke set en eneste coronapatient endnu, så man kan godt sige, det har været lidt et antiklimaks.

Flere af mine kolleger har selvfølgelig været bange for at blive smittet, særligt dem der lever sammen med nogen i risikogruppen. Men vi har hele tiden haft adgang til værnemidler,



vi normalt går i i psykiatrien – det tilbud er der en del, der har taget imod. Jeg har hørt fra andre arbejdsmiljørepræsentanter, at det ikke er alle steder, de er blevet tilbudt uniformer eller værnemidler i samme omfang, som vi har. Jeg synes, det har kørt godt her på Glostrup.

som vi bruger, hvis der på nogen måde er mistanke om, at en patient er smittet. Alle indlagte bliver podet, og der er ingen, der har modsat sig det endnu. Men hvis det sker, ved vi, hvad vi skal gøre.

Vi har også fået om tilbud uniformer i stedet for vores private tøj, som

Glenn Møllerup,
Den Sociale Hjemmepleje, København

■ Min rolle som arbejdsmiljørepræsentant har været spidset til på grund af manglen på værnemidler i begyndelsen. Vi manglede både handsker, masker og futter, og der blev lavet restriktioner på, hvor meget vi kunne få udleveret.

Vi fik vinylhandsker, der normalt bruges i madlavningsindustrien, og håndsprit, der viste sig ikke at være håndsprit, men gulvvask.

Nu har vi håndsprit, der lugter som

en blanding af neglelakfjerner og husholdningssprit, og som udtørre hænderne.

Der har været mange frustrationer, men ledelsen har gjort, hvad de kunne.

Min egen rolle har været at forsøge at holde humøret højt og sørge for, at kollegerne har været trygge.

Indimellem har jeg været nødt til at sige til nogle kolleger, at de skulle lade være med at tage 12 par handsker, hvis de kun skulle bruge 8 – folk har jo tænkt "better safe than sorry".

Desværre er det sådan nu, at det virker som om, folk slækker lidt på det



igen; sidder lidt for tæt i grupperum-mene og glemmer at få luftet ud.

Så nu er det min rolle at få kollegerne til at holde fast.

MED CORONA STIGER PRESSET

Med coronaen kom bekymringerne, og med dem daler evnen til at kunne sætte sig i andres sted. Det mener psykolog Dorthe Birkmose, der dog også tror, at krisen kan føre flere gode ting med sig.

TEKST ANNE GULDAGER

FOTO MICHAEL DROEST-HANSEN

Coronaen har i den grad sat dagsordenen det seneste halve år. I januar var den eksotisk og fjern – noget som kun ramte i Kina, og noget det var svært at identificere sig med. I dag er den flyttet helt ind i vores hjem og på vores arbejdspladser, og angsten for at blive smittet eller selv at smitte andre er flyttet med.

Psykolog Dorthe Birkmose har i mange år beskæftiget sig med, hvad der sker med mennesker, blandt

andet på social- og sundhedsområdet, når de føler sig magtesløse.

Hun har talt og skrevet om, hvordan dårlige arbejdsbetingelser kan slide på mennesker og få dem til at reagere på følelsen af afmagt ved at distancere sig og blive mindre tilbøjelige til at forstå og rumme andre mennesker.

Det er det, der i en vis forstand kan være på spil under coronakrisen, mener hun.

ANGSTEN FOR EN UKENDT HVERDAG

"I forbindelse med coronakrisen

har medarbejdere på social- og sundhedsområdet skullet håndtere bekymringerne for at blive smittet og for at smitte andre. Samtidig har mange skullet arbejde med andre borgere og patienter, end de er vant til. De har lynhurtigt skullet omstille sig samtidig med, at de har skullet passe deres arbejde under en masse nye retningslinjer", siger Dorthe Birkmose.

"Nogle er mødt på arbejde med tanken, *"er det i dag, det sker? Er det i dag, plejecentret bliver ramt af smitten?"*. Andre har skullet acceptere, at der kun er tid til den mest basale





*Dorthe Birkmose har i mange år
beskæftiget sig med, hvad magtes-
løshed gør ved mennesker.*



pleje. Nogle i hjemmeplejen er nødt til at gå fra borgere, som bliver mere og mere ensomme og isolerede. Corona er en ekstra belastning i arbejdet”.

UFORUDSIGELIGHED OG UTRYGHED

Den ekstra belastning er sammen med bekymringerne – for både smitterisikoen og for hvor længe corona skal dominere vores liv – opslidende og udmattende, og det slider på det mentale overskud til at kunne rumme andre mennesker, mener Dorthe Birkmose.

Det kommer blandt andet til udtryk på arbejdspladserne, når skiftende retningslinjer øger følelsen af uforudsigelighed og utryghed.

Hvis en medarbejder holder fast i sin ret til at give et kram, selvom retningslinjen dikterer så vidt mulig afstand, er der grobund for en konflikt, hvis ikke begge parter prøver at forstå den andens bevæggrunde, forklarer Dorthe Birkmose.

”Når der er retningslinjer for arbejdet, kan der opstå ”strammere” og ”slapperne” i personalegruppen. Strammerne holder fast i, at retningslinjerne skal følges til punkt og prikke. Slapperne

synes derimod, at man godt kan afvige fra retningslinjerne i situationen. Strammerne kan synes, at de andre er illoyale; og slapperne kan synes, at de andre er nogle regelryttere”.

”Det er vigtigt at vi prøver at forstå de andres handlinger. Det er overraskende kraftfuldt for os mennesker, når vi synes, at andre menneskers reaktioner giver mening. Det at prøve at forstå andre mennesker, behøver dog ikke at betyde, at man skal være enig med dem”.

Ifølge Dorthe Birkmose forsøger både strammere og slapperne at tage kontrol over en svær situation. Og kun hvis begge parter kan rumme hinandens holdninger, kan man komme udenom en fastlåst konflikt.

KONFLIKTER KAN BIDE SIG FAST

Bliver der ikke skabt en dialog om de konflikter, der udspiller sig i denne ekstra pressede tid, kan de bide sig fast – også efter den dag, hvor selve virussen er under kontrol, advarer Dorthe Birkmose.

”Hvis vi ikke forsøger at forstå hinanden, vil der være ting, der hænger ved. Der vil opstå noget om, hvem

der gjorde, som der blev sagt, hvem der ikke gjorde; hvem der tog ekstra vagter, hvem der sygemeldte sig, og hvem der holdt sig på kontoret. Vi kan i en krise se sider af hinanden, som vi ikke bryder os om”.

Men coronakrisen kan dog også føre flere gode ting med sig, tilføjer hun.

”Man kan have set kolleger og ledere reagere på måder, hvor man fik en ny respekt for dem. Og gamle personalekonflikter kan have lagt sig, når man pludselig har stået i en alvorlig situation, hvor man skulle håndtere et fælles problem. En krise kan skabe en stærk stemning af, at *”det her klarer vi sammen”*. Desuden er der opstået en større samfundsmæssig anerkendelse af social- og sundhedsassistenternes arbejde. Så der er også håb”.

Dorthe Birkmose har desuden det håb, at krisen rent organisatorisk vil være en vej tilbage til kerneopgaven.

”Vi har jo set, hvor hurtigt det har kunnet gå med omstillingerne, fordi pseudoarbejdet blev sat på pause. Jeg hører fra mange, at det faktisk har givet både medarbejdere og faglige ledere en ny arbejdsglæde, fordi der er frigivet ressourcer til det borgernære arbejde”.

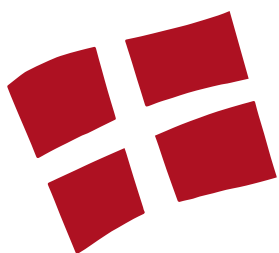
AFLYST PÅ GRUND AF CORONA

I maj måned skulle Dorthe Birkmose have besøgt FOA SOSU med et oplæg under overskriften ”Når gode mennesker handler ondt”.

Billetterne blev revet væk, og mange stod på venteliste, men som så meget andet, fik coronaen også sat en stopper for dét.

I stedet for er Dorthe Birkmoses oplæg flyttet til den 7. april 2021.

Alle pladser er fyldt op, og deltagerne har fået besked.



ET SÆRLIGT TILLYKKE

Der er altid grund til at ønske nyuddannede fra SOSU-skolerne tillykke med deres eksamen.

Men denne gang er der en gruppe nyuddannede, der har fortjent en særlig hilsen fra fagforeningen.

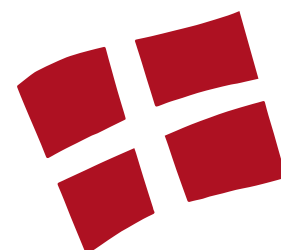
Det er alle jer, der på grund af corona-situationen har måttet gå til online eksamen og har måttet undvære opbakningen fra medstuderende, hue-ceremoni og fejring med familie og venner.

I har alle vist, at I evner en hurtig omstilling i en vanskelig situation. Det er vigtige evner i den omskiftelige hverdag, I nu har taget hul på.

Stort tillykke og hjerteligt velkommen i fagforeningen og til et arbejdsmarked, der tørster efter alt det, I kan og brænder for.



Når eksamen foregår online, og dimissionen er aflyst, må der alternative midler i brug, når der skal tages skolebilleder. Nybagte social- og sundhedsassistent Michelle Appel Erchens Elgaard fandt en kreativ måde at give sig selv hue på, da hun skulle sende en selfie til SOSU H's gruppebillede.





KUNSTEN AT GIVE ET ORDENTLIGT **NEJ**

Hvis man ikke kan sige nej, når man mener nej, kan man heller ikke give et helhjertet ja, mener psykolog Peter Michael Goetz.

TEKST ANNE GULDAGER

Man er ikke nødvendigvis et bedre menneske, bare fordi man aldrig siger nej. Og man er helt sikkert ikke en bedre hjælper.

Det mener psykolog Peter Goetz, der beskæftiger sig med kunsten at sætte grænser i professionelt hjælpearbejde, senest i bogen "Den gode, den onde og den virkelig velmenende hjælper".

Bogen er skrevet i tryk uvidenhed om coronakrisen, men Peter Goetz gi-

ver alligevel gerne et bud på, hvad der kan være på spil, når nye retningslinjer sætter nye grænser, og man måske ikke helt har nået at rykke grænserne hos sig selv.

"Lad os tage det eksempel, hvor det er svært for en social- og sundhedshjælper at afvise en borgers ønske om praktisk hjælp. Hvorfor er det nu så svært for hende?", spørger Peter Goetz.

"Hun har endda sin arbejdsgiver i ryggen. Der er klart meldt ud, at borgerens praktiske hjælp er skåret ned på grund af corona-situationen, hvor

hjemmekarantæner og øget sygefravær har gjort indhug i medarbejderressourcerne. Hun skal derfor gå, når hun har hjulpet borgeren med den personlige pleje og medicin, han har brug for. Det har kommunen klart og tydeligt bekendtgjort".

Når det alligevel bliver svært, kan det ifølge Peter Goetz, blandt andet være fordi social- og sundhedshjælperen føler, at hun gør ondt værre ved at gå i en tid, hvor borgeren i forvejen lider mange personlige afsavn i forbindelse med corona-situationen.

Bogen "Den gode, den onde og den virkelig velmenende hjælper – om at sætte grænser i professionelt hjælpearbejde" er skrevet af psykolog Peter Michael Goetz og udgivet af forlaget Samfundslitteratur.



"Da hun valgte jobbet var det ikke for at være hård og afvisende, men for at være til hjælp og gavn for andre".

STYRER DÅRLIGT UDEN GRÆNSER

For mennesker i professionelt hjælpearbejde er der flere ting på spil, når der skal sættes grænser.

På den ene side hører det med til at være menneske, at man kan have et naturligt behov for at være medfølelse og kærlig, en ambition om at være "populær" eller en angst for at føle skyld eller skam, hvis man siger fra.

Det gør det svært at gå fra et menneske, der mere end nogen sinde trænger til, at man bliver.

På den anden side hører det med til professionelt hjælpearbejde at kunne afgrænse sin indsats, siger Peter Goetz.

"Hvis jeg ikke er opmærksom på det, når jeg står med sådan et dilemma, kommer jeg til at styre dårligt. Jeg kan f.eks. uden at ville det komme til at give borgeren dårlig samvittighed, så han føler sig som en plageånd. Jeg kan i en fortravlet situation

komme til at udstråle, at han burde være mindre krævende – i et mere eller mindre bevidst håb om at han så bare lader mig gå, så jeg slipper for at have dårlig samvittighed overfor ham".

"Ens gode hjerte kan også komme til at løbe af med en, så man i stedet kommer til at blive for længe, selvom det ikke er med ens gode professionelle vilje. Så er man blevet offer for situationen, i stedet for at tage ansvar. Jeg vil personligt hellere have ekstra tid af en, der bliver med vilje, end af en, der har det skidt med det, fordi hun ikke kan sige fra. Hvis man ikke kan sige nej, kan man heller ikke sige helhjertet ja", uddyber Peter Goetz.

INDRE ELLER YDRE PRES

I tilfældet med den pågældende borger og i mange andre af den slags situationer, skal man være opmærksom på, om ens grænser udfordres af et indre pres for at være "god", eller om der er tale om et ydre pres fra f.eks. magtfulde pårørende, mener Peter Goetz.

"Hvis man bliver udsat for et sådant

ydre pres, kan det være lederen, man skal have fat i for at få flere muskler at stå imod med. Men man har selv ansvaret for at stoppe op og bede om hjælpen", understreger han.

"En god leder vil gerne beskytte dig. Men selv den bedste leder kan ikke gøre det uden at være klar over, hvor det brænder på. Så selvom om det kan være svært at gå til sin ledelse i den slags situationer, er det afgørende, at man får det gjort."

TID, RUM OG TILLID

For at blive bedre til at sætte grænser er det godt at være nysgerrig på sine egne motiver, når det er svært – og man skal have mulighed for en fordomsfri dialog f.eks. med sine kolleger om det, mener Peter Goetz.

"Der skal være tid og rum til at tale om det på arbejdspladsen, hvis nogen har svært ved at sætte grænser for hjælpearbejdet. Og der skal være tillid til, at man ikke bliver hængt ud af sine kolleger og kommer til at føle sig som mindre god, bare fordi man giver udtryk for, at noget er svært".

VI ER BLEVET MERE *kreative*

Som aktivitets-
medarbejder på
et plejecenter har
Jesper Søndergaard
Sørensen måttet
finde de kreative
briller frem under
coronakrisen.

Fredagsbaren på Strand-
markshave har eksisteret i 30
år, men nu i en ny form. Jesper
Søndergaard Sørensen har pif-
tet dagens lumumba-servering
op med en paryk og flamingo.
Til højre er det Brankica
Marelja.





Strandmarkshaves
beboere kommer stadig
på udflugt, men det
foregår i mindre grupper
og i lokalområdet.

TEKST ANNE GULDAGER
FOTO STRANDMARKSHAVE

Når kunderne ikke kan komme til baren, må baren komme til kunderne.

Sådan lyder det på Plejecenter Strandmarkshave i Hvidovre, hvor "den rullende fredagsbar" er blevet et fast indslag under coronakrisen.

"Vi har haft fredagsbar i 30 år, så den kunne vi ikke bare afskaffe, selvom vi ikke må være mange sammen", slår Jesper Søndergaard Sørensen fast.

Han er en af plejecenterets tre aktivitetsmedarbejdere, som alle har været ekstra kreative for at skabe liv på plejecenteret i en tid, hvor pårørende og frivillige har måttet holde sig hjemme, og hvor det ikke har været muligt at være mange sammen.

I stedet for at lukke fredagsbaren har aktivitets-

medarbejderne givet den hjul på, og faktisk har det rullende koncept betydet, at der nu kommer flere i fredagsbaren end tidligere.

KONCERTER PÅ P-PLADSEN

Også plejecenterets kiosk er kommet på hjul, og for Jesper Søndergaard Sørensen har det været en lærerig udfordring at skulle vende hverdagen lidt på hovedet og finde på nye måder at gøre tingene på.

"Jeg har været i aktiviteten i 2,5 år og overtog en del traditioner. Man kommer jo let til at gøre, som man plejer, så jeg tror det er godt at blive tvunget til at være kreativ", mener han.

Savnet af de mange frivillige, der blandt andet har bidraget med sang og musik, har været stort, og aktivitetsmedarbejderne var derfor hurtige til at få et samarbejde op at stå med den lokale kirke, der med jævne mellemrum kommer og synger på pleje-





De frivillige, der før stod for sang og musik på Strandmarkshave, er dybt savnet, men aktivitetsmedarbejderne fik hurtigt et musikalsk samarbejde op at stå med medarbejdere fra den lokale kirke.





For mange kokke gør det svært at holde afstand, men galopkringlen bliver heldigvis lige så god, selvom den er tilberedt af en mindre gruppe.



Gymnastikken er flyttet ud på afdelingerne og foregår i mindre hold, men humøret er stadig højt.



centerets parkeringsplads, hvor også et postorkester og et jazzband har været forbi.

LÆRER BEBOERNE AT KENDE PÅ NY MÅDE

Udflugter med beboerne i plejecenterets biler er heller ikke helt som de plejede at være, fortæller Jesper Søndergaard Sørensen.

"Vi kan jo ikke være så mange i bilerne og må også holde os fra steder med mange mennesker. I stedet for har vi kørt mindre ture i lokalområdet og set, hvor beboerne har boet tidligere. Det har givet os nogle helt nye ting at tale om, og vi har lært beboerne at kende på en anden måde".

De usædvanlige omstændigheder har også haft en positiv betydning for samarbejdet med plejen, mener han.

"Jeg synes, vi bruger hinanden meget mere på tværs, fordi aktiviteterne er fordelt rundt i huset i mindre grupper. Hvor vi normalt bruger morgenerne i aktiviteten til at gøre klar til fællesarrangementer, kan vi nu hjælpe til med morgenmaden og læse avis med beboerne".

For de pårørende, der har været frustrerede over ikke at kunne komme på besøg, har det været en stor trøst, at de på Facebook har kunnet følge med i, at det muntre liv på Strandmarkshave ikke er gået helt i stå, og at beboerne stadig smiler, fortæller Jesper Søndergaard Sørensen.

"Jeg synes generelt, at beboerne har taget det flot. Det er som om, at hele personalet har besluttet, at det her skal vi løfte sammen, og beboerne skal have det godt".

I PRESSENS SØGELYS

**På plejecentret Sølund har medarbejderne
under coronakrisen skullet håndtere ikke
bare smitten, men også pressen.**

TEKST ANNE GULDAGER

FOTO MARK KNUDSEN/MONSUN

Sølund i København er et af de plejecentre, der har været hårdest ramt af coronavirus, både hvad angår antallet af smittede og antallet af beboere, der er afgået ved døden med COVID-19.

Med mange døde på et enkelt plejecenter, er det naturligt, at Sølund har haft mediernes opmærksomhed, men både for medarbejdere, beboere og pårørende har opmærksomheden været et ekstra pres, fortæller tillidsrepræsentant Irene Mohr.

"Det er jo først og fremmest ledelsen, der har stillet sig frem, men medierne har også været meget ivrige efter at komme til at tale med medarbejdere. Min mand blev for eksempel en aften kl. 22 ringet op af en journalist, der ville tale med mig".

Irene Mohr har også kolleger, der er blevet kontaktet, fordi journalisterne har kunnet se på Facebook, at de har en relation til Sølund. En har oplevet, at en journalist har ventet på parke-

ringspladsen efter fyraften, og selv er Irene Mohr blevet passet op af en journalist, da hun var med en beboer ude at trække luft i gårdhaven.

"At være i pressens søgelys på den måde har gjort mig mistroisk, når jeg bliver ringet op fra et nummer, jeg ikke kender, og bliver spurgt til noget arbejdsrelateret. Det sætter en del tanker i gang – *er de nu også dem, de udgiver sig for at være, eller har de bagtanker med det, de spørger om?* Det har fyldt rigtig meget for mig – og gør det stadig".

GOD STEMNING

Det har været en hård tid, men forløbet er ikke gået ud over det kollegiale sammenhold på Sølund, siger Irene Mohr.

"Det her er jo noget, der ikke bare har ramt os, men hele verden. Jeg synes, stemningen har været god under det hele. Nogle kolleger og også deres pårørende har været bekymrede for selv at blive smittet, men vi er allesammen mødt op på arbejde alligevel. Vi er jo professionelle".





Som tillidsrepræsentant på Sølund har Irene Mohr været ekstra udsat for pressens opmærksomhed.



Selvom det på ingen måde har været rart at se sin arbejdsplads omtalt som "dødsplejehjem" med dårlig hygiejne, er det ikke det, der fylder mest, når Irene Mohr ser tilbage på epidemiens første måneder.

"Det sværeste har helt klart været, at vi ikke har kunnet yde den omsorg, vi er vant til; det er hårdt ikke at kunne give et kram. Når vi har visir på, er det som om vi taler i en kasse, og beboerne kan ikke høre, hvad vi siger. Og når vi har masker på, kan de ikke se, at vi smiler. Det er det, der gør det svært".

GLEMMER SIG SELV

Irene Mohr fortæller, at der har været god opbakning fra ledelsen, som under hele forløbet har været til rådighed for samtaler med både beboere, pårørende og personale.

Desuden har alle medarbejdere haft mulighed for at tale med en krisepsykolog igennem kommunens arbejdsmiljøenhed, og det har flere haft glæde af, fortæller hun.

"Dem, jeg har talt med, fortæller, at det har været godt. De har fået mulighed for at mærke efter, hvordan de selv har det. Det glemmer man måske en gang imellem at tænke over, når man har travlt med at yde omsorg for andre".

PLANLÆG DIN FERIE

Den 1. september 2020 træder nye ferieregler i kraft. Er du ansat i en kommune eller region, kan du bruge ferieplanlæggeren på FOAs hjemmeside til at planlægge din ferie.

I ferieplanlæggeren får du et samlet overblik over alle dine 6 ferieuger. Du kan bruge den til at indtaste for hver måned, hvor meget ferie du planlægger at holde eller har holdt. Så får du en idé, om du har optjent nok, eller om du fx har behov for at tale med din chef om at få ferie på forskud.

Find den her:

foa.dk/raad-regler/i-job/ferie/planlaeg-din-ferie

HUSK AT BRUGE DIT PLUSKORT

Der er penge at spare, hvis du husker at bruge dit PlusKort.

PlusKortet er et kombineret FOA-medlemskort og rabatkort, som giver dig rabat på forsikring, mobil og bredbånd, hårde hvidevarer, forlystelser og meget mere over hele landet.

Du kan også hente medlemskortet til din mobil.

Læs mere: pluskort.dk



CYKLEN SMITTER IKKE

For at undgå smittefare, har mange under coronakrisen skiftet offentlig transport ud med cyklen.

Selvom faren for smitte skulle drive mere eller mindre over, vil det være dumt at stille cyklen ind i skuret igen. Så lidt som en times cykling om ugen mindsker nemlig risikoen for at blive overvægtig og for at udvikle højt blodtryk, højt kolesteroltal, hjerte-kar-sygdom og forstadier til diabetes.

Men husk cykelhelmen.

Kilde: videnskab.dk



SMERTESTILLENDENDE BANDEORD

Kender du det, at du slår lilletåen på et bordben, og der pludselig flyver bandeord ud af dig, selvom du normalt ikke bander?

Engelske forskere har fundet frem til, at visse bandeord kan mindske oplevelsen af smerte. Men det er ikke alle bandeord, der virker.

Forskerne har blandt andet sammenlignet effekten af 'fuck' med det selvopfundne bandeord 'fouch' i et forsøg, hvor 92 forsøgspersoner nedsænkede deres ene hånd i et iskoldt vandbad.

Ved at gentage ordet 'fuck' under forsøget øgede forsøgspersonerne deres smertetolerance med 33 procent, mens 'fouch' næsten ikke havde nogen effekt.

Kilde: [Videnskab.dk](https://videnskab.dk)

HVIS MISTET EFTERLØNSPRÆMIE SKYLDES EN ARBEJDSKADE, BØR SAGEN GENOPTAGES

Hvis man venter med at gå på efterløn, optjener man hvert år en skattefri præmie. Men udsættes man for en arbejdsskade, kan det betyde, at man ikke optjener så meget i efterlønspræmie, som man ellers ville have gjort.

Ankestyrelsen har netop afgjort, at man kan få sin sag genoptaget, hvis man har mistet efterlønspræmie som følge af en arbejdsskade.

Sagen bør genoptages, hvis man har fået afslag med den begrundelse, at man endnu ikke var begyndt at optjene efterlønspræmie på tidspunktet for skaden eller anmeldelsen af erhvervssygdommen.

Sagen bør også genoptages, hvis der slet ikke blev taget stilling til, at den mistede efterlønspræmie var en følge af arbejdsskaden.

Kontakt fagforeningen, hvis du har brug for hjælp.



HAR DU EN GOD HISTORIE?

Medlemsbladet FOA SOSU modtager meget gerne ideer fra læserne til artikler i bladet.

Skriv til redaktør Anne Guldager på angul@foa.dk



FILM OG FAKTAARK OM ELEVER

I forbindelse med arbejdet for at rekruttere og fastholde flere til social- og sundhedsuddannelserne er der udarbejdet en række oplysningsmaterialer, der henvender sig til kommunernes uddannelseskonsulenter, elever og praktiksteder.

I materialesamlingen indgår blandt andet en film til fastansatte om, hvordan man er en god kollega til en elev.

Alle materialerne findes på: www.sosupraktik.dk

FRA ARKIVET



Til foreningens kontor søges 1ste januar 1978 en sygehjælper til maskinskrivning, kartoteks- og arkivararbejde samt udsendelse af materiale til medlemmer.

Skriftlig henvendelse til Foreningen for Sygehjælpere i Storkøbenhavn, H. C. Ørstedesvej 29, 1879 Kbh. V.

Kilde: Fagbladet Sygehjælperen, nr. 12, 1977

VÆRD AT VIDE OM SENIORPENSION

- Seniorpensionen afløser den tidligere ordning med seniorførtidspension, der aldrig kom til at virke efter hensigten.
- Nedslidte kan få seniorpension op til seks år før den normale pensionsalder.
- Det er et krav, at man har arbejdet i 20-25 år.
- Arbejdsevnen skal være nedsat til 15 timer eller mindre om ugen, baseret på det seneste job.
- Søger man seniorpension, skal man ikke igennem en arbejdsprøvning, og man kan ikke blive henvist til andre job.
- Seniorpension administreres af kommunerne indtil 1. januar, hvor en myndighed under ATP overtager administrationen.
- Får man afslag inden for det første år, hvor kommunen administrerer ordningen, kan der søges igen, når ordningen permanent er overgået til ATP.
- Ydelsen under seniorpension svarer til niveauet for førtidspension, dvs. pt. 19.092 kroner pr. måned for enlige og 16.229 kroner for samlevende.

Opfylder du kravene, og ønsker du at søge om seniorpension, kan du henvende dig til fagforeningen, hvis du har brug for hjælp til ansøgningen eller til at klage over et afslag.



CORONASMITTE – ARBEJDSSKADE ELLER ERHVERVSSYGDOM

Er du som medarbejder på social- og sundhedsområdet blevet smittet med coronavirus, bør det anmeldes som en mulig arbejds-skade.

Hvis du ikke kan pege på én bestemt hændelse eller konkret forøget risiko, men derimod har været i kontakt med coronasmittede personer eller potentielt smittede personer over en længere periode (5 dage eller mere), skal det anmeldes som en erhvervssygdom, hvilket kan ske gennem egen læge.

Hvis du mener at være blevet smittet i forbindelse med én konkret hændelse eller påvirkning inden for 5 dage, skal det anmeldes som en arbejdsulykke. Her er det din arbejdsgiver, der skal anmelde sagen.

Husk, at fagforeningen kan hjælpe med behandlingen af din arbejds-skadesag.

Læs mere om anmeldelse: kortlink.dk/25ze4

EN DAG I RÅDGIVNINGEN

Fagforeningen modtager hver dag en lang række spørgsmål fra medlemmerne.

Læs nogle af de mange spørgsmål og svar her.

? Kan jeg blive opsagt mens jeg er sygemeldt?

! Ja, det kan du godt. Man ser både på, hvor lang tid du har været syg, og hvor længe du forventes at være sygemeldt, når man vurderer, hvad dit fravær betyder for driften. Husk, at du altid bør kontakte din tillidsrepræsentant eller fagforeningen, hvis du bliver opsagt, så du kan få råd og vejledning.

? Jeg meldte mig syg forleden ved at ringe til en kollega, der var på arbejde. Bagefter fik jeg en påtale fra min leder om, at jeg ikke havde meldt mig syg på "den rigtige måde". Skal jeg finde mig i det?

! Hvis der er en politik om, hvordan man melder sig syg på din arbejdsplads, skal du overholde den. Hvis din kollega glemmer at give beskeden videre, er det dit ansvar, hvis du er gået udenom systemet. I værste fald kan du risikere at blive fyret, fordi dit fravær kan betragtes som udeblivelse, hvis sygemeldingen ikke er registreret.

? Jeg er nyansat og har lige fået mit ansættelsesbevis. Jeg vil gerne have tjekket, om der står det rigtige - hvem kan hjælpe mig?

! Hvis du er ansat på en arbejdsplads, hvor der er valgt en tillidsrepræsentant eller en fælles-tillidsrepræsentant, kan de hjælpe dig. Hvis du ikke har en tillidsrepræsentant, kan du bare sende dit ansættelsesbevis herind til fagforeningen, så skal vi nok kigge på det.

? Jeg er kaldt til en tjenstlig samtale, og jeg er lidt nervøs for at gå alene. Må jeg tage en kollega med?

! Ja, du har altid ret til at have en bisidder med – og hvis din bisidder ikke har mulighed for at deltage på det angivne tidspunkt, har du ret til at få samtalen flyttet til et andet tidspunkt.

Vi anbefaler, at du tager din lokale tillidsrepræsentant med som bisidder. Tillidsrepræsentanten er fagforeningens repræsentant på arbejdspladsen og har det bedste kendskab til de fleste lokale forhold og derfor også det bedste udgangspunkt for at yde dig støtte og vejledning.

? Jeg er 57 år og arbejder i en kommune. På min lønseddel står der, at jeg har 4 seniordage, men det forstår jeg ikke. Har vi ikke først ret til seniordage, når vi er fyldt 58 år?

! Den er god nok. Retten til seniordage gælder kalenderåret. Det betyder, at hvis du i løbet af 2020 fylder 58 år, har du ret til at holde seniordage i tidsrummet 1. januar 2020 til 31. december 2020. Så selv om du først bliver 58 år i f.eks. august, har du allerede fra 1. januar ret til at afholde seniordage.

Du kan finde de aktuelle oplysninger om fagforeningens åbningstider på
foa.dk/sosu-kontakt

SOSU-kryds

							SOSU X	KORAL- REV	TITEL- FORK.	POSE	TON	ENG. SKOLE	MANGEL- VARE	NUMMER	STED- ORD	BITTER- HED	
							VALG			10							1
											UDFLUGT TONER				GL. Å KØRTE		
							ILT		KOPI FRAN- KERING				8	BOLD- KLUB BLUS			
							PLADE			FIN UKENDT						FRAN- KRIG STIVNE	
	FRUGT	SMELTE	SOLGUD	DIGT	NORGE	MARK	SMITTE- SPREDER	HJERTE- LØS ROGN				LYSE STAT					
						13					2						
TABLET	7				LIDELSE HELST IKKE						BIORD VÆGT- FORK.			STRØM BANDE- LEDER			BEGI- VENHED
TO ENS			ORIGI- NAL DECIBEL					BLOMST FAG- MAND							HED EU BUTIK		
FARVE				FOR- FATTER MÅLER					OMRÅDE FRISK				KONTO- TYPE BASSIN				
15. BOG- STAV		KURER TITEL				RASK ADRESSE					TIDS- AFSNIT NUANCE		11				
BEMÆRK			KANT ABBA- HIT				IMAGET STEDORD					EN I LONDON SKUR				METER SKIBS- UDSTYR	
	GUD LEGE- TØJ			DYGTIGE I BUND	9					INSTRU- MENT TO ENS				PAPE- GØJE KÆMPE			
SOSU				6											TÆNDT RØG		
BLOMST					TRÆ BEGAERE			KORT SMÅ- RETTER					KURS MØBEL	3			
MODERNE			LAVNING JEG			12	DRIK SOVSE- TYPE			ÅRHUS- MUSEUM PARTI						SVERIGE PÅ NY	
SYD		TONEN GLOSER													FIRE STRUDS		
	5			TON LINGERI		TO ENS TALORD			FØJ OLIE- KONCERN			GRÆSK TEGN BINDEORD					
INDTAGE						DYR 500					HELE STEDORD			PULVER SKILTE- TEKST			
LØFTE			MANGEL- VARE		4											14	

Send ind & vind!

Send løsningsordet senest den 20. juli i en mail til angul@foa.dk og deltag i lodtrækningen om en SOSU-taske. Vinder af sosu-krydsen i sidste nummer blev: Line Østrup Olsen, Ishøj

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----