

HK | PRIVATBLADET

du får nye kompetencer som
TILLIDSREPRÆSENTANT

livsstil

**Brug sommeren
til at få nye vaner**

HVAD VIL DU HA'
I DIN OVERENSKOMST?
GIV DIN MENING TIL KENDE
VIND
BÆRBAR
DIGITALKAMERA
BIOGRAFBILETTER



du siger alt med dit

KROPSSPROG



Forsidefoto: Lisbeth Holten

UDGIVER

HK/Privatbladet udgives af HK/Privat v. sektorformand Karin Retvig i samarbejde med HK/Danmark Weidekampsgade 8 0900 København C telefon: 70 11 45 45 telefax: 33 30 44 99 www.hkprivat.dk e-mail: redaktionen-privat@hk.dk

ANSVARSHAVENDE REDAKTØR

Aage Lundgaard (DJ)
telefon: 33 30 47 24,
e-mail: 44alu@hk.dk

REDAKTIONSEKRETÆR

Dorthe Nerving (DJ)
telefon: 33 30 47 35,
e-mail: 44dot@hk.dk

JOURNALISTER

Annemette Schou Refsgaard (DJ)
telefon: 33 30 44 75,
e-mail: 44ams@hk.dk
Jennifer Kølleskov Hansen (DJ)
telefon: 33 30 44 85,
e-mail: 44jkh@hk.dk
Jesper Pedersen (DJ)
telefon: 33 30 47 40,
e-mail: 44jp@hk.dk



FOTO LISBETH HOLTEN

8 Vanebryder Torben Wiese fortæller, hvordan du kan etablere gode, nye mønstre i løbet af din sommerferie. For psykologer siger, at det tager op til tre uger at køre en ny vane ind, så det passer perfekt med en sommerferie – når du vender tilbage fra ferien vil de nye vaner være godt indarbejdet og dermed lettere at fastholde, selv om hverdagen begynder igen.

LÆS NYT FRA**SE MIDTERSIDERNE****I HVERT NUMMER:**

- 4 + 6** NYHEDER
- 5** LEDER
- 5** NU DAGES DET
- 14** IKKE HELT PRIVAT + VOXPOP
- 15** DEBAT
- 25** KRYDSORD + SUDOKU
- 32** SERVICESTATIONEN
- 40** BREVKASSE
- 46** HER FINDER DU HK
- 47** SÅDAN!

Rudi Skov Damkjær (DJ)
telefon: 33 30 41 03,
e-mail: 44rd@hk.dk

ADMINISTRATION
Anitta Winther Mikkelsen
telefon: 33 30 47 23,
e-mail: 44awm@hk.dk
Susanne Thomsen
telefon: 33 30 44 22,
e-mail: 44sth@hk.dk

HK/DANMARKS REDAKTION
Kirsten Marie Juel Jensen (DJ)
telefon: 33 30 49 59,
e-mail: 44kjj@hk.dk
Niels Møller Madsen (DJ)
telefon: 33 30 48 64,
e-mail: 44nmm@hk.dk
Pernille Urth (DJ)
telefon: 33 30 49 58,
e-mail: 44pur@hk.dk

GRAFISK TILRETTELÆGNING
Pernille Kleinert
telefon: 33 30 44 76,
e-mail: 44per@hk.dk

REPRO OG TRYK
SP3 og Colorprint

OPLAG
132.000

Næste nummer udkommer 28. august 2009. Stof til dette nummer skal være redaktionen i hænde senest 10. august 2009. Redaktionen påtager sig intet ansvar for stof, der indsendes uopfordret. Husk at give din lokale HK-afdeling besked om adresseændring, hvis du flytter.

indhold

7 TO UD AF TRE HAR FUNKTIONÆRVILKÅR

I dag er der mange flere funktionærer end arbejdere på det danske arbejdsmarked.

12 DIT KROPSSPROG TALER HØJERE END DINE ORD

Når vi kommunikerer, har kropssprog og toneleje langt større betydning end det talte ord.

16 GENERATION 90 - ET ÅR EFTER

Fra januar til juni 2008 fulgte HK-bladet hverdagen for fire handelsskoleelever. Nu vender vi en sidste gang tilbage for at høre, hvordan det går dem i dag.

20 ØNSKEDE BARSORSORLOV OG BLEV FROSSET UD

Da René Rohde Madsen blev far for første gang, insisterede han på at tage otte ugers ekstra barselsorlov. Chefen udelukkede ham derefter fra alt socialt samvær og gav ham dårligere arbejdsopgaver.

26 DET GÆLDER OM AT KOMME IND I KAMPEN

Brian M. Petersen blev sagt op på grund af krisen. Han skyndte sig at udnytte overenskomstens mulighed for selvvalgt uddannelse og har fået nyt job.

30 LEDIGE PÅ KURSUS I KEDSOMHED

Ledige strømmer til de private kursusfirmaer for at lære at finde et nyt job. Men kurserne er stort set intet værd, lyder den barske kritik fra kursisterne.

36 FORMODET FÆLLES FJENDE FRIKENDT

To omfattende undersøgelser frikender det kviksølv, tandklinikassistenterne indtil langt op i 1980'erne arbejdede med på landets klinikker.

42 FAKTISK ER DET IKKE SÅ SVÆRT

Der er ikke andet for end at hoppe ud i det. Sådan tænkte Vibeke Meyer, da hun for fem år siden blev opfordret til at stille op som tillidsrepræsentant.



FOTO: JACOB NIELSEN

22 Man trives hos Eniro Danmark, der praktiserer anerkendelse af hinanden. Det mener sikkerhedsrepræsentant Lone Merrild, der har været med i 24 år.



ILLUSTRATION: ILLUSTRATION

28 Vær med til at bestemme, hvad der skal prioriteres ved overenskomstforhandlingerne, og deltag samtidig i konkurrencen om lækre præmier. Der er en bærbar computer, et digitalkamera og bibilletter på højkant.

Læs flere nyheder på www.hkprivat.dk Tjek også nyt fra din branchesektion:

www.hktransportturisme.dk www.hkps.dk www.hksundhedvelvaere.dk

www.hkproduktion.dk www.hkorg.dk www.itmk.dk www.hk.dk/luffart

Sig nej til egenbetalte fridage

Mange arbejdsgivere leder i disse tider efter steder at spare. Det får flere og flere til at give deres medarbejdere et tilsyneladende godt tilbud: Tag en fridag om ugen - for egen regning.

Men det er ikke et tilbud, du skal sige ja til, for det kan få alvorlige konsekvenser, fastslår Carlo Søndergaard, der er faglig chef i HK/Privat.

- Det lyder måske som en udmærket løsning, men der er nogle ting, man skal være opmærksom på. Du bliver jo reelt deltidsansat, hvilket kan give nogle problemer i forhold til dagpenge. Hvis man samtidig godkender forslaget uden funktionærlovens regler om varsel, sætter man loven ud af kraft - og så kan det altså være svært at påberåbe sig den senere, siger Carlo Søndergaard.

Virksomhederne har desuden sjældent den holdning, at medarbejderne skal nå mindre arbejde, uanset om de er der fire eller fem dage om ugen.

Det er et individuelt spørgsmål, om man vil acceptere et forslag om egenbetalte fridage.

Men er det en reel mulighed at sige nej? Eller er det lig med en afskedigelse?

- Vi kender til eksempler på, at ledelsen har kaldt medarbejdere - der havde sagt nej - til en samtale, der skulle få dem til at sige ja. Dermed ligger der en trussel, som er helt uacceptabel, siger Carlo Søndergaard.

Og så redder det i øvrigt ikke nogen virksomheder. Det er HK/Privats klare erfaring, at det er en meget kortsigtet løsning, og at der skal helt anderledes omlægninger til, hvis først en virksomhed er kommet i økonomisk uføre.

Endelig er nogle medlemmer dækket af overenskomster, hvor det slet ikke er tilladt at lave sådan en ordning. Derfor anbefaler Carlo Søndergaard, at man under alle omstændigheder tager kontakt til sin lokale HK-afdeling, hvis man skulle stå over for tilbuddet.

KÆMPE ERSTATNING TIL UNDERBETALTE ELEVER



Risskov Rejser A/S i Randers må hoste op med langt over 200.000 kroner til to elever, der blev underbetalt. Rejsefirmaet aflønnede eleverne med henvisning til en kristelig overenskomst, men den gik ikke, fastslog Tvistighedsnævnet - som behandler sager mellem elever og virksomheder - i en kendelse i midten af juni. De to elever får hver henholdsvis 112.613 kroner og 105.438 kroner, som er differencen mellem den løn, eleverne fik, og den løn, som er fastsat i overenskomsten mellem HK/Privat og Horesta.

- Vi har her fået principielt fastslået, at man ikke bare kan tage en discount-overenskomst efter for godt befindende og så aflønne efter den. Når vi har en overenskomst, som dækker det pågældende område, ja, så skal eleverne også være omfattet, siger næstformand i HK/Privat Bjarne Nielsen.

Risskov Rejser påstod, at man havde aflønnet de to elever ud fra en aftale mellem Kristelig Fagforening og Kristelig Arbejdsgiverforening, som var væsentlig ringere end HK/Privats.

Men Tvistighedsnævnet fastslog, at det var forkert med henvisning til erhvervsuddannelseslovens paragraf 55, stk. 2, som siger: "Lønnen skal mindst udgøre den løn, der er fastsat ved kollektiv overenskomst inden for uddannelsesområdet"

LEDIGHEDEN STIGER

1.024 HK/Privat-medlemmer blev ledige i maj. Det er mere end dobbelt så mange sammenlignet med maj sidste år, hvor 496 blev ledige. Det viser de nyeste tal fra HK's a-kasse.

HK GIVER KRISEHJÆLP TIL FOLKETINGET

Flere og bedre muligheder for jobskifte. Uddannelse af de ledige, så de er klar til nye udfordringer. Genindførelse af skolepraktik, så unge sikres uddannelse.

Det er blot nogle af de mange løsningsforslag, som HK og 2.200 borgere har samlet og sendt videre til Folketingets medlemmer.

- Mange af de løsninger, regeringen er kommet med indtil nu, har haft fokus på systemet. Vi fremsender her et løsningskatalog, der har fokus på mennesker. For det er jo det, det hele drejer sig om, og det er altså her, vi skal tage fat, hvis vi skal komme styrket ud af krisen, siger Kim Simonsen, forbundsformand i HK.

UNGE RAMT AF KRISEN

Krisen er krøbet ind i de private hjem. Især blandt de unge. Det viser en ny undersøgelse, Capacent har lavet for HK. 19 procent af HK'erne under 30 oplever, at det er blevet sværere at få råd til husleje, og 22 procent af de unge oplever, at det er vanskeligere at få råd til faste udgifter.



” Selv om vi har flexicurity i Danmark, hvor det er relativt let af hyre og fyre, er vi alligevel langt fra det wild west-billede, som nogle gange bliver tegnet af Danmark.

Det nye arbejdsmarked

af Karin Retvig,
formand i HK/Privat

64 procent af den danske arbejdsstyrke er i dag funktionærer - 53 procent direkte i kraft af loven, 11 procent i kraft af tiltrædelsesaftaler - viser en ny undersøgelse fra professor Steen Scheuer (læs side 7).

De nye tal, som ikke har været fremme før, er interessante af flere grunde:

For det første: Funktionærloven giver en stribe rettigheder, for eksempel forlængede opsigelsesvarsler, som altså nu omfatter en stor del af de ansatte. Selv om vi har flexicurity i Danmark, hvor det er relativt let af hyre og fyre, er vi alligevel langt fra det wild west-billede, som nogle gange bliver tegnet af Danmark.

For det andet: Tallene viser, at den funktionærlov, som tidligere var ment som en eksklusiv rettighed til nogle få "flipproletarer", nu er normen for en meget stor del af de ansatte.

For det tredje: HK er en del af LO, som af mange opfattes som rendyrket "arbejderbevægelse", hvor kun overenskomsterne er gældende. Det er altså ikke rigtigt. Skønt 40 procent af LO's medlemmer er i dag omfattet af de detaljerede retningslinjer, som fremgår af funktionærloven. Det vil og skal naturligvis præge LO's fremtidige arbejde.

For det fjerde: Vi har med Steen Scheuers undersøgelse endnu en dokumentation for, at vi endegyldigt har forladt det gamle industrisamfund. I dag er vi i it-samfundet,

i kommunikationssamfundet, i videnssamfundet, i det globaliserede samfund - jeg ved faktisk ikke, hvad der er det mest præcise. Men det er helt sikkert, at vores arbejdsliv i dag påvirkes både af kollektive overenskomster, national lovgivning, EU-direktiver og globale konventioner, og at vi som fagforening skal slås for lønmodtagernes rettigheder på samtlige tilstedeværende tangenter. Det traditionelle overenskomstarbejde er stadig den bærende søjle i HK - funktionærlov, kontraktansættelser, bedre uddannelse med videre skal ikke få folk væk fra at være organiserede og overenskomstdækkede. Men der er mange andre baner, hvor vi skal være til stede og i topform.

Trods de vældige ændringer ligger det nemlig stadig fast, at vi har nogle, der ejer virksomhederne, og nogle, der arbejder i dem. Det kræver stærke organisationer - og ikke mindst organisationer, som udvikler sig med samme turbobehastighed, som kendetegner det øvrige samfund.



nu dages det

AF CARSTEN GRAABÆK



Nu kan du få den igen

HK/Privats populære håndbog i lønforhandling er til at få fat i igen. Håndbogen klæder dig på fra inderst til yderst, når du skal kæmpe om kroner med chefen. Lønforhandlingen bliver nemmere at gå til, når du har læst de 56 sider med råd, fakta, tips, vejledning og eksempler. Du kan få fat i et nyoptrykt - og ganske gratis - eksemplar ved at henvende dig til din HK-afdeling på telefon 70 11 45 45. Hav gerne lagernummeret på publikationen parat, når du ringer op - det er 4418059001.



Formændene besøger virksomheder

Formandskabet i HK/Privat har taget hul på en række virksomhedsbesøg, som dels skal give et billede af den øjeblikkelige situation i virksomhederne, dels skal tjene som inspiration til de kommende overenskomstforhandlinger.

På de første møder besøgte formand Karin Retvig og næstformand Bjarne Nielsen Bornholmstrafikken A/S og BornholmsTidende i Rønne, Falck i Brønderslev og Nordjyske Medier i Aalborg.

- Vi har fået en meget venlig og interesseret modtagelse af både medlemmer, tillidsrepræsentanter og ledelser. Det har foreløbig været meget spændende for os at høre om de enkelte virksomheders og medlemmers forventninger til udviklingen i de kommende

år, herunder om overenskomstfornyelsen i begyndelsen af 2010, siger Karin Retvig.

På møderne har formand og næstformand også haft mulighed for at orientere om de nye kompetencefonde.

- Kompetencefondene kommer faktisk på et heldigt tidspunkt, fordi uddannelse får en ekstra dimension under krisen. Og der er stor interesse for at høre mere om fondene, både hos ansatte og hos ledelserne, så vi arbejder videre med mere information, siger Bjarne Nielsen.

Formandskabet fortsætter virksomhedsmøderne efter sommerferien.

Læs mere om de kommende overenskomstforhandlinger på side 28-29



FOTO ALLAN RIECK

Formen skal være i orden under krisen - og under de kommende overenskomstforhandlinger. Karin Retvig, HK/Privat, administrerende direktør Bjarne Pedersen, BornholmsTidende, næstformand Bjarne Nielsen, HK/Privat, og fællestillidsrepræsentant Per Carlo Nilsson, BornholmsTidende, var blandt andet i Bornholm Tidendes motionsrum.

HVER TIENDE SPARER PÅ FERIE PÅ GRUND AF KRISEN

Hver tiende vil spare på ferien i år som følge af finanskrisen. Det viser en rundspørge, som Nyhedsmagasinet HK har foretaget blandt 785 af sine læsere.

En stor del af dem svarer, at de generelt vil bruge færre penge på ferien i år - andre, at de helt har aflyst ferien i år eller vælger at blive i Danmark frem for at tage til udlandet.

Det store flertal i rundspørgen - 86 procent - svarer nej til, at krisen har påvirket deres ferieplaner - og af dem vælger næsten halvdelen at bruge flere penge i år sammenlignet med sidste år.

Abonner på ugentlige nyheder fra og om HK'erne og HK, "Nyhedsmagasinet HK", her: www.hk.dk/nyhedsbrev/tilmelding



NET-HÅNDBOG OM ALT MULIGT

Hvad gør du, hvis du bliver fyret? Hvordan tolker du egentlig feriereglerne? Undgår overspringshandlinger? Gennemskuer barselsreglerne?

Find ud af det på HK's nye tema på nettet "Håndbog om alt muligt", hvor vi har samlet en lang række artikler med gode råd om stort og småt i arbejdslivet. Du finder temaet her: www.hk.dk/haandbog.

To ud af tre har funktionærvilkår

I dag er der mange flere funktionærer end arbejdere på det danske arbejdsmarked. Det viser en undersøgelse, som er lavet på HK/Privats opdrag. Formanden opfordrer LO til at tage bestik af udviklingen og fokusere mere på funktionærerne i fremtiden

Når tv næste gang skal vise billeder fra en typisk dansk arbejdsplads, skulle de tage og lade kameraet panorere ud over et kontorlandskab. For medarbejdere dér er langt mere repræsentative for arbejdsstyrken i Danmark end sjakket på en byggeplads. Hvad er så forskellen på dem? Jo, de administrativt ansatte er funktionærer, mens håndværkerne er overenskomstansatte på timeløn.

Godt halvdelen af lønmodtagerne - 54 procent - er beskyttet direkte af bestemmelserne i funktionærloven, mens yderligere 11 procent nyder godt af funktionærloven via tiltrædelsesaftaler i overenskomsterne (det vil sige, at selv om de ikke er funktionærer i lovens definition, har de samme beskyttelse, red.). Kun 32 procent er overenskomstsatte ikke-funktionærer - altså timelønnede.

Det viser en kortlægning af danskernes ansættelsesforhold, som er udarbejdet af Steen Scheuer, der er professor i organisation og ledelse ved Institut for Samfundsvidenskab og Erhvervsøkonomi på Roskilde Universitetscenter. Det er HK/Privat, der har bestilt rapporten.

Det er ikke kun på nyhedsstationerne, man skulle tage og revidere billedet af, hvordan virkeligheden på det danske ar-

bejdsmarked anno 2009 ser ud. Det er også i fagbevægelsens hovedorganisation, LO, hvor fire ud af ti medlemmer ifølge Steen Scheuers undersøgelse er funktionærer.

- Samfundet og arbejdsmarkedet ændrer sig fra industrisamfund til videnssamfund. LO skal være mere opmærksom på, at det mere og mere bliver en hovedorganisation for funktionærer end for arbejdere, konstaterer HK/Privats formand, Karin Retvig. □

GRUNDLÆGGENDE FORSKELLE I LØN- OG ARBEJDSVILKÅR

FUNKTIONÆR

- Månedsløn
- Langt opsigelsesvarsel
- Beskyttet af funktionærloven
- Muligvis overenskomstdækket

IKKE-FUNKTIONÆR

- Timeløn
- Kort opsigelsesvarsel
- Ikke beskyttet af funktionærloven
- Sandsynligvis overenskomstdækket



Enkel og billig familieforsikring

994 kr.

En enkel forsikring der omfatter: Indbo, rejsegods, ansvar og retshjælp

Som medlem af HK kan du nu få en særlig familie- og indboforsikring, der er både billigere og bedre. For eksempel er der ikke loft over værdien af dit samlede indbo, som hos andre forsikringselskaber. Forbunds Familieforsikringen koster kun 994 kr. + 40 kr. til opkrævningsgebyr, bidrag til stormflod og garantifond. Og der er endnu mere at spare, hvis du også flytter din bil med.



Ring og hør nærmere på 70 12 14 16

alka

Glæder du dig til ferien? Gør den endnu bedre ved at bytte et par indgroede vaner ud med nogle, der gør dit liv bedre - også når ferien er forbi. - Start med at spørg dig selv, hvad du vil opnå i ferien, råder Torben Wiese, der står bag vanebryderuddannelsen og har holdt utallige foredrag om forandring og skrevet bøger om emnet ▶



BRUG SOMMEREN TIL AT FÅ GODE VANER



Årets længste ferie er oppe over, og overalt hvor danskere mødes, spørger vi hinanden: "Hvad skal du i sommerferien?"

De fleste har et svar parat om ferie i sommerhus ved havet, familieudflugter, campingture eller rejser sydpå. Men hvis man vil have det største udbytte af sin ferie, kan det være en idé at stille sig selv og hinanden et helt andet spørgsmål, mener den professionelle vanebryder Torben Wiese:

- Jeg synes, man skal spørge sig selv og hinanden: "Hvad vil jeg opnå i ferien?" Måske vil man tættere på sin familie, tage hul på en sundere livsstil eller have mere gang i sit sexliv. Stort set ligegyldigt, hvad det er, man ønsker at ændre, kan ferien være et godt tidspunkt at gøre det, fordi man har mere tid at sætte af end i hverdagen. Det kan for eksempel være, at børnene sover lidt længere end ellers, og man kan stå op som den første

og løbe måske bare 1.000 meter. Så er man i gang og kan ganske langsomt trappe op.

Torben Wiese, der blandt andet står bag vanebryderuddannelsen og har holdt utallige foredrag om forandring samt skrevet bøger om emnet, er klar over, at nogle vil stejle ved tanken om at indføre nye, sunde vaner i sommerferien.

- Mange vil bare slappe af og være gode ved sig selv, som det formuleres. Men det er jo ikke at være god ved sig selv bare at spise og drikke mere end normalt, det er faktisk det stik modsatte. Derimod gør man noget godt for sig selv, hvis man går i gang med at dyrke regelmæssig motion, for det gør kroppen sundere og man får mere energi – og det er rigtig dejligt at opleve, siger han energisk.

Er du allerede tilfreds med dine motions- og spisevaner, er det måske parforholdets vaner, der trænger til en varig justering:

- I sommerferien, hvor man pludselig er meget mere sammen end til daglig, vil det gå op for nogle, at deres forhold er dårligere, end de regnede med. Hvis det er blevet sådan, at "Nu er det din tur til at slå græs/lave mad/vaske tøj, jeg gjorde det sidst!", er det dræbende, og man kan prøve at være mere givende over for sin partner. Spørge, om der er noget, man kan gøre for ham eller hende, eller sige: "Sæt dig og læs en bog, så klarer jeg det her". Hvis man begynder at give mere, vil man opleve, at man får det igen, garanterer Torben Wiese.

Psykologer siger, at det tager op til tre uger at køre en ny vane ind, så det passer perfekt med en sommerferie - når du vender tilbage fra ferien vil de nye vaner være godt indarbejdet og dermed lettere at fastholde, selv om hverdagen begynder igen. □



sommerråd fra Torben Wiese:

BRUG NUET

Ferien bliver bedst, hvis du er til stede i nuet, og det er en udfordring. Øv dig i at koncentrere dig om det, du gør lige nu, og drop at fotografere eller filme alting.

Hvis du kan lære at være til stede i nuet, er chancen for, at du opnår lykkefølelse, størst. For det er i nuet, lykken opleves. Spørg dig selv, hvad du er glad for lige nu?

SLIP ARBEJDET

Hvis du opdager, at du er i fuld gang med at tænke på dit arbejde i ferietiden, så spørg dig selv: Hvad er det værst tænkelige, der kan ske, hvis jeg ikke tænker på mit arbejde nu? Og hvad er det bedste? Derefter vil det være lettere at slippe tanken. Hvis den stadig hænger på, kan du skrive den ned, så du ikke behøver repetere den for dig selv.

TRAP NED

Er du blandt dem, der er helt dårlig over ikke at kunne tjekke, om der ligger noget forfærdelig vigtigt og lur i din indbakke - selv om du har ferie og har besluttet dig for ikke at kigge i den - kan du vælge at trappe langsomt ned.

Beslut dig for ikke at åbne indbakken i en periode, måske begynder du med en halv dag. Da det forhåbentlig ingen katastrofer udløser, kan du derefter sætte tiden op, før du må kigge igen.

SPØRG OGSÅ BØRNENE

Find ud af, hvad børnene vil opnå i ferien. Formentlig svarer de noget konkret som "I Legoland!". Spørg ind til, hvad det er, der er så fedt? Måske er svaret, at I griner og har det sjovt sammen hele familien.

Brug den viden til at finde andre typer af oplevelser - som regel gratis og mindre hektiske, hvor I kan opnå det samme, for eksempel ved at rulle ned ad bakker sammen, lege på stranden eller bygge huler hjemme i stuen. Det udelukker selvfølgelig ikke en tur til Legoland.

BESTEM NOGET

I mange familier drøftes alt, før der rykkes. Prøv i ferien at træffe en beslutning, som også omfatter din familie. Overrask dem alle eller din partner, uden at involvere dem først - hvad enten I skal på en tur, du har besluttet

dig for, eller du bare har købt noget andet, end det I plejer, til grillen. De fleste sætter pris på, at andre indimellem træffer en beslutning og styrer tingenes gang.

LÆG HULLER IND

Sørg for, at ferien ikke bliver en lang kæde af planlagte begivenheder med gæster, rejser og udflugter. Læg masser af luft ind til at være i nuet.

DEN GLADE LISTE

Gå i sommerferien i gang med en liste over alt det, der gør dig glad eller ligefrem lykkelig. Skriv ned, hver gang du falder over noget - det kan være ganske små ting som at gå med bare tæer på mos eller læse en bog færdig. Listen vil åbne dine øjne for, at der er mange forskellige ting, der kan gøre dig glad - i ferien og i hverdagen.

Torben Wiese er indehaver af Habitmanager og på vej med en ny bog om at tage magten i sit eget liv og bruge nuet. Den hedder "Bøj fisken, mens den er frisk" og udkommer til august.





DIT TALER END KROPSSPROG HØJERE DINE ORD

Når vi kommunikerer, har kropssprog og toneleje langt større betydning end det talte ord. Det er derfor en god idé at være bevidst om dit kropssprog, der kan have en positiv eller negativ indflydelse på det budskab, du gerne vil sende

5

GODE TIPS

- Hold øjenkontakt, men stir ikke på folk
- Vend kroppen lige på folk
- Vis oprigtig interesse
- Giv tydelige signaler, så ord og krop siger det samme
- Vær opmærksom på, hvordan du bruger rekvisitter, som for eksempel en mobiltelefon

■ Når du kommunikerer med andre, taler din krop med, selvom du måske ikke lige tænker over det. Under ti procent af det, du kommunikerer, består af ord, mens toneleje og kropssprog udgør de sidste halvfems procent. De er altså afgørende for, hvordan dit budskab opfattes af andre. Her får du gode råd til, hvordan du bevidst bruger dit kropssprog af Berrit Kvorning, der holder kurser og foredrag om kropssprog.

SEND TYDELIGE SIGNALER

Det er vigtigt, at dine ord og dit kropssprog følges ad, når du kommunikerer med folk, så du ikke sender dobbelte signaler.

- Hvis folk skal tro på det, du siger, er det vigtigt, at ord og kropssprog ikke siger to forskellige ting. Hvis du fx siger til en kollega, det lyder da rigtig spændende, samtidig med at du sms'er på din telefon,

sender du to forskellige signaler. Vi tror altid på kropssproget, så vis også du er interesseret ved at lægge mobilen væk og have øjenkontakt, fortæller Berrit Kvorning.

KROPSSPROGET PÅVIRKER DIT BUDSKAB

Kropssproget og betoningen kan gøre, at en simpel sætning kan opfattes på mange forskellige måder. Du kan derfor med fordel tænke over, om dit kropssprog bidrager positivt eller negativt til dit budskab ved en jobsamtale, lønforhandling, i omgangen med kolleger eller mødet med en kunde.

- Hvis du til en lønforhandling sidder med urolige fødder, en slap holdning og et nedslået blik og siger med hovedet lidt på skrå, at du har fortjent 5.000 kroner mere i løn, så bliver det svært at overbevise din chef om det. Sig det i stedet med et smil, mens du sidder roligt med rank ryg og holder øjenkontakten, forklarer Berrit Kvorning. □

- Om jeg vil med i kantinen?



- Jeg vil virkelig gerne have det her job



- Et øjeblik, så skal jeg være der ...





Af Bertel Haarder
undervisningsminister (V)

ILLUSTRATION ILLUSTRATION

Brug krisen til at opgradere din kunnen

I en krisetid er det vigtigt, at virksomheder tænker på at opkvalificere deres medarbejdere. Heldigvis har mange fundet ud af at bruge den midlertidige krise konstruktivt. AMU-udbydere over hele landet melder om fulde huse. Undervisningsministeriet har netop givet 132 millioner kroner til AMU-udbydere til flere lokaler og ansættelse af flere lærere, så denne positive tilgang fortsat kan finansieres.

For det er vigtigt at bygge videre på det, man allerede kan. I dag kan voksne gå ind fra gaden og få vurderet deres realkompetencer på den lokale handelsskole, social- og sundhedsskole, tekniske skole, AMU-center, VUC, erhvervsakademi eller professionshøjskole. En realkompetencevurdering kan give mulighed for adgang til en uddannelse, afkortning af en uddannelse, et kompetencebevis, der svarer til dele af en uddannelse, eller et helt uddannelsesbevis, hvis personen opfylder alle uddannelsens krav.

Virksomheder kan også henvende sig og bede om realkompetencevurderinger, når de planlægger opkvalificering af medarbejderne. Uddannelsesinstitutioner i dag er noget helt andet, end de var for blot ti år siden. I dag er de også HR-partnere, hvilket især mindre virksomheder uden egen personaleafdeling benytter.

Flere hundrede tusinde danskere har utilstrækkelige læse- og skrivefærdigheder, og virksomhederne er ikke altid opmærksomme på problemet. Hvis flere skal blive bedre til at læse, skrive og regne, skal undervisningen tilbydes dér, hvor kursisterne i forvejen er. Derfor skal der ikke kun være kurser på VUC, men også på de erhvervsrettede uddannelsesinstitutioner. Vi skal lægge flere kræfter i at være mere opsøgende eksempelvis med læsekurser ude på virksomhederne.

Vores voksen- og efteruddannelser er heldigvis indrettet på en måde, der gør det muligt for voksne at få økonomisk støtte til gennemførelsen af et uddannelsesforløb. Økonomien skal ikke afholde nogen fra at uddanne sig. Det er normalt muligt at få Statens Voksenuddannelsesstøtte (SVU) eller VEU-godtgørelse svarende til højeste dagpengesats, hvis voksne deltager på AMU-kurser, i videregående voksenuddannelser eller i de almene uddannelser. Den relevante uddannelsesinstitution kan fortælle mere om støtte-mulighederne.

Derfor, brug de forskellige muligheder i vores voksen- og efteruddannelsessystem. Brug uddannelsesinstitutionernes ekspertise og uddannelsesmulighederne. Brug mulighederne for realkompetencevurderinger. Brug mulighederne for at få styrket læse-, skrive- og regnefærdighederne. Brug mulighederne for at få styrket dine chancer fremover.

HVAD SKAL DU LAVE I DIN SOMMERFERIE?

AF JENNIFER HANSEN



Hanne Østergaard
Økonomimedarbejder,
Vestforsyning A/S

Først skal min mand og jeg en lille tur til Skagen, og senere skal vi til Gran Canaria med min søn og svigerdatter, som vi har inviteret med. Min svigerdatter har aldrig prøvet at flyve, så den oplevelse vil vi gerne give hende. Jeg glæder mig helt vildt. Vi har været på Gran Canaria før, men vi skal da rundt på hele øen og se alle seværdighederne, men nok også dase lidt.



Tiina Hyytiäinen Jensen
Udlejningsassistent,
Korsør Boligselskab

Vi har lige været i udlandet, så i sommerferien skal vi bare slappe af herhjemme. Vi bor ti minutter fra stranden, det skal vi udnytte. Ellers skal vi have pakket min datter sammen, som skal på efterskole. Min søn er også lige flyttet hjemmefra, så ham skal vi nok også hjælpe lidt. Min mand er i flåden, så det er ikke så tit, vi kan holde ferie sammen, men det kan vi heldigvis i år - tre uger i træk.



Marianne Pilgaard
HR-medarbejder,
Tican A.M.B.A

Jeg skal med mine tre drenge og min mand til København. Vi følges med et vennerpar, som også har tre drenge, så der bliver nok ikke meget shopping. Men vi skal da i Tivoli, på kanalrundfart og ud på Christiania. Ja, alle de ting man bør se. Den anden uge tager vi med svigerfamilien i sommerhus i Blåvand. Det bliver mere afslapning med strandture. Og så satser vi på en udlandsrejse, men det bliver først sidst i august.

SKRIV TIL

HK/Privatbladet
Weidekampsgade 8
0900 København C

Eller send en mail til:
redaktionen-privat@hk.dk
Redaktionen forbeholder sig ret

til at redigere i indlæg.
Deadline til næste nummer
er 10. august 2009.

Du kan også følge debatten
eller selv deltage på
www.hk.dk/privat



ILLUSTRATION LLUSTRA

NIVEAUDELING GIVER STÆRKE ELEVER

For kun få år siden var Handelsskolernes Grunduddannelse (hg) præget af lavstatus og gøgeungeeffekt. Erhvervslivet fravalgte hg-eleverne til fordel for unge og voksne med en gymnasial uddannelse eller en videregående uddannelse.

På Århus Købmandsskole besluttede vi at foretage nogle markante ændringer i uddannelsens faglige niveau og i vores tilgang til eleverne. Hg er en uddannelse med et enormt potentiale, som giver de unge mulighed for en uddannelse, der er den direkte vej til en karriere i erhvervslivet. Dermed er hg helt central i regeringens målsætning om, at 95 procent af en ungdomsårgang skal gennemføre en ungdomsuddannelse.

På Århus Købmandsskole er vi overbeviste om, at for at nå dette mål og samtidig sikre respekt og anerkendelse af uddannelsens relevans for erhvervslivet handler det om at hæve ambitionsniveauet.

I dag differentierer og niveauiddeler vi vores hold både på grund- og hovedforløbet med afsæt i elevernes forudsætninger, samtidig med at vi har ambitioner på den enkeltes vegne.

Niveaudelingen har vist sig at være en stor fordel for alle elevtyper. Niveaudelingen gør hg langt mere attraktivt for de elever, der kunne have valgt en gymnasial uddannelse, men foretrækker en hg som en hurtigere vej til erhvervslivet. Niveaudelingen gør det samtidig muligt at iværksætte en særlig indsats for de praktiske elever.

Vi vælger som udgangspunkt at se alle elever som "stærke", hvilket betyder, at eleverne kan løftes adskillige niveauer med en målrettet indsats - og ofte langt ud over, hvad de selv og forældrene forventede.

Vi arbejder ud fra den holdning, at kun ved at stille krav til den enkelte og ved at det skal være passende svært at tage uddannelsen, kan man være stolt af det, man opnår - og dermed stolt af sin uddannelse.

Stoltheden har hidtil smittet af på virksomhederne, der de seneste år har stået i kø for at aftage vores elever. Derfor sætter vi vores lid til, at virksomhederne til trods for finanskrisen fortsat tager ansvar for at være med til at uddanne disse dygtige og ambitiøse unge mennesker. Hvis ikke, søger de dygtige elever snart andre veje, og på lang sigt giver det massive rekrutteringsproblemer i mange brancher og sætter virksomhederne tilbage - for det er i høj grad de faglærte, der bærer vækst og udvikling i Danmark.

BENTE V. LAURIDSEN,
VICEDIREKTØR, ÅRHUS KØBMANDSSKOLE,
ERHVERVSUDDANNELSERNE





Fra januar til juni 2008 fulgte HK-bladet hverdagen, drømmene og problemerne for de fire handelsskoleelever Michelle, Vanja, Pernille og Patrick – alle født i 1990. Nu vender vi en sidste gang tilbage til de fire unge for at høre, hvordan det går dem i dag – et år efter vi slap dem

Generation 1990

- et år efter

Ge
ne
ra
ti
on
90

Pernille Enevoldsen dropper sabbatåret

interviewet ansigt til ansigt

Pernille Enevoldsen fra Nors ved Thisted var vild med sin uddannelse og fyldt med gåpåmod, da vi mødte hende sidste år. Hun glæder sig til at læse i Århus efter sommerferien, for hun har droppet sabbatåret på grund af finanskrisen

Studentehuen på hovedet, et kæmpe smil om munden og en stor sæk frihed på nakken. Det er, hvad Pernille Enevoldsen ser frem til, skal ske den 23. juni. Den dag er hendes sidste på HHX i Thisted, og hun har set frem til den længe.

- Jeg har lært meget på HHX, og sammenholdet har i år været helt fantastisk, så jeg har virkelig nydt det. Men nu har jeg ligesom også prøvet det her, og nu glæder jeg mig til at komme væk herfra og prøve noget helt nyt, siger hun.

FINANSKRISEN SPØGER

Det er både en ny by og en ny uddannelse, der venter på Pernille efter sommerferien. Hun har haft mange planer for, hvad hun ville lave, når alle studenterfesterne var overstået. Men sabbatåret er blevet droppet – blandt andet på grund af finanskrisen.

- Jeg har måttet droppe at rejse til USA,

for jeg kunne ikke finde nogen at rejse med, og jeg vil ikke rejse alene. Så havde jeg planer om bare at arbejde og tjene penge i stedet. Men det er svært at få job her i krisen, og så bestemte jeg mig for, at jeg lige så godt kunne tage til Århus og læse. Så kan jeg altid arbejde eller rejse på et senere tidspunkt. Og det er ikke, fordi jeg er skoletræt nu, så jeg kunne jo lige så godt gå i gang og bruge krisen til at studere i, fortæller Pernille.

Lærerne på handelsskolen har også opfordret de unge til at gå direkte på videregående uddannelser.

- Vi har talt meget om krisen, og det har nok smittet af på vores valg, siger Pernille.

Planen om at blive finansøkonom har dog ikke ændret sig, og derfor er hun også næsten 100 procent sikker på, at det er det, hun vil læse på handelshøjskolen i Århus. Og hun er allerede skrevet op på en masse

ventelister til kollegieværelser i byen.

SOMMERFUGLE I MAVEN

Selv om Pernilles mave er fyldt med glad forventning, basker der dog også et par nervøse sommerfugle rundt.

- Århus er langt væk fra Nors, og jeg har aldrig boet hjemmefra før. Men man kan jo altid flytte tilbage, hvis det går helt galt. Men det tror jeg nu ikke. Det bliver dejligt at møde nye mennesker og selv skulle klare hverdagen. Bare det der med selv at skulle købe ind og bestemme, hvornår man skal spise, glæder jeg mig til, siger Pernille og smiler.

Inden hun kan begynde at pakke flyttekasserne, er der dog lige fem skriftlige og to mundtlige eksamener, der skal overstås. Og så selvfølgelig en hel masse fester med kammeraterne.

Vanja er hoppet tilbage på HG

interviewet på Facebook

Vanja Custovic var i juni sidste år superglad for at have fået lov til at springe fra HG til HHX. Nu fortæller han, at han dette skoleår har valgt at hoppe tilbage på HG

Begyndte du på HHX som planlagt? Og i så fald hvordan har det været?

Ja, jeg begyndte på HHX, men valgte på et tidspunkt at gå tilbage på HG andet år, mens jeg stadig kunne nå det, og bliver færdig med det her til sommer. Men synes ellers rigtig godt om HHX, men tænkte, at jeg ikke ville spille tre år mere af mit liv - har spildt nok, hehe.



Men var det ikke svært at droppe HHX, når det nu havde været din drøm, som du havde kæmpet for?

Nej, det synes jeg nu egentlig ikke. For jeg vil egentlig bare blive færdig og komme ud i lære :) Så jeg er meget glad for mit valg.

Patrick har kæmpet med lektierne

interviewet over mail

Patrick Kofoed havde et rigtig godt første år på HHX i Hillerød, hvor det især var vennerne og sammenholdet i klassen, der betød noget for ham. På andet år er han blevet udfordret meget med lektier og opgaver

Hvordan vil du beskrive dette skoleår?

Et meget godt skoleår med masser af nye udfordringer. Det har været en hård vej hele andet år, og man skulle virkelig tage sig sammen for at følge med. Da jeg godt kan lide udfordringer, synes jeg, det er fedt at få lidt udfordringer i skolen. Når jeg tænker på udfordringer, tænker jeg på det faglige i skolen. Altså alle lektierne, de forskellige opgaver m.m.

Du havde planer om at tage dig mere sammen i skolen i år og få mere styr på dine papirer - er det lykkedes?

Mine planer er ikke helt lykkedes mht. mine papirer. Men jeg mener selv, jeg har taget mig mere sammen i skolen, og det kan man også se på mine karakterer, som jeg selv mener, er meget tilfredsstillende.



Hvordan går det med sammenholdet i klassen?

Nu er alle drengene begyndt og snakke mere med hinanden i stedet for de forskellige grupper, som jeg talte om sidste gang. Drengene og pigerne er også begyndt og snakke mere sammen, og jeg synes, at klassen er blevet en mere hel gruppe end mange små forskellige grupper.

Har dine fremtidsplaner ændret sig?

Jeg vil gerne ud og tjene nogle penge, men samtidig også få nogle faglige kompetencer, som man kan få i skolen. Jeg fortsætter også med at spille fodbold.

Michelle har fundet den rigtige uddannelse

Michelle Larsen var lige før sommerferien sidste år trist over at være droppet ud af to uddannelser på to år – HG og HHX. Nu er hun begyndt på teknisk design-uddannelsen i Odense, og det har vist sig at være det helt rigtige for hende



interviewet på Facebook

Hvordan har det været at begynde på uddannelsen som teknisk designer?

Det er nok en af de bedste beslutninger, jeg har taget længe, jeg er virkelig blevet glad for den uddannelse, og jeg var så heldig, at jeg for en gangs skyld kom i en ekstrem god klasse med mange, mange søde mennesker.

Hvordan har dette skoleår været for dig?

Her til sidst meget stressende, men ellers et rigtig godt skoleår (: . Mange gode minder jeg aldrig vil komme til og glemme, og masser af nye venner, jeg forhåbentlig ikke mister kontakten med, når vi engang skal ud i lære (:

Hvad tænker du om fremtiden?

Mine planer for min fremtid lige nu er at blive færdig som teknisk designer, arbejde lidt og så forhåbentlig videreudanne mig engang, når jeg har fundet mig en lejlighed og har fundet mig til rette i mit liv (:

Hvornår skal du i lære? Og har du fundet en læreplads?

Jeg har ikke fundet læreplads, endnu såeh .. Det er ikke fandens nemt lige p.t. (: .. Så jeg har faktisk ingen idé om, hvornår jeg skal i lære endnu :b



Fik du heller aldrig lært blindskrift i skolen?

Så har du chancen nu.



Lær at skrive fuldstændigt blindt med HK's nye online it-kursus. En videoguide følger dig gennem dine øvelser og fortæller dig, hvordan du klarer dig, og minder dig om, hvornår det er tid til at holde pause. Og skulle du blive rigtig god, kan du tage eksamen, som er opbygget efter Undervisningsministeriets regler for eksamen i blindskrift.

Vores program gør det sjovt at lære - og alle kan lære det. Skulle du blive træt undervejs, så gemmer programmet naturligvis dine resultater til næste gang, du logger ind.

Er du allerede rigtig hurtig til at skrive blindskrift, kan du

øge din hastighed og minimere din fejlprocent med de frie hastighedsøvelser. Programmet registrerer selv, hvilke taster du har problemer med og designer øvelser, som kan afhjælpe netop de taster.

Rigtig god fornøjelse - vi er stolte af at kunne tilbyde dig Danmarks mest anmelderroste og innovative blindskriftprogram.

Har du for øvrigt set...

At vi også har opgraderet vores populære online it-kursus i Microsoft Dynamics C5? Lær bogføringens kunst med video, tekst og relevante øvelser.

Og mange, mange flere

Klik dig ind på mitHK og få adgang til vores online blindskriftkursus og mange, mange flere spændende og gratis online kurser og it-kurser.

Er du ikke allerede tilmeldt mitHK, bliver du det nemt ved at klikke ind på hjemmesiden www.mithk.dk

VILLE HAVE BARSELSORLOV OG BLEV FROSSET UD

Da René Rohde Madsen blev far for første gang, insisterede han på at tage otte ugers ekstra barselsorlov. Chefen udelukkede ham derefter fra alt socialt samvær og gav ham dårligere arbejdsopgaver

■ Det var en stor ting for 32-årige René Rohde Madsen fra Århus at blive far for første gang i 2007. Så 14 ugers barselsorlov lige efter hendes fødsel var ikke nok, og i begyndelsen af 2008 bad han derfor sin chef om at få lov til at tage otte ugers orlov mere. Selv om det ifølge hans overenskomst var noget, han havde ret til, viste det ønske sig at få langt større konsekvenser, end han havde regnet med.

- Min chefs umiddelbare reaktion var, at det kunne der ikke blive tale om. Ifølge ham var det med mænd og barsel noget fis, fortæller René Rohde Madsen.

BLEV UDELUKKET FRA FIRMAET

Senere kom chefen tilbage til ham og sagde, han kunne se, René havde ret til de otte

ugers barsel. Han ville bare have ham til at tage halvdelen af dem på dagpenge.

- Det ville jeg ikke være med til, fordi jeg vidste, jeg havde ret til alle otte uger med løn. Hvis det er på den måde, så bliver du udelukket fra alt det sociale, sagde han til mig, fortæller René Rohde Madsen.

Ganske rigtigt fik han som den eneste i firmaet ikke en invitation, da der kort tid efter blev arrangeret en tur til Flensborg for at se en håndboldkamp. Og da han vendte tilbage fra de otte ugers barselsorlov, var han den eneste af kollegerne, der ikke blev tilbudt at komme med på en fire dages tur til Finland.

FIK DÅRLIGERE ARBEJDSOPGAVER

Men det var ikke kun på den sociale front,

René Rohde Madsen blev frosset ud. Også i forhold til det faglige fik hans barselsorlov store konsekvenser.

- Den dag jeg vendte tilbage på job, kaldte min chef mig ind og fortalte, at mine arbejdstider var blevet ændret. Jeg skulle ikke længere arbejde fra kl. 7.30 til 16, men i stedet fra 10 til 18 hver dag, hvilket selvfølgelig passede mig dårligere med et lille barn. Hvor jeg tidligere havde arbejdet som trykker, som jeg er uddannet til, blev jeg i stedet sat til at arbejde med efterbehandling af tryksager. Det er noget, ufaglærte normalt tager sig af, så det var en klar degradering, fortæller René Rohde Madsen.

HAR IKKE FORTRUDT

René Rohde Madsen følte, det var meget

Flere fædre fyres og chikaneres, fordi de vil på barsel

Flere og flere fædre fyres eller chikaneres, når de beder om at få lov til at tage barselsorlov. Sagerne understreger nødvendigheden af at øremærke en del af barselsorloven til mænd, mener HK.

At blive holdt uden for det sociale fællesskab, at få til-delt andre og dårligere arbejdsopgaver eller simpelthen at blive fyret sort på hvidt. Det er, hvad flere og flere fædre oplever, når de ønsker at tage barselsorlov.

- Vi ser flere og flere sager, hvor fædre fyres eller chikaneres i forbindelse med, at de vil tage barselsorlov. Antallet af sager er stadig ikke kæmpestort, fordi det jo er ret få fædre, der vælger at tage barselsorlov, men vi ser en klar stigning, fortæller Jeannette Hahne-mann, juridisk konsulent i HK.

Mette Kindberg, næstformand i HK, er meget forarget over tendensen og betegner den som uacceptabel.

Den seneste undersøgelse, HK har lavet på fordelingen af bar-

selsorloven, er fra 2008 og viser, at mænd i gennemsnit tager 32 dages barselsorlov, mens kvinderne i gennemsnit tager 311 dage.

- Vi kæmper hele tiden for, at flere fædre skal tage barselsorlov, fordi det vil give mere ligestilling og være godt for både far, mor og barn. Men vi kan se, det er svært for fædre, fordi de ofte skal kæmpe med både konen, arbejdsgiveren og arbejdspladsens normer for at få lov til at tage barsel, siger Mette Kindberg.

- At vi ser en stigning i fyrings- og chikanesager understreger derfor endnu en gang, at vi har brug for at få øremærket en del af barselsorloven til fædre. Så de har en rettighed, arbejdsgiveren simpelthen ikke kan stille spørgsmålstegn ved, siger hun.

uretfærdigt, at han blev behandlet sådan, bare fordi han gerne ville have tid sammen med sin datter. Derfor kontaktede han sin fagforening HK, der gik ind i sagen. Efter nogle forhandlinger blev der indgået forlig. René Rohde Madsen fik en godtgørelse og valgte i øvrigt selv at sige op. Nu har han fået et nyt job, han er glad for. Og han har bestemt ikke fortrudt, han tog kampen op.

- Det kan ikke passe, man skal behandles sådan. Det ville jeg gerne have min gamle chef til at forstå, og det var derfor, jeg valgte at drage HK ind i det. Der kommer jo også andre mandlige ansatte efter mig, der gerne vil have barselsorlov, så man kan kun håbe på, at han nu har lært, at det er meget rimeligt, at også mænd har lyst og ret til at tage barselsorlov, siger han. □

René Rohde Madsen valgte også at stå frem og fortælle sin historie i TV-Avisen. Det og HK's fokus på sagen har skabt debat på Christiansborg, hvor ligestillingsordførerne fra stort set alle partier vil se på problemet. Men kun oppositionen vil være med til at øremærke en del af barselsorloven til mænd.

- Min chefs umiddelbare reaktion var, at det kunne der ikke blive tale om. Ifølge ham var det med mænd og barsel noget fis.

RENÉ ROHDE MADSEN, TRYKKER



Et rosende ord er som **Substrat** for stemningen

Man trives hos Eniro Danmark, der praktiserer anerkendelse af hinanden. Det synes Lone, der har været med i 24 år. Og Lona, der har arbejdet der i 10

■ Lone Merrild ser straks fejlen. Der mangler et punktum nederst på side to. Men i stedet for omgående at gøre opmærksom på det over for kollegaen, der har overset det, siger hun:

- Det er godt gået, og uddyber med fagindsigt, hvorfor opgaven er godt løst. Først til sidst siger hun:

- Og hvis du så lige gider sætte et punktum på side to, så gør du mig glad!

I 24 år har Lone Merrild arbejdet i Eniro Danmark, som står bag søgetjenester og udgivelse af telefonbøger. I hendes arbejde med bogombrydning er det ellers nemt at blive fejlfinder, så i mange år lagde hun ud med at påpege ukorrektheder:

- Før ville jeg omgående sige: Hov! Du

har glemt et punktum. Jeg har måttet øve mig i at lade være, for jeg er perfektionist og detaljemenneske, så et manglende punktum springer mig i øjnene. Men jeg har fundet ud af, at det er meget bedre for samarbejdet at lægge ud med at komplimentere for det gode.

PERSONPROFILER GIVER FORSTÅELSE

Det blev Lone Merrild særlig bevidst om efter et kursusforløb, som en stor del af de cirka 500 ansatte i Eniro Danmark har været igennem. Her arbejdede de med at finde frem til, hvilken profil og type de hver især står for, og hvad det betyder for deres måde at reagere på i forskellige situationer.

- Vi fik hver udarbejdet en profil - eksem-

pelvis fik vi styr på, om vi er introverte eller ekstroverte (indadvendte eller udadvendte, red.). Det har vi kunnet bruge i hverdagen til bedre at forstå og anerkende hinanden menneskeligt og arbejdsmæssigt, fortæller Lone Merrild, da vi har slået os ned på en bänk i "Haven", et stort, indendørs pause- og mødeareal med grønne planter i massevis. "Haven" er centralt placeret midt i Eniros hovedkvarter i Søborg, og rundt om os arbejder hundredvis af mennesker i åbne kontorlandskaber, fordelt på to etager.

For Lone Merrild har anerkendelse altid været en naturlig del af arbejdslivet, men hun er blevet mere opmærksom på det efter kursusforløbet. Ikke mindst fordi hun også er blevet medlem af virksomhedens sikker-



Sikkerhedsrepræsentant Lone Merrild (tv.) bruger halvdelen af sin arbejdstid på at koordinere arbejdsmiljøarbejdet hos Eniro - og det er hun super glad for. Dataassistent Lona Martinsen er så begejstret for sit job, at hun gider bruge tre timer på transport - hver vej!



” Flytningen betød, at jeg kom helt op på seks en halv times transport om dagen, når jeg kører på arbejde med offentlige transportmidler. Alligevel blev jeg. Det må sige noget om, hvor glad jeg er for mit arbejde.

DATAASSISTENT LONA MARTINSEN

► hedsudvalg, der er døbt Arbejdsmiljøorganisationen. Navnet er valgt for at signalere, at det ikke kun handler om sikkerhed, men om arbejdsmiljø i bred forstand.

FYRINGER OG KAFFEBØNNER

Organisationen havde noget at se til, da Eniro for knap tre år siden rykkede fra Amager til Søborg nordvest for København og efter et år derude blev slået sammen med det opkøbte Krak. En periode med opsigelser, fyringer og nye kolleger, men også en periode, der blev brugt som afsæt til at zoome ind på arbejdsmiljøet. Alt fra kaffebønner i kantinen over motionsrum til modtagelse af nye medarbejdere blev gået igennem.

Og det kan mærkes i hverdagen, at der er fokus på arbejdsmiljøet, synes den 60-årige dataassistent Lona Martinsen, som har arbejdet hos Eniro i ti år:

- Det gode arbejdsmiljø er en væsentlig grund til, at jeg flyttede med, da Eniro rykkede herud fra Amager. Flytningen betød, at jeg kom helt op på seks en halv times transport om dagen, når jeg kører på arbejde med offentlige transportmidler. Alligevel blev jeg. Det må sige noget om, hvor glad jeg er for mit arbejde.

Lona Martinsen - der kan holde transporttiden til og fra sit hjem i Dianalund på omkring to en halv time dagligt, når hun kører i bil med kolleger - nævner flere afgørende grunde til sin beslutning om at blive: et job, der hele tiden udvikler sig, gode kolleger og en oplevelse af at blive hørt og forstået af sine overordnede.

- For at kunne få det til at hænge sammen fik jeg lov at komme lidt senere og gå lidt tidligere, når det er nødvendigt. Jeg kan også

arbejde hjemme, men jeg vil helst møde på arbejde, for vi udveksler mange informationer over bordene i løbet af en arbejdsdag - og så er her rart at være, vi er gode til løbende at anerkende og give hinanden nogle gode ord med på vejen. Det kan for eksempel være, når man har sendt en mail til enten en chef eller en kollega, så kommer der en mail retur, hvor der står "Godt arbejde!" Så bliver man jo glad. Det betyder meget at blive værdsat, siger Lona Martinsen.

DER ER PENGE I DET

Det kan også betale sig rent økonomisk at dyrke medarbejdertrivsel, mener ledelsen hos Eniro, der hvert år gennem en undersøgelse spørger medarbejderne, hvordan de har det.

- Hvis medarbejderne har det godt og er glade for at gå på arbejde, så udfører de et bedre stykke arbejde. Derfor er medarbejdertrivsel en meget høj prioritet, konstaterer HR-direktør Lone Redsted.

Det afspejler sig også i to af de fire kerneværdier, som Eniro Danmark har defineret i samarbejde med medarbejderne: "Vi behandler hinanden ordentligt" og "Vi har fokus på den enkelte".

En ting er nedskrevne kerneværdier, noget andet at efterleve dem. Det kan for eksempel være en udfordring, når der er pres på for at få projekter og opgaver færdige.

Lone Merrild oplever dog generelt, at den værdsættende tone er en del af hendes arbejds hverdag.

Selv følte Lone Merrild sig respekteret og anerkendt, da hun over for sin chef afslørede, at hun ikke rigtig kunne holde ud at forestille sig udelukkende at beskæftige sig med

HVAD SKAL DET TIL FOR?

Anerkendelse for at være, hvem vi er, og for det, vi gør, er en afgørende drivkraft for mennesket - også på arbejde. Det handler ikke om tom ros, men om at se den enkelte som et individ - at være lydhør, acceptere og respektere den enkelte. Der er plads til forskellige synspunkter og væremåder i et anerkendende arbejdsmiljø. Hvis man mødes af kritik og korrektes, når man begår en fejl, er det svært at lære nyt - anerkendende arbejdsmiljø fokuserer på mulighederne i stedet for mangler. På arbejdsmiljoweb.dk kan du finde hæftet "Anerkendende toner i arbejdsmiljøet", der giver en indføring i tankerne bag den anerkendende tilgang og en række konkrete ideer til, hvordan man kan arbejde med dem på arbejdspladser.

bogombrydning i form af opsætning af sider i telefonbøger mange år frem i tiden:

- Jeg kan godt lide bogombrydning, men jeg ville gerne noget andet også - problemet var, at jeg ikke rigtig vidste, hvad det kunne være. Men min chef satte fokus på det, jeg er god til, og sammen fandt vi frem til en løsning.

Den blev, at Lone Merrild nu arbejder halvtids med bogombrydning, mens hun bruger den resterende arbejdstid på at koordinere arbejdsmiljøarbejdet hos Eniro. □

HK/Privatbladet
 Weidekampsgade 8, 0900 København C
 Mærk kuverten "krydsord", eller send en mail til
 krydsord-privat@hk.dk. Mailen skal være forsynet
 med løsningen samt navn og adresse. Løsningen skal
 senest være os i hænde 10. august 2009.

1. præmie 250 kroner Tove Rasmussen, Pilegårdsvej 68B, 8361 Hasselager
 2. præmie 200 kroner Preben Sidenius, Jacob Lindbergsvej 9, 2400 København NV
 3. præmie 150 kroner Elly Christensen, Elleparken 78, 8520 Lystrup

KODEORDET VAR: THE MISSING LINK

Hvad hedder den nyeste trend inden for stressforebyggelse? skriv ordet ved stjernen			feriedest. foto-udstyr			holde af krydderi			dansk by redskab			følelse			1			Der findes mange forskellige former for moderne ledelse. En af dem hedder?					
						man			ikke			forsinkede			2								
						løbe			skabe														
lykkelige			afstraffe spøjs liter			Dette ældre redskab til forarbejdning af smør ledes tankerne til, når man køber et nutidigt mejeriprodukt.			se sjældenhed			hylsteret gruppe			tal								
billede			kvik			afgørende bedrer skibsdel			forstå			neon træne			kropsdel								
tone			ens			romertal			kæle			mest rå			kort			frugt			væsen kvinde		
separér			falde om			Betegnelse for en lykkebringer, der repræsenterer et folk eller en gruppe.			forstå			tungsind			forladt			dække			presse		

Udfyld de tomme felter, således at alle tallene 1-9 forekommer i hver række og koldonne. Desuden skal hvert af de ni kvadrater også indeholde tallene 1-9.

		3		6				7
	4				5	2		
			4					1
5	1		9					3
3				7			2	6
	9					7		
							1	
9				1				
		5	8					4

Find løsningen på www.hk.dk/privat

Løsningen skrives i de farvede felter

LØSNING AF KRYDS NUMMER 6, 2009

Kodeordet _____
 Navn _____
 Medlemsnummer _____
 Adresse _____
 Postnr. & by _____

Brian M. Petersen går meget op i at blive efteruddannet. For få måneder siden blev han akademimerkonom i ledelse og projektledelse. Nye kompetencer, han håber at kunne gøre brug af på sin nye arbejdsplads.

Flere merkonomkurser i dagtimerne

Fra august starter HK/Privat og erhvervsakademierne landet rundt op for nye hold inden for merkonomuddannelsen. Alle undervisningstimer foregår i arbejdstiden, og er du under en overenskomst med ret til selvvalgt uddannelse, dækker en kompetencefond blandt andet 85 procent af din løn.

De fagmoduler, du kan tage er: Erhvervsøkonomi, Organisation, Kommunikation i praksis og Projektstyring. På akademierne kan der være ekstra kursustilbud ud over de fire nævnte. Spørg dit lokale akademi. Du kan læse fagmodulerne i følgende byer: Aalborg, Århus, Esbjerg, Randers, Herning, Kolding, Aabenraa, København, Lyngby, Odense, Ishøj og Næstved.

Se, hvor og hvornår du kan tage hvad, på www.selvvalgtuddannelse.dk. Her kan du også se, hvilke overenskomster der er med i ordningen, samt få vejledning til, hvordan du søger.



DET GÆLDER OM AT KOMME IND I KAMPEN

Brian M. Petersen blev sagt op på grund af krisen. Han skyndte sig at udnytte overenskomstens mulighed for selvvalgt uddannelse og har fået nyt job

Fyret, beklager.

Det er ikke ligefrem tiden, hvor danskerne har travlt med at få installeret spritnye køkkener. Det kan de godt mærke hos HTH. Så der skulle skæres ned - 38 hoveder og dobbelt så mange hænder på fabrikken i Ølgod fik således i slutningen af februar besked på, at der ikke længere var økonomisk plads til dem.

En af dem var it-supporter Brian M. Petersen, der var ansat hos HTH i syv et halvt år.

- Det kom fuldstændig bag på mig, som det vel gør for de fleste. Men allerede samme dag, som jeg fik beskeden, begyndte jeg at se på mine muligheder. Vi har jo fået tude ørerne fulde om, at der ikke er nogen job at få, men det gælder bare om at komme ind i kampen med det samme, siger Brian M. Petersen.

Ind i kampen, det betyder for den 40-årige it-supporter fra Vejen at blive kloge-re. Gennem HK blev han opmærksom på muligheden for selvvalgt uddannelse betalt af den kompetencefond, HK/Privat har for-handlet ind i mange overenskomster.

Da han samtidig havde udset sig jobbet, han ville have, var det bare med at opgradere sig helt målrettet efter det.

- Der var et job i Esbjerg hos Region Syd, og jeg vidste, at de havde brug for kompetencer inden for Citrix (et computersystem, som mange virksomheder bruger, red.). Det var derfor, jeg valgte netop det, fortæller Brian M. Petersen.

Så han tog til Århus, satte sig foran en computer og fik hen over en uge et intensivt kursus i Citrix. Og var således klædt på til at Region Syd.

- Men de mente desværre ikke, at jeg var den helt rigtige til dem. Det blev jeg lidt ked af, for jeg følte selv, at jeg virkelig havde gode chancer.

Hvad så med Citrix? Skønne, spildte kræfter? Absolut ikke, mener Brian M. Petersen. Principperne inden for netop dette system vil blive brugt en hel del i fremtiden, så den viden, han fik samlet sig på kurset, skal nok blive brugt.

Til gengæld havde han fortsat ikke noget job. Men han snakkede allerede med en anden virksomhed om et job, som han rigtig gerne ville have: systemadministrator i Velux, kendt for deres vinduer. Det job startede han på den 1. juni. □

HVAD VIL DU HA'?

Vær med til at bestemme, hvad der skal prioriteres ved overenskomstforhandlingerne, og deltag samtidig i konkurrencen om lækre præmier. Der er en bærbar computer, et digitalkamera og bibilletter på højkant. Gå ind på www.mithk.dk og afgiv dine ønsker

SÅDAN GØR DU

Gå ind på www.mithk.dk

Log på.

Klik på banneret "OK 2010 - Giv din mening til kende, det er dig, vi forhandler for", og følg vejledningen. Du kan også gå ind via menu-punktet "Job og løn", "Overenskomstønsker". Når du har udfyldt spørgeskemaet og afsluttet, deltager du automatisk i konkurrencen.

■ Hvad er vigtigst? Fri med løn på barnets anden sygedag? Mere i pension? Bedre fritvalgsordninger? Sund mad i kantinen? Eller noget helt femte?

Nu har du muligheden for at få indflydelse på, hvad HK/Privat skal lægge arm med arbejdsgiverne om ved næste års overenskomstforhandlinger.

På www.mithk.dk kan du nu afgive dine ønsker: Du har 35 forskellige overenskomstkraav at vælge imellem, og du må sætte kryds op til 10 forskellige steder. Du kan sætte dine kryds frem til 6. september.

Alle medlemmer af HK/Privat kan deltage, både i afstemningen og konkurrencen, men prioriteringen af krav på den enkelte overenskomst bliver vægtet ud fra ønskerne hos dem, som skal stemme om den pågældende overenskomst.

Den elektroniske afstemning (som du også kan klikke dig frem til fra HK/Privats hjemmeside, www.hk.dk/privat) er et led i HK/Privats forberedelser til forhandlingerne med arbejdsgiverne om dine fremtidige løn- og arbejdsvilkår. Forhandlingerne begynder i 2010. □



Overenskomster, der skal fornyes i 2010

- Bilfærgernes Rederiforening, DIS og DAS
- Dansk Byggeri
- Dansk Erhverv - it
- Dansk Erhverv - kontor og lager
- Dansk Erhverv - reklamebureauer og forlag
- Dansk Industri - funktionærer
- Dansk Kiropraktorforening
- Dansk Tandlægeforening
- Dansk Textil & Beklædning
- Danske Fysioterapeuter
- De mindre byggeorganisationer
- DI - emballage
- Danske Mediers Arbejdsgiverforening (DMA) - funktionærer
- DS Håndværk & Industri
- Grafisk Arbejdsgiverforening (GA) - serigrafi
- Grafisk Arbejdsgiverforening/Grafisk Arbejdsgiverforening - timelønnede
- Grafisk Arbejdsgiverforening - funktionærer
- HORESTA
- HTS - kontor og lager
- Kasino
- Kooperative Byggefagsvirksomheder
- Tekniq

PRÆMIERNE

Indsamlingen af ønsker og den tilhørende konkurrence kører frem til 6. september. Vinderne af konkurrencen vil få direkte besked.

1. præmie



Acer Aspire 3810T TimeLine

Elegant bærbar computer, der kan køre i op til otte timer på en opladning. Du får et eksternt drev og en Microsoft Office-pakke til Hjemmet og Studiet 2007 med.

Tekniske specifikationer

Intel Core 2 Solo SU3500 (1,4 GHz)
4096 MB DDR3-ram
500 GB harddisk 5400 rpm.
13,3" HD CineCrystal-skærm (1366 x 768)
Intel GMA 4500 MHD op til 1759 MB
WLAN 802.11a/b/g/n, LAN 10/100/1000
Webcam, 5-1 kortlæser, Bluetooth
HD Audio Support
Windows Vista Home Premium

Værdi: 5.000 + 800 + 600 = 6.400 kroner

2. præmie



Canon IXUS 990 IS

Kompakt digitalkamera, der både tager gode billeder og HD-video. Du får også et 4 GB ram-kort, så du har noget at lagre billederne på. Det handy kamera betjenes med en kombination af drejhjul og knapper - og menuerne er super simple.

Værdi: 2.400 + 350 = 2.750 kroner

3.-5. præmie



Vi udlodder tre gavepakker til Nordisk Film Biografer, som der er mere end 40 af landet over. Hver pakke indeholder fire biografbilletter og fire gulfbilletter til popcorn og sodavand.

Værdi: 500 kroner

Ledige strømmer til de private kursusfirmaer for at lære at finde et nyt job. Men kurserne er stort set intet værd, lyder den barske kritik fra kursisterne

LEDIGE PÅ KURSUS I KEDSOMHED

■ Rent tidsspilde! Sådan lyder den kontante dom fra ledige HK-medlemmer over de private jobsøgningskurser, som tusindvis af arbejdsløse danskere i øjeblikket sendes på.

Ifølge kursisterne fordrives tiden med at studere sportssiderne, løse kryds & tværs og være på Facebook eller andet pjat og pjæk.

Det faglige, relevante indhold i kursusforløbet er tæt på nul.

- Der sker absolut ingenting. Nogle modtog en mikroskopisk undervisning i at udarbejde et CV, men det er jo altså noget, som de fleste kan i forvejen, siger Lene Kirk, som er organiseret i HK, og som tidligere har arbejdet med HR og rekruttering.

Hun blev af sit lokale Jobcenter i Roskilde anvist til et otte ugers jobsøgningskursus hos et af branchens største firmaer, IKU (Institut for Karriere Udvikling).

FORAN PC'EN FRA 9-15

Dagene på kurset flød ud i en grå grød.

- Det eneste, kursisterne lavede, var at sidde foran en computer fra 9 til 15 hver dag. Der var ingen undervisning, stort set ingen vejledning, ja... ingenting, gentager hun.

Lene Kirk er langt fra alene med sin kritik.



Jimmy Jørgensen (28) fortæller, at han har tilbragt tre uger på Facebook som kursist hos IKU.

- Der sker absolut intet, siger han.

HK-bladet har talt med 30-40 ledige, som har haft lignende oplevelser. Kurserne er i bedste fald nytteløse, i værste fald nedværdigende, lyder det fra dem.

Meldingerne ligger samtidig helt i tråd med en ny måling blandt HK's langtidslidende medlemmer, som Epinion/Capacent har udført for HK-bladet/Nyhedsmagasinet HK. Her siger 7 ud af 10 ledige, at den aktivering, de er tvunget til at deltage i, ikke fører dem tættere på fast arbejde.

De private kursusarrangører har ellers god grund til at stramme sig an i øjeblik-

ket. De oplever gyldne tider med en kraftig tilstrømning af nye kursister som følge af firmalukninger og massefyringer.

Finanskrisen betyder, at også mere ressourcestærke ender på kursusbænken nu. Altså alle dem, der har lært at skrive et CV og ved alt om, hvordan man navigerer på nettet.

- Det virker, som om kursusfirmaerne slet ikke tager højde for, at de er havnet i en ny tid - med nye ledige. Det er ikke nok længere bare at opbevare folk. Man må forsøge at udvide deres kompetencer, siger Lene Kirk, som til sidst blev så træt af IKU's kur-



Der sker absolut ingenting. Nogle modtog en mikroskopisk undervisning i at udarbejde et CV, men det er jo altså noget, som de fleste kan i forvejen.

LENE KIRK, EKS-LEDIGT HK-MEDLEM

sus i Ølby ved Køge, at hun efter nogle uger mere eller mindre valgte at blive væk.

I stedet intensiverede hun jagten på et nyt job hjemmefra. En jagt, som for nylig gav bonus, da hun blev ansat i Københavns Kommune.

- Og det er ikke IKU's skyld, at jeg har fået nyt job, understreger hun.

TIDEN GÅR MED FACEBOOK

Efter at have hørt Lene Kirks beretning valgte HK-bladet uanmeldt at opsøge IKU's kursuscenter i Ølby en tilfældig tirsdag før som-

merferien. Uden for en af bygningerne, der ligner en Mærsk-container, mødte vi bl.a. 28-årige Jimmy Jørgensen fra Roskilde, som tidligere har arbejdet i et kurerfirma.

- Hvad tiden går med? Jeg er på Facebook. Jeg har ikke lært en skid. Jo, måske at man ikke må gå før tiden, for så truer de med, at vi får frataget vores dagpenge. Det eneste regulære, vi er blevet undervist i, er vel at udforme et CV. Men hvor lang tid, tror du det tager?

De øvrige kursister, HK-bladet talte med, var enige om, at der intet fagligt indhold var i kurset. Tiden gik med at surfe på nettet eller med at udveksle strikkeopskrifter.

- Det er umuligt at få tiden til at gå fornuftigt - og undervisning er der ingen af, sagde en 60-årig mand, som har arbejdet over 30 år i forsvaret.

Han forsøgte - så ofte han kunne - at slippe fra kurset ved middagstid.

- Jeg kan jo lige så godt sidde hjemme ved min computer som her, bemærkede han.

IKU GØR DET AF IDEALISME

Direktør for IKU, Kim Holst fra Randers, afviser blankt, at det er jagten på lette penge, som får IKU til at drive 30 kontorer og kursuscentre for ledige rundt omkring i landet. Han siger, at det er varme og menneskeligt engagement, der driver firmaets ansatte.

- Jeg ved godt, at det måske lyder lidt helligt. Men der er en god del idealisme i det her fra vores side. Vi glæder os over, hver gang det lykkes at få en ledig i job. Og nej. Vi er ikke i det her for pengenes skyld. Selvfølgelig tjener vi på det. Men det er absolut ingen guldmine!

Netop dét med pengene - og præcist hvor mange, der kan høstes hver måned på kurserne - er Kim Holst dog ikke så begejstret for at tale om.

- Det er korrekt, at vi får en bonus på ekstra 10.000 kroner, hvis den ledige kommer ud i job i det år, vi er i kontakt med dem. Men vi har altså også store udgifter, siger han.

IKU-direktøren finder det naturligt, at ledige skal gennem en øv-fase, når de anvises til et jobsøgningskursus.

- Herefter kommer typisk erkendelsesfasen. Nogle af dem er nødt til at lære at forstå, at de måske ikke er helt så dygtige, som de selv tror. Man skal huske på, at hvis de var det, ville de nok ikke have hos os. Så ville de nok allerede have et job. Jo, der er altid plads til forbedring, siger Kim Holst. □



5 gode råd til at huske bedre

Hvor var det lige, jeg lagde opgaven? Havde vi en aftale? Skulle jeg hente børnene i børnehaven?

Hukommelsen bliver ikke altid bedre med alderen, men iform.dk har samlet fem gode råd til, hvordan du bliver bedre til at huske:

- Lær nye ting. Når hjernen skal arbejde, bliver din hukommelse bedre.
- Drik te og spis salvie. Det hæmmer et hjerneenzym og gør dig dermed bedre til at huske.
- Tyg tyggegummi. Det kan gøre din hukommelse op til 36 procent bedre.
- Dyrk blomster. Duften heraf kan gøre din hjerne op til 17 procent skarpere.
- Undgå stress. Forhøjet blodtryk skader intelligensen.

Kat og sutsko-varmer til din computer

Føler du, at dit kontor er dit andet hjem, kan du nu gøre det endnu mere hjemligt. Business.dk har nemlig beskrevet fem ting, du kan få til dit USB-stik, som du ikke lige vidste, du manglede. I den lette ende er henholdsvis en barbermaskine og elektrisk tandbørste til computeren. Derudover kan du få varmet sutsko op ved at sætte dem i USB-stikket. Du kan også få din helt egen, næsten levende, kat med. Den er godt nok af plastik, men til gengæld kan den både spinde og miave fødselsdagssange samt bruges som vækkeur.



Skulle du være interesseret, kan du finde tingene på <http://www.business.dk/article/20090220/break/90218137/&page=1>

God mod nakkesmerter • • • • •

Denne øvelse modvirker spændinger og myoser (infiltrationer) i den øverste store rygmuskel (trapezius), som de fleste af os har problemer med, fordi vi sidder ned hele dagen. Øvelsen kan både laves siddende og stående - gerne mange gange om dagen.



1. Løft af slappede skuldre op.



2. Saml skulderbladene.



3. Sænk de samlede skulderblade ned.



4. Slap af mellem skulderbladene, og lad dem glide ud til siden.

FOTO LISBETH HUORT

Hver femte har **aldrig** brugt en computer

For rigtig mange er den en helt uundværlig del af dagligdagen – altså computeren. Men faktisk er næsten en femtedel af danskerne allerede stået af, når det handler om bare at tænde en computer. Det vil sige, at en million danskere aldrig har brugt en computer. Det skriver www.politiken.dk. Det viser en årlig opgørelse lavet af Danmarks Statistik, det såkaldte IT-barometer. Det er hovedsageligt ældre danskere med en kort uddannelse eller helt uden uddannelse, der har de svageste it-færdigheder. Videnskabsministeren vil nu sammen med en række fagforbund og arbejdsgiverorganisationer lancere en plan, der skal fremme danskernes it-formåen.

Sådan er danskernes it-færdigheder

- **19 procent** af danskerne har aldrig brugt en computer.
- **22 procent** bruger computeren lidt, men har svage it-færdigheder.
- **31 procent** har middelhøje it-færdigheder.
- **29 procent** har stærke it-færdigheder.



Er du mindful i dag?

Engang hed det "at være til stede i nuet". Nu har man fundet et navneord for tilstanden, nemlig "mindfulness". Og det er tidens trend blandt alverdens yoga- og meditationslærere. Er man rigtig mindful, får man det bedre og bliver mindre stresset.

Du er for eksempel mindful, når du

- lytter så intenst til et andet menneske, at du glemmer alt omkring dig
- taler i telefon og lytter - uden hverken at tjekke e-mails, køre bil eller lave andre distraherende ting samtidig
- registrerer, at du er træt i din krop, dit hoved eller begge dele, respekterer det, du mærker - og tager en pause

Mandagstræthed giver job-surfen

Mandag middag mellem klokken 12 og 14 er det tidspunkt på ugen, hvor allerflest surfer efter nye job på nettet. Det er åbenbart på det tidspunkt, at mandagssløvsind, chefen, de rutineplagede opgaver og de irriterende kolleger går os mest på. Det skriver www.ekstrabladet.dk. Mandag er den klare topscorer, hvorefter antallet af besøgende på jobsitet Jobindex falder, jo længere ind i ugen vi kommer.

Kaare Danielsen, der er direktør i Jobindex, mener dog ikke, at jobkiggeri på nettet kun er et udtryk for, at folk er utilfredse med deres nuværende job.

- Mange er nysgerrige over for, hvad der sker i branchen og i faget, og de ønsker at være orienteret, hvis det helt rigtige job skulle dukke op, siger han.



Kvinde, behold din SP-opsparing!

Kvinder har generelt et stort pensionsefterslæb i forhold til mænd. Derfor bør de lade deres SP-opsparing stå, og familien kan eventuelt så nøjes med at hæve mandens SP, lyder det fra HK/Privats formand, Karin Retvig.

Kvinder sakker voldsomt bagud i forhold til mænd, når det gælder opsparing til pension. Forskellen har været voksende i de senere år. Samtidig øges kvinders levetid, og kvinder kan dertil ikke mere få del i mændenes større pensionsopsparinger, hvis de bliver skilt.

Årsagen til kvindernes pensionsefterslæb er blandt andet kvinders lavere løn, lavere arbejdstid og barselsperioder uden pension.

- Kvinderne har derfor brug for al den ekstra indbetaling til pension, som de overhovedet kan få. Deriblandt SP-opsparingen. Derfor bør man tænke i pensionsordning, for eksempel ved at lade pengene stå i ATP eller overføre dem til en arbejdsmarkedspension, siger Karin Retvig.

Fra 1. juni kunne alle danskere, der i årene 1998-2004 har indbetalt til den Særlige Pensionsopsparing (SP), hæve deres opsparede penge. Pengene vil blive beskattet med 35 procent for beløb op til 15.000 kroner og derover med 50 procent. Man kan også lade sin SP-opsparing stå eller få SP'en udbetalt og overføre den til ens arbejdsmarkedspensionsordning. I begge tilfælde vil man få den udbetalt, når man engang går på pension. Regneeksempler viser, at topskattebetalere vil have stor gevinst af at få pengene udbetalt. Betaler man derimod ikke topskat, er der en meget lille gevinst ved at hæve SP-opsparingen.

Den dårlige mad **frister**

Når du står i kantinen, og din mave skal vælge mellem salaten og pizzaen, har du reelt ikke selv meget at skulle have sagt. For selv om du har intentioner om at holde dig til den sunde kost, vil din mave vælge det usunde.

Det viser en ny amerikansk undersøgelse, skriver Reuters Health. Forsøgspersonernes langsigtede intentioner om at passe bedst muligt på deres krop og vælge vegetarburgeren, blev i de fleste tilfælde ødelagt, når oste- og baconburgeren lå ved siden af. Derfor skal kanti-nemaden kun bestå af sund mad, hvis I ønsker at spise mange grønsager, fastslår forskerne.

Kilde: fpm.dk

FROKOSTEN ER EJ BLOT FØDE

Selv om du sidder med opgaver op til begge ører og tidsfristerne puster dig i nakken, så bør du

stadig tillade dig selv at spise frokost med dine kolleger. For det er på alle måder sundt at bruge tid til at spise sammen med kollegerne, siger den svenske sociolog Maria Nyberg ifølge den norske Ukeavisen Ledelse. Hun har skrevet en doktordisputats om "Måltidets betydning i arbejdstiden", og i den konkluderer hun, at frokost ikke bare er mad. Det handler om tid, sted og sociale relationer. Hvis vi vælger at spise alene og smider maden indenbords, kan det påvirke os negativt både helbredsmæssigt og socialt, fastslår sociologen.





6 sjove pauser

Pauser er vigtige for vores effektivitet. Det har vi efterhånden hørt adskillige gange. Men for nogle kan det være svært at få gjort. Måske hører du til dem, der synes, det føles lidt underligt, når pauser bliver brugt på bare at sidde og glo ud i ingenting.

Men sådan behøver pauser ikke at være for at være effektive. Det vigtige ligger i, at du får afbrudt din daglige rytme. Når du bruger et par minutter på noget andet end arbejde, så hjælper det din koncentration.

Her er seks tips til, hvordan du holder en aktiv pause. Du kan jo passende hive alle kollegerne på kontoret med i din pause.

- 1. Balanceøvelse:** Alle står på ét ben i ½ minut uden at støtte til noget. Stå herefter på det andet ben i ½ minut.
- 2. Hold 1 minuts tavshed:** Giv 1 minut, hvor ingen siger noget. Det er heller ikke tilladt at hente kaffe eller gå på toiletet.
- 3. Gæt et minut:** Alle på nær én lukker øjnene på kommando og skal nu gætte, hvornår der er gået 1 minut. En deltager holder øje med tiden. De andre rækker hånden op, når de tror, at der er gået nøjagtigt 1 minut.
- 4. Stræk ud:** Rejs jer op, og stræk armene højt over hovedet. Bøj jer så mod højre i 15 sekunder mod venstre, forover og bagover, 15 sekunder i hver retning.
- 5. Sten-saks-papir:** Spil sten-saks-papir med sidemanden. Den bedste af tre vinder og fortsætter i næste heat med en anden vinder, indtil den endelige vinder er fundet.
- 6. Hop en grønsag:** To og to skiftes til at hoppe og sige navnet på en grønsag. Kan varieres med frugt, blomster, bilmærker med mere

Kilde: www.business.dk



“Børnene er blevet kvindernes statussymboler, og derfor bliver børnene iscenesat, allerede fra de er spæde, og ligger i barnevogne iført dyrt mærketøj.”

BIRGITTE TUFT, PROFESSOR I BØRN, MEDIER OG FORBRUG VED COPENHAGEN BUSINESS SCHOOL

På www.tilbudsgugen.dk kan du sammenligne priser på culottesteg, brødrister, økologiske kartofler - eller hvad du nu har brug for

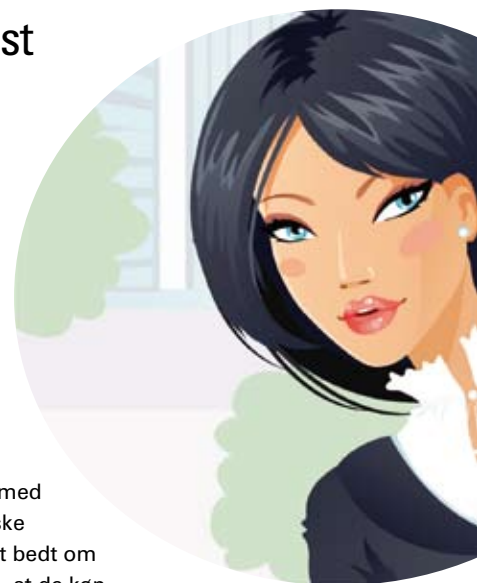
Kønne kvinder klatrer højest på karrierestigen

Mistanken har nok altid været der, men nu skulle der være beviser for påstanden. Smukke kvinder klarer sig bedre. Også på arbejdsmarkedet.

- Smukke kvinder har højere sandsynlighed for at klare sig godt på arbejdsmarkedet. De har et job med højere prestige og anseelse, lyder konklusionen fra Mads Meier Jæger. Han er forsker på Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (SFI) og har bearbejdet amerikansk forskning om emnet.

Den amerikanske forskning har lavet forsøg med gamle high school-billeder, svarende til de danske skolefotos. En gruppe forsøgspersoner er blevet bedt om at rangere folk efter skønhed. Resultaterne viste, at de kønneste også var dem, der var højest på den sociale rangstige i dag.

Mads Meier Jæger forklarer, at grunden til, at de smukke kvinder ikke kun belønnes i partnervalg, men også på arbejdsmarkedet, er, at kønne kvinder fejlagtigt tillægges egenskaber som intelligens og produktivitet.



FORMODET FÆLLES FJENDE FRIKENDT

To omfattende undersøgelser frikender en formodet fælles fjende blandt tidligere og nuværende tandklinikassistenter: det kviksølv, de indtil langt op i 1980'erne arbejdede sammen med på landets klinikker. Gennem maj og juni har HK afholdt orienteringsmøder, hvor klinikassistenterne har haft mulighed for at komme af med både frustrationer og få svar på deres spørgsmål

De er syge. De har symptomer, gener og kroniske smerter. De sidder lige her, til orienteringsmøder rundt om i landet i løbet af den tidlige sommer. Baggrunden er to friske videnskabelige undersøgelser, der tilsammen svarer på ét presserende spørgsmål:

Er det kviksølv? Er det kviksølv, der har gjort os syge? Svaret har vist sig at være nej. Heldigvis eller desværre.

Under alle omstændigheder sidder de 1.755 mennesker - langt hovedparten kvinder - der for tre år siden kontaktede HK og bad om hjælp, tilbage og er ikke blevet afgørende klogere.

En del af dem er mødt frem til HK's orienteringsmøder i blandt andet København og Odense.

Tandklinikassistenten med store sår på hænderne. Tandklinikassistenten, der har problemer med centralnervesystemet - og hvis datter har sklerose. En anden tandklinikassistent, hvis datter har fået en skleroselignende sygdom, der bare bliver værre og værre. Tandklinikassistenten, der har svært ved at sætte ordene i rette rækkefølge og svært ved at gå bare en enkelt kilometer. Samt alle de andre med lignende symptomer.

- Hvorfor kan I ikke bare lytte til det, vi siger? Og tro på det, spørger én og vinder anerkendelse fra de øvrige.

Et karakteristisk spørgsmål. Eksemplet på to vidt forskellige oplevelser af den virkelige verden. Den personlige virkelighed over for den videnskabelige virkelighed. Tandklinikassistenternes stærkt personli-

ge fortællinger, der kolliderer med forskerens nødvendige, objektive krav om ned til mindste ord at kunne dokumentere, hvad man udtaler sig om.

MANGLER SVARET

Fælles for de 1.755 skæbner er, at de alle arbejdede som tandklinikassistenter op igennem 60'erne, 70'erne og 80'erne. Og siden en tv-udsendelse i 2005 satte fokus på deres norske kollegers lignende sygdomme, har de haft en fælles formodet fjende i det kviksølv, de dagligt arbejdede tæt sammen med til langt op i 1980'erne.

Det fik HK til at presse på for gennemgribende undersøgelser af området. Beskæftigelsesministeren gik med, og det er altså resultatet af de undersøgelser, der nu friken-



der kviksølvet som synderen bag tandklinik-assistenternes enslydende sygeregister.

- Men det er selvfølgelig ikke tilfredsstillende for jer, fordi man ikke har fundet svaret på, hvorfor I er syge, som arbejdsmiljøkonsulent i HK/Privat Svend-Erik Hermansen sagde ved orienteringsmødet i København.

- Og det er netop det skisma, vi står med i dag: Hvis det ikke er kviksølv, hvad er det så?

KRITIK AF ARBEJDSMEDICINERE

Igennem maj og juni har HK holdt syv orienteringsmøder fordelt over hele landet for tandklinikassistenterne, såvel de kommunalt ansatte som privatansatte.

HK har præsenteret, hvor sagen står. Forskerne bag de to undersøgelser har ud-

redt deres resultater. Og frustrerede og undrende klinikassistenter har ikke mindst haft mulighed for at komme af med både frustrationer og spørgsmål.

- Når vi får så mange henvendelser, så sætter det naturligvis nogle tanker i gang. Og det er klart, at hvis der er nogen som helst tvivl, så skal det komme vores medlemmer til gode, indledte HK/Privats næstformand, Bjarne Nielsen, om den langstrakte proces på orienteringsmødet midt i Odense.

- Derfor har vi brugt mange kræfter på den her sag, og vi føler os ordentligt behandlet og er blevet taget alvorligt, når vi har præsenteret vores bekymringer. Når det er sagt, bliver jeg også nødt til at sige, at den måde, I er blevet modtaget på en del af de arbejdsmedicinske klinikker, når I har

fortalt om jeres symptomer, ikke har været god. Der har været en stemning af, at I bare skulle ekspederes videre så hurtigt som muligt, og i værste tilfælde er blevet betragtet som hypokondere. Det er dybt kritisabelt.

TO HOLD FORSKERE

Forskningen har været todelt.

Ét hold forskere med overlæge Jesper Bælum fra Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Odense Universitetshospital i spidsen har gennemgået og systematiseret al den internationale viden, der har været at finde på området.

En væsentlig konklusion herfra er, at kviksølv ikke er noget, der bosætter sig permanent i kroppen. Så man samler altså ikke sammen til en forgiftning.



1. Arbejdsmiljøkonsulent i HK/Privat Svend-Erik Hermansen.

2. Forskningsleder Knud Juel fra Statens Institut for Folkesundhed.

3. HK/Privats næstformand, Bjarne Nielsen.

4. Overlæge Jesper Bælum, Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Odense Universitetshospital.

5.-6. Billeder fra mødet i HK Hovedstaden, hvor cirka 50 klinikassistenter mødte op.

7.-10. Stemninger fra informationsmødet i HK/Midt.



► - Man bliver påvirket eller forgiftet lige efter udsættelsen. Der er intet, der tyder på, at man 20, 30 eller 40 år efter at være blevet udsat for kviksølvdampe mærker nogle påvirkninger, forklarede Jesper Bælum som en hovedkonklusion på sit arbejde.

Han kom dog de fremmødte, omkring 50 i København og omkring 30 i Odense, i møde med et - for den enkelte - væsentligt forbehold.

- Har kviksølv så overhovedet ingen betydning for jer? Det her er gruppeundersøgelser, men der kan sagtens gemme sig enkeltpersoner, som har været særligt udsatte, måske på grund af den måde, arbejdet har været tilrettelagt på. Men set med den brede pensel, er der ikke noget, der peger i retning af kviksølv.

Et andet hold forskere med forskningsleder Knud Juel fra Statens Institut for Fol-

kesundhed på Syddansk Universitet i spidsen har lavet en såkaldt registerundersøgelse. En omsiggribende en af slagsen.

Vi har i Danmark særdeles udførlige registre for, hvornår og hvorfor vi har været indlagt i løbet af vores liv. Forskerne har kigget på omtrent alle diagnoser fra midt i 1960'erne og frem: dødelighed, kræft, sklerose, blodpropper, dødfødsler, aborter, misdannelser med videre - og sammenlignet tandklinikassistenter med advokatsekretærer og lægesekretærer. Grupper, som er relativt sammenlignelige med tandklinikassistenterne, men som ikke har været udsat for kviksølv.

Med sygerapporter fra ikke færre end 231.000 personer (inklusive børn af klinikassistenter og kontrolgruppen) har de haft greb om et omfattende talmateriale. Og de videnskabelige resultater, de er så godt

som enslydende, uanset hvilken diagnose vi snakker om:

Tandklinikassistenter er ikke hyppigere syge end kontrolgrupperne. Kviksølv er altså ikke forklaringen.

VENTER PÅ ARBEJDSKASTESTYRELSEN

De personlige historier overtager herefter møderne. Historier om de nu historiske møder med kviksølv. Historier om enslydende symptomer og skavanker, der i særligt slemme tilfælde ikke alene har sendt tandklinikassistenten hjem fra klinikken, men har bundet hende til sengen. Og historier om mødet med de arbejdsmedicinske klinikker - og systemet.

- Jeg har lyttet til, hvad I har sagt, men det er nu alligevel mærkeligt, at vi sidder så mange med de samme symptomer, siger én.



Der er vist ikke nogen af de fremmødte, der ikke deler denne underspillede undren.

- Der er jo ikke ret mange af os, der har fået stillet en diagnose. Så vores erfaringer ligger hos de praktiserende læger og hos speciallægerne. De er vel ikke med i registerundersøgelsen, spørger en anden.

Nej. Symptomer som eksempelvis hukommelsessvigt og manglende koncentration kan ikke måles, de er ikke registreret, anerkender forskningsleder Knud Juel.

Så lige nu har man altså kun det konkrete svar på det konkrete spørgsmål, man stilled: Er det kviksølv, der er fjenden? Nej.

- Det er frustrerende og skaber dårlige følelser, når man har gået med den forvisning, at det er kviksølv, der var årsagen, sagde HK/Privats næstformand, Bjarne Nielsen, i sin afrundende kommentar i Odense.

- Vi havde håbet, at vi kunne få et svar,

der knyttede årsag og sygdom sammen. Det svar har vi desværre ikke fået. Måske får vi det ad åre. Jeg er ikke vanvittig optimistisk, men i HK følger vi selvfølgelig de sager, der er, helt til dørs.

De sager, Bjarne Nielsen henviser til, er de 945 arbejdsskadesager, som netop nu ligger til behandling hos Arbejdsskadestyrelsen. De skal alle sammen behandles individuelt.

Selv om forskningsresultaterne temmelig klart frifinder kviksølv, bliver der lagt særlig vægt på symptomer som rysten på hænder, fødder og hoved, altså motoriske vanskeligheder, samt hukommelsesbesvær og ringe koncentrationsevne. Det sker, efter at norske forskere har undret sig over, hvorfor man ikke har undersøgt for neurologiske og neuropsykologiske symptomer.

Klinikassistenter, der ikke allerede har

meldt deres sag til Arbejdsskadestyrelsen, har mulighed for at gå til egen læge for eventuelt at blive henvist til en arbejdsmedicinsk Klinik. □

HER KAN DU LÆSE MERE

På www.kviksoelv.dk kan du hele tiden følge med i, hvad der sker på området. Her kan du også læse udførlige referater af de syv orienteringsmøder samt hente rapporten *Kviksølv & helbred*, der diagnose dokumenterer risikoen blandt tandklinikassistenter og tandlæger samt deres kontrolgrupper.

Du kan også altid henvende dig i din lokale HK-afdeling.

Eksperterne i brevkassepanelet giver overordnede svar, men sagsbehandler ikke. Svarene gives udelukkende på baggrund af de oplysninger, som redaktionen modtager, og må ikke betragtes som fyldestgørende. Hvis du er i tvivl eller har mere på hjerte, skal du altid gå til din lokale HK-afdeling. I tilfælde af manglende spørgsmål fra læserne udarbejdes relevante spørgsmål i samarbejde med panelet. Har du spørgsmål til eksperterne om dit arbejdsliv, så skriv en mail til redaktionen-privat@hk.dk, eller send et brev til: Redaktionen HK/Privatbladet, Weidekampsgade 8, 0900 København C, mrk. brevkassen



ANDERS I. LARSEN, LÆGE
ARBEJDSMEDICINER



CARLO SØNDERGAARD
FAGLIG CHEF

KAN JEG SKIFTE TIL HK?

Jeg er ledig og medlem af det, I vist kalder en "gul" fagforening og a-kasse. Jeg vil egentlig gerne skifte til HK, men kan jeg det, så længe jeg er arbejdsløs?

MED VENLIG HILSEN
HANNE

Svar:

Kære Hanne

Du kan til enhver tid flytte dit medlemskab af fagforeningen over til HK. Da du er ledig, er der desværre nogle betingelser, der skal opfyldes, før du kan skifte a-kasse til os.

Du skal inden for de seneste fem år have:

- været medlem af vores a-kasse eller
- have gennemført en erhvervs-mæssig uddannelse inden for HK's faglige område eller
- have haft arbejde inden for HK's faglige område i mindst 26 uger.

Opfylder du bare én af de ovenstående betingelser, vil du kunne flytte dit a-kasse-medlemskab.

Du er mere end velkommen til at kontakte os på telefon 70 11 45 45, så hjælper vi dig med det praktiske. Du kan også skifte a-kasse og melde dig ind i fagforeningen online på hjemmesiden www.hk.dk.

MED VENLIG HILSEN
STIG SØRENSEN

LARM PÅ OTTEMANDSKONTORET

Vi sidder otte mennesker på et aflangt kontor - vi sidder to og to i fire mindre sektioner, der er adskilt af halve gipsvægge (sådan at der er passage gennem hele kontoret). Sektionerne er ikke så store, så i hver af dem vender vores skriveborde op mod hinanden, så vi sidder "face to face". Vi taler alle en del i telefon og er jævnligt generet af hinandens snak. Dertil kommer, at når to i samme sektion taler i telefon samtidig, kan man simpelt hen ikke høre, hvad der bliver sagt i den anden ende af røret. Burde vi sidde anderledes for at minimere støjen, for eksempel i "tog", hvor den ene sidder og kigger ind i nakken på sin kollega, der til gengæld sidder og stirrer ind i gipsvæggen? Eller bør vi alle have vores arbejdsstation til at vende ind mod gipsvæggene?

MED VENLIG HILSEN
DEN STØJRAMTE

Svar

Kære støjramte

At arbejde i et storrums-kontor er for mange en stor udfordring, fordi mennesker med helt forskellige arbejdsrutiner og behov skal fungere sammen. Man bliver for eksempel ofte forstyrret af kollegers forskellige aktiviteter, eller også har man forskellige grænser for, hvornår der er varmt, og hvilken temperatur rummet skal have.

Etablering af storrum skal have et formål - eksempelvis at produktionen er afhængig af, at man sidder sammen, eller at videndeling er nødvendig. Ofte etablerer man dog kontorer for mange personer på grund af økonomiske forhold, idet storrum kræver langt færre kvadratmeter.

Formål eller ej - så fjerner det ikke de åbenlyse arbejdsmiljøproblemer, der er ved den form for arbejdsorganisering. Det mest almindelige problem - og det flest klager over ved at arbejde i storrum - er støj. Støjen kan være generende og give anledning til arbejdsmiljøproblemer. I de værste tilfælde kan den være en psykisk belastning. Støjen er også det, du nævner som jeres problem.

Derfor er det første, man ser, når

man træder ind i et storrum, at de fleste har forskanset sig bag reoler eller på anden måde søgt at skabe deres eget sted og skærme af for støj. Støjen kan komme fra dårlige lydforhold i lokalet, maskiner og andet kontorudstyr, fra telefoner og ikke mindst fra de kolleger, som også arbejder i rummet.

En måde at løse problemet på er at adskille støjkilderne. Det er også kendt fra industrien, hvis støjen ikke helt kan fjernes, hvilket egentlig er det bedste. Adskillelsen kan ske med støjvægge, som tager støjen eller dæmper den.

Hvilken type af vægge I skal vælge, og hvordan de skal placeres, er noget, I kan prøve jer frem med. Bedre er det nok at tilkalde en arbejdsmiljørådgiver med forstand på de dele. Afhængigt af rummet i øvrigt kan akustikken muligvis reguleres ved at gøre noget ved lofter og vægge.

Der findes en række øvrige tiltag, som du kan finde på www.arbejdsmiljoportalen.dk, som har et tema om storrum. Der er også vejledning at hente i arbejdstilsynets At-vejledning D.6.1. om støj. Den ligger på www.at.dk.

Om det vil hjælpe at sidde med ryggen til hinanden, i "tog" eller tale ind i væggen vil afhænge af de akustiske forhold i rummet. Ud fra almindelig sund fornuft må det alt andet lige give mindre gener, hvis man taler væk fra hinanden.

MED VENLIG HILSEN
MOGENS NIES





CLAUS AGBØ HANSEN
UDDANNELSESKONSULENT



STIG SØRENSEN
KVALITETSCHEF I A-KASSEN



GERDA CHRISTENSEN
FAGLIG KOORDINATOR



KITTY DENCKER
ARBEJDSPSYKOLOG



MARIANNE STEEN
KARRIERERÅDGIVER



MOGENS NIES
ARBEJDSMILJØCHEF

ILLUSTRATION DASROTESRABBIT

ALTID OM SØNDAGEN

Jeg arbejder hver søndag, fordi jeg er ansat i et ejendomsmæglerfirma. Jeg har hørt, at man som funktionær har ret til mindst én søndag fri om måneden. Passer det?

HILSENER FRA KATJA

Svar

Kære Katja

Funktionærloven siger intet om arbejde på søndage - eller på andre dage for den sags skyld. Arbejdstidens tilrettelæggelse er noget, man aftaler sig til. Så hvis du ikke er omfattet af en overenskomst, eller der ikke er skrevet noget konkret i din ansættelseskontrakt, så er der ikke noget til hinder for at arbejde hver søndag.

VENLIG HILSEN
CARLO SØNDERGAARD



UENIG MED LEDELSEN

Vores arbejdsplads er inde i en større forandringsproces - særligt i min afdeling, hvor der bliver vendt op og ned på alting og alle arbejdsopgaver. Vi er midt i denne fase, og jeg er lodret uenig med mine chefer i visse af de ting, de vil lave om på. Hvordan kan jeg sige min mening uden at fremstå for negativ? Der skal også fyres folk, eller rationaliseres, som det hedder, og jeg vil helst ikke være en af dem, ledelsen skiller sig af med, for i bund og grund er jeg glad for firmaet. Vi er 40 ansatte i alt, fordelt på fem afdelinger.

MED VENLIG HILSEN

Q

Svar

Kære Q

Hvordan kan du sige din mening uden at fremstå for negativ? Det er et vigtigt og væsentligt spørgsmål i den situation, som du befinder dig i. Jeg skal forsøge at give dig mine overvejelser om spørgsmålet.

Stil dine spørgsmål så åbent og fordomsfrit, som det er muligt for dig. Lad være med at stille dem som ledende spørgsmål med en indbygget fælde - læs: du er ude på at

afsløre dem, uden at de opdager, at det er det, du har gang i!

Når du har fået svar, så lad være med at diskutere og argumentere for dit eget synspunkt. Stil dig tilfreds med, at du har fået svar - selv om du ikke får ret. Det er naturligvis tilladt at spørge til, hvilke konsekvenser svaret efter din leders mening får på arbejdssituationen fremover. Det er kun rimeligt, at en medarbejder har brug for og interesse i at få det afklaret.

Hvis det er vigtigt for dig at markere uenighed, så gør det med en klar melding om, at du naturligvis retter ind efter den givne beslutning - men at du mener, at en anden løsning kunne have været mere hensigtsmæssig. Dermed siger du, at du tænker selv, men at du også er i stand til at indordne dig, når det er nødvendigt - også selv om du er uenig.

Kritiske medarbejdere er efter min mening guld værd for enhver arbejdsplads. Men som kritisk medarbejder skal man lade være med at geråde ud i magtkampe med ledelsen - for du ved jo godt, hvem der i sidste ende bestemmer. Så en magtkamp om, hvem der bestemmer, vil du tabe under alle omstændigheder.

MED VENLIG HILSEN
KITTY DENCKER

FAKTISK ER DET IKKE SÅ SVÆRT

Der er ikke andet for end at hoppe ud i det. Sådan tænkte Vibeke Meyer, da hun for fem år siden blev opfordret til at stille op som tillidsrepræsentant. Dengang frygtede hun personsagerne. I dag ville hun ikke være hverken dem eller den personlige udvikling, posten har bragt med sig, foruden

TRE GRUNDE TIL AT VIBEKE MEYER LOD SIG VÆLGE SOM TILLIDSREPRÆSENTANT:

1. Jeg vil gerne være med til at styrke fællesskabet
2. Jeg vil gerne sikre, at vi løfter i flok
3. Jeg vil gerne have mere personlig udvikling og uddannelse

SØRG FOR AT FÅ DIG NOGET UDDANNELSE!

Sådan lød rådet fra Vibeke Meyers forgænger, da hun blev valgt til tillidsrepræsentant. Det råd fulgte hun og har senere deltaget i mange HK-kurser. Blandt andre:

Psykologi, Assertionstræning, NLP kommunikation på arbejdspladsen, Faglig kommunikation, Faglig indflydelse, Forhandling og personlig kompetence, Organisation og personlig fremtræden. Hertil kommer temadage for sikkerhedsrepræsentanter og TR-træf.

Vibeke Meyer er typen, der holder med det fodboldhold, der taber kampen på den grønne plæne. Ikke fordi hun ikke har forstand på sport, men fordi hun synes, der skal være plads til os alle sammen. Også dem, der indimellem har lidt svært ved at komme på måltavlen.

Samme holdning har Vibeke Meyer til sit arbejde som tillidsrepræsentant for HK-kollegerne på Nilpeter i Slagelse. Og derfor sad Vibeke Meyer med ved bordet, da en af hendes 12 kolleger blandt HK'erne sidst i april fik sin fyreseddel.

Alt gik, som det plejer på den velorganiserede virksomhed, lige efter bogen. Alligevel kunne Vibeke Meyer fortælle både ledelsen og den opsagte kollega, at hun faktisk har ret til to ugers uddannelse i opsigelsesperioden. For det står i overenskomsten.

Et plaster på såret? Måske - men i hvert fald en af de situationer, hvor Vibeke Meyer synes, at alt det, hun i dag, efter fem år som tillidsrepræsentant, kan bidrage med, giver mening.

- Dengang jeg blev valgt til tillidsrepræsentant, var det, jeg frygtede mest, personsagerne. Kort tid efter havde vi en fyringsrunde, hvor fem kolleger blev sagt op. Jeg var helt grøn, og det var frygteligt at sidde

ved sit skrivebord den halve time, hvor kollegerne var inde og få deres opsigelse. I dag ved jeg, hvordan overenskomsten ser ud, og at jeg skal sidde med til samtalen. "Jeg går med dig ind, hvis du vil have det" - det har jeg fortalt alle mine kolleger, siger Vibeke Meyer.

Faktisk blev hun tillidsrepræsentant ved noget, der ligner et tilfælde. Hun, der til daglig er økonomimedarbejder på Nilpeter, var kasserer i HK-klubben og blev opfordret til at stille op til posten som tillidsrepræsentant.

Men fagligt arbejde, i hvert fald som Vibeke Meyer definerer det, ligger faktisk tæt op ad det, hun i forvejen står for som menneske. Nemlig fællesskabet og plads til alle - også til dem, der indimellem taber kampen.

MAN KAN KOMME LANGT MED SNILDE

- Jeg har altid godt kunnet lide følelsen af fællesskab. Det er bedre, at alle får noget ud af det, end kun én. Den følelse har jeg stadig. Jeg tror, jeg blev valgt til tillidsrepræsentant, fordi jeg ikke er bange for at sige tingene ligeud til høj som lav, men jeg har lært, at jeg skal vælge mine kampe. Og at jeg ikke kan vinde dem alle, siger Vibeke Meyer.

Den dybere indsigt - i både egne resourcer og faglige fakta - har Vibeke Mey-



Vibeke Meyer er ansat hos Nilpeter A/S i Slagelse, der producerer maskiner til den grafiske industri. Mere end 98 procent af salget går til udlandet.

TILLIDSREPRÆSENTANTER SØGES

En del industriarbejdspladser har overenskomst, men ingen tillidsrepræsentant. Det er et problem, mener både industriens arbejdsgivere og fagforeningerne. Derfor er parterne gået sammen om kampagnen "The missing link" for at få tillidsrepræsentanter på flere arbejdspladser.

Det er CO-industri, som HK/Privat er en del af, og arbejdsgiverforeningen Dansk Industri, der står bag kampagnen for at få flere tillidsrepræsentanter.

Du kan læse mere om kampagnen på www.teksam.dk eller www.hk.dk/privat.

KAN DU BLIVE TILLIDSREPRÆSENTANT?

Hvis I har overenskomst på jeres arbejdsplads, har I ret til at vælge en tillidsrepræsentant, hvis I er mindst seks HK'ere omfattet af overenskomsten.

NOGET FOR DIG?

Hvis du overvejer at lade dig vælge som tillidsrepræsentant, er kurset "TR på vej" måske noget for dig. Det er specialdesignet til medlemmer, der gerne vil vide mere om, hvad jobbet som tillidsrepræsentant indebærer. Kurserne i 2009 er allerede overtegnet, men næste år er der plads på tredageskurserne, der finder sted 1.-3. marts 2010 (kursusnummer 2080-10-01) og 4.-6. oktober 2010 (2080-10-02). Det er gratis at deltage. Der bliver hurtigt "udsolgt", så det er en god idé at melde sig til allerede nu. Begge kurser foregår på kursusvejendommen Klinton, der ligger i Rødvig på Stevns. Ring og hør nærmere hos HK's kursusafdeling, telefon 33 30 42 00.

► er hentet på HK's kurser og i den erfaring, hun efterhånden har fået i jobbet som tillidsrepræsentant, som medlem af virksomhedens samarbejdsudvalg og som sikkerhedsrepræsentant for de 250 ansatte i Slagelse, hvor de producerer maskiner til den grafiske industri.

- Jeg er en person, der gerne vil have ret. Men jeg ved også i dag, at jeg ikke skal have ret for enhver pris, og især på forhandlingskurset lærte jeg, at man kan komme langt med list og lidt snilde. Forhandlingskurset er uden tvivl det bedste og det hårdeste kursus, jeg har været på i HK, og det, jeg lærte der, kan jeg bruge både til forhandlingerne og lokalaftalen her og mange andre steder i livet, siger Vibeke Meyer, der er 42 år.

I gennemsnit bruger hun et par timer om ugen på arbejdet som tillidsrepræsentant. Mere i perioder, hvor der for eksempel skal forhandles lokalaftaler. Lønforhandlingerne er derimod individuelle - og hemmelige.

- Her er så en af de kampe, jeg har tabt! For jeg står hvert år på HK-klubbens generalforsamling og taler for, at vi skal fortælle hinanden, hvad vi tjener, siger Vibeke Meyer, der aldrig har problemer med at få fri til kurser eller møder.

Både ledelsen og hendes egen fami-

lie med mand og tre børn er fleksible - og så har hun hentet uvurderlig sparring hos både sin klubbestyrelse og fabrikkens fællestillidsrepræsentant for de timelønnede. Sammen er de to så småt ved at gøre skellet mellem funktionærer og timelønnede lidt blødere og kigger i øjeblikket på, om de kan stable samarbejder på benene, der er til glæde for alle kolleger, uanset fag.

- Det er super at skaffe sig en sparringspartner, især som ny tillidsrepræsentant, hvor man ikke ved så meget. I starten tror man, at man skal kunne svare på det hele. Det skal man ikke. Det er altid i orden at sige "det ved jeg ikke, men jeg vil gerne undersøge det", og det, du ikke selv ved, ved din HK-afdeling. Det er faktisk ikke så svært, man skal bare springe ud i det, siger Vibeke Meyer, der i dag kan se, at hendes frygt for at rende ind i personsager for længst er gjort til skamme.

- Det har faktisk ikke været svært at sige det, der skal siges. Men jeg har også været meget ærlig om mig selv og åbent fortalt mine kolleger, hvilken type jeg er. Jeg er ret kontant og handlingsorienteret og ikke specielt god til at se på folk, om de har det dårligt. Så kollegerne skal komme til mig - og det gør de. Heldigvis! □

” Jeg har altid godt kunnet lide følelsen af fællesskab. Det er bedre, at alle får noget ud af det end kun én.

VIBEKE MEYER



Integrationen i Danmark ville gå meget bedre, hvis vi alle sagde

Ja!

Man lærer det tidligt
- det der med at sige nej.

Helt fra barnsben finder man
ud af, at det er forbundet med langt
mindre besvær at sige nej. Dengang som
nu sparer det en for en masse bøvl med at
skulle tage et ansvar, yde en aktiv indsats,
gøre noget man måske ikke havde lyst til,
eller himlen forbyde det, lære noget nyt.

Sådan er det også, når der bliver talt om
integration på arbejdspladserne. Det bliver
hurtigt meget bøvet og besværligt. Men
hvorfor egentlig sige nej til de mange mulig-
heder, der er for at integrere nydanskere,
når det er mindst lige så let at sige ja.

Ja til integration. Ja til forskellighed. Ja til
større tolerance. Ja til udfordringer. Ja til

nye måder at tænke på. Ja til mange flere
hænder i fremtiden. Ja til mere velfærd.

I HK siger vi ja til Integration! Og derfor
har vi i samarbejde med Integrationsmini-
steriet uddannet 73 HK'ere som mentorer,
der fagligt, kulturelt og socialt står for at
integrere nydanskere på arbejdspladsen.

Måske tænker du, at det er lige lovlig få
mennesker til at løfte den store integra-
tionsopgave. Men det er dér, du kommer
ind i billedet. For selvom du ikke er uddan-
net mentor, så er der jo intet, der forbyder
dig at opføre dig som en og sige: Ja til
integration.

HK's erfaring er, at integration ikke er
sværere, end man selv gør det. Så i stedet

for at længes tilbage til, da vi var én nation
og én kultur, så lad os glæde os over, at vi
er én nation og mange kulturer, der i fælles-
skab kan bidrage til et bedre Danmark.

I HK tror vi på, at der skal en holdningsæn-
dring på menuen, hvis integrationen skal
lykkes. Det betyder, at man skal fokusere
på noget andet end navn, hudfarve og mad-
pakke og i stedet koncentrere sig om alle
fordelene ved integration. Og ja! Dem er der
nok af.

På HK's hjemmeside www.endelaflosningen.dk
kan du se eksempler på, hvordan HK'ere gør
en forskel i det daglige og finde et værktøj,
der kan hjælpe dig og din arbejdsplads i gang
med at gøre en positiv forskel for integrationen
i Danmark.

Vi er alle en del af løsningen
Med venlig hilsen HK

DU KAN ALTID RINGE TIL HK PÅ

70 11 45 45

- HK/Nordjylland
- HK/MidtVest
- HK/Sydjylland
- HK/Østjylland
- HK/Midt
- HK/Sjælland
- HK/Hovedstaden



**HK/Hovedstaden
København
70 11 45 45**
hovedstaden@hk.dk
www.hk.dk/hovedstaden

**Hillerød
70 11 45 45**
hovedstaden@hk.dk
www.hk.dk/hovedstaden

**HK/Sjælland
70 11 45 45**
hk.sjaelland@hk.dk
www.hk.dk/sjaelland

**HK/Midt
70 11 45 45**
midt@hk.dk
www.hk.dk/midt

**HK/Nordjylland
70 11 45 45**
nordjylland@hk.dk
www.hk.dk/nordjylland

**HK/MidtVest
70 11 45 45**
midtvest@hk.dk
www.hk.dk/midtvest

**HK/Østjylland
70 11 45 45**
oestjylland@hk.dk
www.hk.dk/oestjylland

**HK/Sydjylland
70 11 45 45**
syd@hk.dk
www.hk.dk/sydjylland

**LANDSDÆKKENDE
BRANCHEAFDELINGER:**

**HK Trafik & Jernbane
33 30 43 00**
trafik-jernbane@hk.dk

**HK/Post & Kommunikation
33 30 45 00**
Post_postdanmark@hk.dk

**HK's a-kasse
70 10 67 89**

Bankerne skovler penge ind. Arbejdsløsheden eksploderer – især blandt de unge. EU-valget styrkede det nationalistisk-konservative Europa. Hvor slemt kan efteråret mon blive?

Af Kim Simonsen,
forbundsformand HK/Danmark



Halvårs-status

En kold tyrker. Hverken mere eller mindre. På samme tidspunkt sidste år var der vel nogle små faresignaler. Men der var ikke rigtig nogen, der for alvor troede på dem. Eller også håbede vi blot, at finanskrisen kun var noget, de sloges med 'henne' i USA.

Men Herregud. Så sent som den 7. oktober ved Folketingets åbning var statsministeren overbevist om, at der ikke var nogen krise. Regeringen råbte stadig op om manglen på arbejdskraft. Stilladserne prydede hvert andet hus, mens der blev installeret nye vinduer og lagt nyt tag. Huspriserne steg ganske vist ikke så meget længere. Men var al den snak om krise ikke lettere overdrevet?

Nu kan vi så gøre status: Ledigheden stiger dag for dag. Og ikke mindst blandt de unge, hvis arbejdsløshed nu er tre gange så stor som de "voksnes". Vi ser igen flere tvangsauktioner. Og vi ser nu et Europa, hvor de nationalt-konservative partier er styrket.

Et Europa, der sætter hegnsplæ op om nationalstaterne og håber, at krisen ikke rammer alt for hårdt.

Det er i sandhed lidt af en kold tyrker, vi har gennemlevet. Fra en galoperende økonomi i overhalingsbanen til negativ vækst, arbejdsløshed og frygt for fremtiden.

HK har sammen med store dele af erhvervslivet, de økonomiske vismænd og andre med forstand på økonomi foreslået en massiv indsats for at bevare en så høj beskæftigelse som overhovedet muligt. Især hvis vi samtidig kunne rette op på tidligere tiders forsømmelser, ville det være fornuftigt med flere offentlige investeringer. Det er naturligvis rart med de mange milliarder, som regeringen har besluttet at udbetale fra den særlige pensionsopsparing. Det skal nok føre til et ekstra kinesisk fladskærms-tv i stuen. Eller en ekstra eksotisk sommerferie. Men vil det sikre jobbet for de tusindvis af danskere, der lige nu risikerer at miste deres arbejde? Eller skaber vi bare flere arbejdspladser i Kina og på Mallorca?

Man kan frygte, at SP-milliarderne kun vil virke som narkomans metadon.

Endnu er krisen ikke blevet helt så alvorlig, som økonomerne frygter. Og forhåbentlig bliver den heller ikke værre. For Folketinget er gået på sommerferie. Det gør krisen nok ikke. Så vi må håbe og bede til, at regeringen snart indser, at der er be-

hov for reelle offentlige investeringer i det danske samfund. Investeringer, der kan sikre beskæftigelsen. Og som ikke mindst kan sikre de unge ledige en ny chance på arbejdsmarkedet eller en uddannelse.



PRØV NOGET NYT EFTER SOMMERFERIEN!

Bliv merkonom i arbejdstiden

Fra august kan du læse merkonom-fag
i dagtimerne på erhvervsakademier over hele landet

Læs mere på www.selvvalgtuddannelse.dk.

På hjemmesiden er fagmodulernes indhold beskrevet, og du kan finde en oversigt over, hvor og hvornår undervisningen ligger. Her kan du også finde ud af, om du er ansat på en overenskomst med ret til selvvalgt uddannelse. Er du det, får du kursusudgifterne betalt og 85 procent af din løn, mens du sidder på skolebænken.

