

NYHEDSbladet

December 2018



**KVARTALSBLAD
FOR SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTER**

LEDER: Drop nu hierarkiet.....	3
En tak til FOA Århus.....	4
Referat fra faggruppelandsmøde	5
Indkaldelse til generalforsamling.....	8
Rehabiliteringshøjskolen	10
Studietur 2019.....	16
Skal du med på det nye enneagram forløb?	18
Sudoku.....	20
Faglige kurser	22
Kursus i smertebehandling	23
Kursus i mindfulness.....	24
Klubbestyrelsen.....	27

Deadline for næste blad den 1. februar 2019

Ansvarshavende bladudvalg: Annie Schacht, Solvej Skærbæk, Kirsten Mikkelsen,
Charlotte Overgaard, Hanne Svenning, Jette Glud

Bladudvalget forbeholder sig ret til ændringer; Trykfejl kan desværre forekomme.

Forsidefoto: pxhere

Tryk: WERKs Grafiske Hus a|s, Aarhus

Oplag: 2.100 eksemplarer

DROP NU HIERARKIET

Det er rigtig svært at forestille sig, at en nyuddannet murersvend får det fulde ansvar for byggeri af et nyt hus. Men det er til gengæld normen, at han får mere og mere ansvar, i takt med at han får mere erfaring. Hvorfor er det så svært at tænke på samme måde i sundhedssektoren?

Hvordan går det til, at en social- og sundhedsassistent med erfaring fra et speciale i urologi, som igennem mange år har lagt et utal af katedre på både kvinder og mænd, skal modtage en irettesættelse for at lægge et nyt kateder hos en borger, som i løbet af natten har seponeret det, og nu er i svær pine?

Og hvorfor er det stadig normen, at social- og sundhedsassistenter selvstændige kompetencer stiger i takt med, at mørket falder på, eller når det er weekend, jul, påske og pinse? Hvorfor bruger man ikke de samme kompetencer hele døgnet og alle ugens dage, når det trods alt er et faktum, at vi ligesom mureren bliver dygtigere i takt med at vi får mere erfaring?

Og hvorfor bruger kommuner oceaner af ressourcer på, igen og igen at udarbejde nye kompetenceskemaer, som har det til fælles, at alle social- og sundhedsassistenter hver eneste gang starter fra punkt 0 – og så skal arbejde sig frem til at løse de opgaver, som man altid har løst? Hvordan giver det mening, når ledelserne skal tage udgangspunkt i laveste fællesnævner?

Hvorfor har de øverste ledelser så ringe tillid til de nærmeste personalelederes evne til selv at vurdere den enkelte medarbejders styrke – men også svage sider – at de tvinges til at udfylde det ene skema efter det andet?

Det er et gigantisk spild af dyrebare ressourcer.

Det var også vores budskab til Regionsrådsformand Anders Künaus, da han deltog i et medlemsarrangement i klubben for nyligt. Han gav håndslag på, at der er brug for yderligere drøftelser i forhold til, hvordan vi kan nedbryde de stive hierarkiske spilleregler i sundhedssektoren. For ret beset er det ikke kun social- og sundhedsassistenter, som oplever, at stive faggrænser forhindrer fornuftige løsninger. Også sygeplejersker, lægesekretærer, terapeuter og serviceassistenter kan fra tid til anden opleve, at faggrænser er udfordrede.

Vi har brug for en kulturændring, som både sikrer, at vi bruger kompetencer optimalt, men som også giver ledere reelle muligheder for at udvise tillid til de ansatte – og som giver de ansatte indbyrdes mulighed for at have tillid til hinanden.

Indtil videre har vi aftalt med regionsrådsformanden, at vi fortsætter drøftelsen sammen med klubbens erfarne medlemmer og sammen med FOA Århus.

Sideløbende håber vi, at sundheds- og ældreministrene snart kommer med et bud på,

hvordan vi både kan rekruttere nye kolleger, men også styrke sundhedsuddannelserne. Vi minder i den forbindelse om, at alle skal have tilbud om ansættelse på fuld tid. At arbejdsmiljøet skal forbedres. At anerkendelse og tillid er en forudsætning for udvikling.

Og ikke mindst, at erfaring ikke er en tænd og sluk knap – afhængigt af, hvem der varetager ledelsen eller hvor mørkt det er.

Jeg havde nær sagt – hvor svært kan det være at tage ved lære af murermesteren?

*Annie Schacht
Formand*

EN TAK TIL FOA ÅRHUS

Jeg fik en arbejdsskade i 2013, og jeg har i den forbindelse brugt min fagforening for første gang i mit liv.

En alvorlig episode førte til en svær depression og voldsom PTSD. Da situationen var værst under min sygdom, hjalp FOA Århus mig med at få sat tingene på plads, skabte klarhed og gav mig en stor grad af tryghed.

I fagforeningen er jeg blevet mødt med hjælpsomhed og empati. Der har været en stor forståelse for mine problemer og en god kommunikation om min sag, og forhandlingerne er foregået på en venlig og behagelig måde.

FOA Århus indsats er i den grad en af de mest positive oplevelser, jeg har haft, og jeg synes serviceniveauet er formidabelt hos FOA – lige fra telefonservice til faglig hjælp.

Jeg kan varmt anbefale FOA.

*Med venlig hilsen
Sanaz Pedrampour*

REFERAT

FAGGRUPPELANDSMØDE D. 25.-26. SEPTEMBER 2018

FAGGRUPPEN FOR SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTER

DAG 1

1. VELKOMST OG FORMALIA

- Vibeke bød velkommen, derefter præsentation af faggruppedeltagere og fagligudvalg samt praktiske informationer.
- Der er 26 social- og sundhedsassistenter meldt til dette års faggruppelandsmøde.
- Der er igen i år givet udtryk for at der har været vanskeligheder ved at åbne dokumenter lagt ud på FOA net. Alle har ikke materialet med. Vibeke vil tage problemet med videre.
- Dagsorden blev gennemgået da ikke alle har kunne finde den på FOA-net, dagsorden derefter godkendt.

Der blev rejst et spørgsmål vedr. hvorfor der er forskel på elevløn fra kommunen i forhold til regionerne.

To fra bestyrelsen af den centrale sundhedssektor kom ind og forklarede hvorfor der er en forskel. Det fik vi en god og konstruktiv dialog om og kom vidt omkring.

KOMMUNERNE

Kommunerne vil gerne rekruttere flere elever, man kan se at der fremad rettet vil være mangel på personel.

Lønnen for 1. års elev er på 12.651,55 kr. og som 2. års elev på 14.457,30 kr.

REGIONERNE

Regionerne har ikke midlerne til at løfte elevområdet på samme måde som kommunerne.

Lønnen for 1. års elev er på 10.536,97 kr. og som 2. års elev på 11.215,59 kr.

Det har også en betydning for lønnen om man er under eller over 18 år.

Social- og sundhedsassistenter i regionerne oplever at være underlagt sygeplejerskerne på den måde, kompetencerne stiger og falder som der er sygeplejerske ansat.

For både kommunerne og regionerne opleves der forskel på elev vilkår/rammer, afhængig af hvor man kommer fra.

Der var en god drøftelse af hvorledes kan FOA gøre elevområdet mere attraktivt.

Bør man begynder at se på løn, grundforløb, opgaver, elever under eller over 18?

Der kom mange gode forslag/drøftelse, bør man begynder at se på:

- løn
- grundforløb
- opgaver
- elever under eller over 18

- uddannelsesaftale
- bedre til at kommunikerer ud
- bedre til at i tale sætte vores fagområder
- studietid indlagt i arbejdstiden

Generelt på landsplan i kommunerne er der udfordringer med at der ansættes ufaglærte i faglærte stillinger, det skyldes bl.a. mangel på personale, men her skal vi være mere opmærksom på at der laves en uddannelsesaftale således ufaglærte kan komme ind på uddannelse.

Det kan også være en udfordring ved at man mange steder ikke har fuldtidsstillinger, men mange deltidstillinger. Her kan vi være med til at gøre en forskel ved at i tale sætte over for ledelsen at det også er med til at påvirke rekrutteringsproblemet.

I tråd med dialogen om elevområdet, gennemgår Erna en guid line vedr. elevuddannelse, skole forløb og praktikpladser. Der uddeles materiale fra Erna.

Der drøftes forskelligheder vilkår for elev og det at være praktikvejleder.

Vi skal være bedre til at tale elevområdet op over for ledelsen.

Der er forskel på elevtilgangen, praktikvejleder og elevernes vilkår hos sygeplejerskerne i forhold til FOA-området.

Livsfarlig ledelse v. Christian Ørsted

– kl. 10.30-12.00 (25.9.18)

Alle faggrupper deltager

2. REKRUTTERING OG FASTHOLDELSE I KOMMUNERNE... I REGIONEN ER DER DEN OMVENDTE UDFORDRING

Hvad gør vi og hvad kan vi gøre lokalt?

Forudsætninger for uddannelse, hvad fordres der af social- og sundhedsassistenter og den færdig uddannede social- og sundhedsassistent med autorisation og kompetencer...

- Der er rekrutteringsproblemer mange steder, der mangler social- og sundhedsassistenter, både på det sociale område, bosteder og hjemmeplejen i kommunerne, og vi "hugger" fra hinanden.
- Hvordan rekrutterer og fastholder vi?
- Hvordan forhindrer vi "flugten" fra det kommunale over i psykiatrien/regionerne?
- Vi er gode til at tale vores fag ned!
- Social- og sundhedsassistenter kommer ud fra sygehuset, ansættes i kommunerne.
- Sundhedscenter m. midlertidige ophold har der i mange år været ansat social- og sundhedsassistenter som nu fratages deres kompetencer. Ledelsen begrundet det med at når der er tale om ustabile forløb kan opgaven ikke længere varetages af social- og sundhedsassistenter, til trods for at man har varetaget opgaven igennem flere år.
- Når der er mangel på sygeplejerske, ansættes der social- og sundhedsassistenter i tidsbegrænsede stillinger.
- Der ses en tendens til at ansætte pædagogiske assistenter på vores område,

grunden hertil kan f.eks. være, inden der indkaldes og afholdes ansættelsessamtaler, har de social- og sundhedsassistenter fået anden stilling.

- Både regionerne og kommunerne mangler kompetente faglærte personel og begge områder har besluttet der fortsat afsættes midler til rekruttering og fastholdelse, men der er også nødt til at være fokus på vores arbejdsvilkår.
- God dialog om hvilke udfordringer ser vi fremover og hvilke bekymringer har vi i forhold til vores faggruppe i fremtiden.

Gitte skal til Stockholm og fortælle om at være autoriseret social- og sundhedsassistent. Har vi fået andre opgaver end tidligere eller hvad oplever vi?

Der er forskellige oplevelser i forhold til før vi blev autoriseret og i dag.

Se teksten oven for boksen, det drejer sig også om rekrutterings- og fastholdelsesproblematikken.

3. **NYT FRA DISCIPLINÆRNÆVNET**
Annie er blevet forhindret i at deltage på dette års faggruppelandsmøde, så der er ikke meget der kan informeres om fra dette område.

Der har for nogen tid siden været en plads ledig i disciplinnævnet, det blev skrevet ud til fagudvalget om hvem der kunne tænkes sig at sidde i nævnet. Der var enighed i fagudvalget at Vibeke træder ind i disciplinærnævnet.

4. **BØJ FISKEN MENS DEN STADIG ER FRISK V. TORBEN WIESE**

– KL. 20.00-21.00 (25.9.18)

Alle faggrupper deltager

=====

DAG 2:

5. **ARBEJDSFÆLLESSKABER**

– KL. 9.00-11.00 (26.9.18)

- Somatikken
- Psykiatrien
- Det nære sundhedsvæsen

6. **OK18** – KL. 11.00-12.00 (26.9.18)

Generelt om resultat v. den centrale sektor

7. **LANDET RUNDT/ HVAD ER DER SKET SIDEN SIDST**

I opfordres til at sende skriftligt bidrag til Vibeke Elise Jensen på mail vej-aeh@aalborg.dk

8. **DEN TRÆLSE ORGANISATION V. TOMMY KRABBE** – KL. 14.30-

15.30 (26.9.18)

Alle faggrupper deltager

9. **FÆLLES AFSLUTNING FOR ALLE FAGGRUPPER**

Vel mødt

Annie, Connie og Vibeke



Social- og sundhedsassistenter, plejehjemsassistenter
og beskæftigelsesvejledere
indkaldes til

GENERALFORSAMLING

i Social- og sundhedsassistentklubben

Tid: den 7. marts 2019 kl. 18.00 – 21.30

Sted: den nye mødesal 1. sal FOA Århus Christian X's Vej 56-58, 8260 Viby J

Der serveres en let anretning fra kl 17.00 – 18.00 generalforsamlingen starter kl. 18.00

1. Valg af dirigent
2. Godkendelse af forretningsorden
3. Godkendelse af dagsorden
4. Valg af stemmeudvalg
5. Bestyrelsens beretning
6. Årsregnskab for 2018
7. Indkomne forslag. Deadline for indkomne forslag den. 21. februar
 - a) Fastsættelse af kontingent
 - b) Fastsættelse af løn
 - c) Forslag om bevilling af merchandise på 50.000 kr.

8. Valg:

- a) Valg af næstformand for social- og sundhedsassistentklubben for 2 år
– Kirsten Mikkelsen modtager genvalg
- b) Valg af bestyrelsesmedlem for 2 år – Solvej Skærbæk modtager genvalg
- c) Valg af bestyrelsesmedlem for 2 år – Hanne Svenning modtager genvalg
- d) Valg af bilagskontrollant for 2 år – Jytte Rødgaard
- e) Valg af bilagskontrollant-suppleant for 2 år
- f) Valg til sektorbestyrelsen for social- og sundhedsassistenter for 2 år
– Annie Schacht modtager genvalg
- g) Valg af suppleant til sektorbestyrelsen for social- og sundhedsassistenter for 2 år
– Solvej Skærbæk modtager genvalg
- h) Valg til sektorbestyrelsen for plejehjemsassistenter for 2 år – Nyvalg
- i) Valg til suppleant til sektorbestyrelsen for Plejehjemsassistenter for 2 år – Nyvalg
- j) Valg til sektorbestyrelsen for beskæftigelsesvejledere for 2 år – Nyvalg
- k) Valg til suppleant til sektorbestyrelsen for beskæftigelsesvejledere for 2 år – Nyvalg
- l) Valg til faggrupperepræsentant for social- og sundhedsassistenter for 2 år
– Annie Schacht modtager genvalg
- m) Valg til faggrupperepræsentant suppleant for social- og sundhedsassistenter for 2 år
- n) Valg til faggrupperepræsentant for plejehjemsassistenter for 2 år – Nyvalg
- o) Valg til faggrupperepræsentant suppleant for plejehjemsassistenter for 2 år – Nyvalg
- p) Valg til faggrupperepræsentant for beskæftigelsesvejledere for 2 år – Nyvalg
- q) Valg til faggrupperepræsentant suppleant for beskæftigelsesvejledere for 2 år
– Nyvalg

10. Eventuelt

*Venlig hilsen
Klubbestyrelsen*

REHABILITERINGSHØJSKOLEN

NYT REHABILITERINGSTILBUD I AARHUS KOMMUNE

HVAD LAVER SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTER PÅ REHABILITERINGSHØJSKOLEN?

Rehabiliteringshøjskolen åbnede i marts 2018. Hele personalegruppen, som består af både nyuddannet og erfarent personale, har været med fra opstartsfasen i februar 2018, hvor vi har indrettet de nyrenoverede fysiske rammer og lavet procedure materiale. Rehabiliteringshøjskolen er et tilbud for borgere med funktionsnedsættelse (fysisk,

kognitivt og/eller socialt) og som har vanskeligt ved at klare hverdagen. Det kan være efter en indlæggelse, en ulykke eller hvis kræfterne ikke længere er de samme. Nogle borgere har vanskeligheder med at komme ud af boligen og bliver som følge heraf ensomme, det sociale netværk indskrænkes og livskvaliteten forringes.

Hvidbogens definition: "Rehabilitering er en målrettet og tidsbestemt samarbejdsproces mellem en borger, pårørende og fag-



folk. Formålet er, at borgeren, som har eller er i risiko for at få betydelige begrænsninger i sin fysiske, og/eller sociale funktionsevne, opnår den bedst mulige funktion. Rehabilitering baseres på vidensbaseret indsats”.

Når sygdom rammer – især ældre – mennesker, opstår der hurtigt behov for pleje og praktisk hjælp. Mange borgere kan ved hjælp af en god rehabiliteringsindsats blive mere selvhjulpne, blive længere i egen bolig og fastholde en hverdag med daglige gøremål. Rehabiliteringshøjskolen har plads til 16 kursister (heraf også ægtepar), der tilbydes et forløb, hvor de genfinder flere færdigheder. Vi kan tilbyde et forløb på op til 5 uger efter en individuel vurdering i forhold til rehabiliteringsbehov.

I starten af opholdet afholdes et planlægningsmøde, hvor vi sammen sætter mål for opholdet og afstemmer forventningerne til hinanden. Udover kursisten deltager eventuelt pårørende og så vidt muligt den forløbsansvarlige og kontaktpersonen. Kursisterne er i centrum og vi forventer, at de tager ansvar for eget forløb. Pårørende anses som en stor ressource og inddrages i det omfang, kursisten ønsker det. Der er løbende tværfaglige evalueringer af opholdet og justering af målene. Undervejs i forløbet har vi også fokus på det frivillige netværk i kursistens lokalområde og som afslutning på opholdet afholder vi en slutsamtale (evt. med inddragelse af borgerkonsulent) og

arrangerer den bedst mulige overgang til eget hjem.

Vi vægter fællesskabet højt og kursisterne skal være indstillede på at indgå i de sociale aktiviteter med andre kursister. Som social- og sundhedsassistenter indgår vi i et tværfagligt samarbejde med at støtte, vejlede, undervise og genoptræne kursisterne til at leve et selvstændigt og meningsfuldt hverdagsliv. Vi hjælper kursisterne til at mestre eget liv, så de kan klare hverdagen helt



eller delvist uden behov for kommunal pleje og praktisk hjælp.

Rehabiliteringshøjskolen tilbyder en bred vifte af sociale og fysiske aktiviteter og forventer, at alle deltager i de fælles- og individuelle aktiviteter og indgår i fællesskabet. I løbet af ugen foregår der mange forskellige aktiviteter – både inde og ude – og der er mulighed for spontane tiltag. Med udgangspunkt i kursistens målsætninger og ressourcer tager kursisten aktiv del i de daglige aktiviteter på Rehabiliteringshøjsko-

len. Størstedelen af hverdagsaktiviteterne foregår på vores fællesarealer, men kan også foregå i kursistens lejlighed. Alle lejligheder har eget bad og toilet samt køleskab og nogle har også køkkenfaciliteter. Aktiviteterne omhandler eksempelvis personlig pleje, oprydning/rengøring af egen stue, indkøb, madlavning, sociale arrangementer, fysisk aktivitet, træning og bevægelse. De fleste aktiviteter foregår i dagtimerne i hverdagen, hvor der er mest personale. Som perso-

nale understøtter vi kursistens mål og ressourcer, og vi arbejder alle efter princippet hjælp til selvhjælp. Mange kursister kommer i kørestol eller går med rollator og hjemsendes med stok eller helt uden hjælpemidler.

Vore kursister kan være udfordret på fysiske, kognitive eller sociale færdigheder og aktiviteterne tilpasses kursisternes individuelle målsætninger. Det kan være ønsket om at komme til at lave mad eller ud at handle igen. Råvarerne bestilles fra vort fælleskøkken, men hvis vi mangler specielle råvarer, tager vi eventuelt kursisterne med ud at handle. Undervejs gøres der observationer om kursisten har behov for pauser, og hvordan er det med balancen. Hvordan agerer kursisten i køkke-



net, og beder kursisten om hjælp til de ting, som han eller hun ikke selv kan, f.eks. til at bære tunge ting, bruge blenderen eller tænde for komfuret. Har kursisten styr på ingredienser og krydderier, i hvilke mængder og hvornår, samt det tidsmæssige forbrug. Smages maden til undervejs og har kursisten øje for tilbehør og æstetik ved serveringen. Hvordan er de fysiske eller kognitive elementer i madlavningen.

Nogle kursister administrerer selv deres medicin. Andre får helt eller delvis hjælp, men hvis de har et ønske om at kunne varetage denne opgave selv, oplæres de løbende i sikker og korrekt selvadministration.

Personalegruppen består af en leder, seks social- og sundhedsassistenter, en sygeplejerske, tre ergoterapeuter og to fysioterapeuter. Det tværfaglige samarbejde understøtter kursistens rehabiliteringsforløb. Vi arbejder i to tværfaglige teams efter de samme mål og anser alle aktiviteter som en del af rehabiliteringen. Alle kursister har tilknyttet en forløbsansvarlig terapeut og en social- og sundhedsassistent som kontaktperson. Vi samarbejder med Vikærgården, har fælles administration og bruger flere af deres faciliteter. Efter behov inddrages andre samarbejds-

partnere som diætist, borgerkonsulenter, akutteam og læger i forbindelse med den tværfagligt koordinerede indsats.

Vores job som social og sundhedsassistenter er mangeartet. I tæt samarbejde med vores sygeplejerske og terapeuter anvender vi FIM og COPM som vurderings- eller scoringsredskaber. Vi tager på hjemmebesøg og er med til visitering med henblik på, om borgeren vil kunne tilbydes et ophold på Rehabiliteringshøjskolen. Vi deltager i planlægningsmøder, ugentlige tvær-



faglige teammøder med gennemgang af kursisterne samt tværfaglige månedsmøder. Vi kommer ud i sundhedsenhederne og fortæller om højskolens tilbud.

Vi vil især opfordre vore kollegaer ude i kommunen til at være opmærksomme på dette tilbud og anbefale os til deres borgere, som ville kunne profitere af et ophold på Rehabiliteringshøjskolen. Der gøres opmærksom på, at der er en egenbetaling på ca. 145 kr./døgn, som dækker serviceydelser (måltider, vask + leje af linnet/håndklæder, rengøringsartikler samt tøjvask). Reha-

biliteringshøjskolen ligger i Aarhus N, tæt på Risskov skov og strand. Indkøbsmuligheder forefindes i nærheden.

*Social- og sundhedsassistenterne
på Rehabiliteringshøjskolen*

Susanne Andersen

Camilla Cederhoft – Bohnhardt

Karen Højhus

Pia Gebauer

Susanne Thomsen

Irene Rønde





*I ønskes alle en glædelig jul samt
et godt og lykkebringende nytår*

*Hjertelige hilsner
Bestyrelsen i social- og sundhedsassistentklubben*

STUDIETUR 2019

MANDAG 30.9.2019

Efter endt opsamling går turen de godt 600 km til Berlin med passende pauser undervejs.

Morgenkaffe og frokost undervejs er for egen regning undervejs. Ved ankomsten i Berlin ser vi Olympiastadion, som nazisterne havde bygget til OL i 1936. Derefter bliver vi indkvarteret på centralbeliggende hotel Ibis Budget Potsdamer Platz – i gåafstand til regeringskvarteret. Senere tager vi på en vandretur, netop til regeringskvarteret, hvor vi ser Brandenburger Tor, Reichstag og m.m.

Fællespisning om aftenen (er inkl.). Overnatning.

TIRSDAG 01.10.2019

Efter morgenmad på hotellet kører vi til første studiebesøg hos "Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum" (Rubensstraße 125, 12157 Berlin-Friedenau/Schöneberg). Her får vi informationsrunde inden vi skal rundt på besigtigelse af forskellige somatiske afdelinger. Frokostpause er på egen hånd og for egen regning. Om eftermiddagen besøger vi "Johannesstift", som er et komplekst for akut og stationært hospice og plejehjem (Johannesstift, Schönwalder Allee 26, 13587 Berlin-Spandau). Her får vi filmpræsentation og foredrag, samt vi bliver ført rundt i plejehjemsafdelinger. Derefter tager vi på

guidet sightseeing i Berlins centrum og ser Berlins højdepunkter. Fællespisning om aftenen (er inkl.).

ONSDAG 02.10.2019

Efter morgenmad på hotellet tager vi på studiebesøg vedr. hjemmepleje – omfanget og placeringen af dette besøg er uvist... vi skal muligvis deles op i flere mindre grupper for forskellige steder i byen.

Eftermiddagen er til fri disposition. Både frokost og aftensmad er på egen hånd og for egen regning.

TORSDAG 03.10.2019

Efter morgenmad på hotellet tager vi på en tur i "den kolde krigs fodspor" – forbi Teknisk Museum, Tempelhof, East Side Gallery, samt besøger museum efter det berygtede Stasi fængslet "Hohschönfeld". Vi besøger også den berømte grænseovergang mellem den gamle Øst og Vestberlin, kaldet Check Point Charlie. Om eftermiddagen besøger vi INA Kita vuggestue og børnehave (INA KINDERGARTEN Augustenburger Platz im Virchow-Klinikum, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin-Moabit) og/eller en SOS-børnelandsby (SOS-Kinderdorf Berlin-Moabit, Waldstraße 23/24, 10551 Berlin-Moabit).

Fælles spisning om aftenen på hyggelig restaurant (er inkl.).

FREDAG 04.10.2019

Efter morgenmad påbegynder hjemturen og går hjem til DK ad samme rute, som på udrejsen. Pause ved grænsebutikkerne i Harislee. Forventet ankomst til Århus inden kl. 19.

Pris pr. person: 2.500,-kr.

Inkl.: bustransport, stedkendt rejseleder, studiebesøg med en tysk-/dansktalende kompetent guide, 4 overnatninger på budgethotel i midtbyen med morgenmad, indkvartering i værelse m. bad/toilet, aftensmad x 3, besøg/udflugter iht. program inkl. besøgsgebyr (dog ikke værtskaver), bidrag til Rejsegarantifonden.

Der er tillæg for: øvrige måltider, drikkevarer, forsikringer, entreer til museer og lign., tillæg til enkeltværelse 1.200 kr. Der skal evt. også påregnes ekstra udgifter til offentlig transport.

Program og tilrettelæggelse

Programmet er vejledende og der tages forbehold for ændringer, når det endelige program bliver udfærdiget ca. 4 uger før afrejsen.

Tilmelding: Via hjemmesiden www.assistentklubben.dk eller tlf. 46 97 32 23 i klubbens åbningstid

Tilmelding senest den. 1. maj 2019
tilmeldingen er bindende

Der skal indbetales 500. kr. ved tilmelding, de resterende 2000. kr. indbetales senest 1. maj 2019

Der er max 50 pladser ved flere end 50 tilmeldte vil der ske lodtrækning.

SÆT KRYDS I KALENDEREN

21. januar kl. 18. – 21 smertebehandling med Eva Ebbenhøj

19. februar kl. 19 – 21.30 introaften til mindfulness (husk tilmelding nødvendig)

7. marts klub generalforsamling fra kl. 17 – 21.30 (tilmelding til spisning)

8. marts – start på det nye Enneagram forløb

Du kan vælge et enkelt modul eller alle modulerne

Modul 1: tirsdag den 8/1-19 – tirsdag den 15/1-19 – tirsdag den 22/1-19. (kl. 16.30 til 19.30)

Modul 2: tirsdag den 29/1-19 – tirsdag den 5/2-19 – tirsdag den 19/2-19. (kl. 16.30 til 19.30)

Modul 3: tirsdag den 26/2-19 – tirsdag den 5/3-19 – tirsdag den 12/3-19. (kl. 16.30 til 19.30)



HEJ SKAL DU MED PÅ DET NYE ENNEAGRAM FORLØB?

Vi starter op igen med et ny Enneagram forløb. Et forløb hvor du vil få indsigt i et redskab der i førsteomgang giver dig et værktøj til personlig udvikling og selvledelse.

Herudover får du også indsigt i hvordan du skaber positive synlige resultater sammen med andre der ser verden på en anderledes måde end dig selv. Samt hvordan du kommuniker optimalt også i pressede situationer.

Enneagrammet vil også kunne være med til at styrke det psykiske arbejdsmiljø, og minimere fravær på jeres arbejdsplads.

HVAD ER ENNEAGRAMMET?

Enneagrammet er det mest komplette værktøj inden for kommunikation og motivation. Modellen er en beskrivelse og kortlægning af hvordan 9 grundlæggende personlighedstyper tænker, handler og føler forskelligt.

Det er specielt velegnet til udviklings- og forandringsprocesser og er et effektivt kommunikations- redskab til samarbejde og teambuilding.

ENNEAGRAM FORLØBET ER FOR DIG DER ØNSKER

- Personlig integritet og gennemslagskraft?
- Større selvindsigt, indsigt i andres handlemønstre, øget forståelse for egne og andres handlemønstre?

- Indsigt i egne og andre typers styrker, svagheder, muligheder og begrænsninger?
- Styrket autenticitet, integritet og evne til selv-refleksion?
- Bedre fornemmelse for egne og andres stress-tærskler?
- At styrke din kommunikative kompetencer, indsigt i forholdet mellem talesprog, kropssprog, følelser og værdier?

FORLØBET ER DELT OP I 3 MODULER HVOR DU VIL OPNÅ

- Indsigt i hvordan man inspirere og motivere andre mennesker.
- Indsigt i hvorfor vi opfører os, som vi gør.
- Indsigt i dine essentielle værdier og overbevisninger, og hvordan du er tro over for dem.
- Indsigt i hvordan du motiverer dig selv og andre samt hvordan du bliver bedre til at vælge fra og til.
- Indsigt i hvordan imødekommer og håndteres stress.

De tre moduler vil blive afholdt i FOA Aarhus, på tirsdage fra kl. 16.30 til 19.30.

Modul 1: Tirsdag den 8/1-19 – tirsdag den 15/1-19 – tirsdag den 22/1-19. (kl. 16.30 til 19.30)

Her er der fokus på det grundlæggende i Enneagrammet. Du opnår indsigt i typernes bevidste og ubevidste mønstre, værdier og overbevisninger. Der vil være fokus på din egen Enneagram stil og hvordan din Enneagram stil virker på andre.

Modul 2: Tirsdag den 29/1-19 – tirsdag den 5/2-19 – tirsdag den 19/2-19. (kl. 16.30 til 19.30)

Her vil vi ha fokus på Enneagramtyperne arbejdsstrategi og motivation. Samt hvordan typerne forandre sig når de er stressede, og hvad der skal til for at undgå stress for den enkelte Enneagram type.

Modul 3: Tirsdag den 26/2-19 – tirsdag den 5/3-19 – tirsdag den 12/3-19. (kl. 16.30 til 19.30)

I dette modul vil der være fokus på hvordan man giver konstruktiv feedback til de enkelte typer i Enneagrammet. Du vil her få indsigt i hvordan du opnår den mest effektive kommunikation strategi i forhold til den enkelte Enneagramtype.

UNDERVISNINGEN PÅ FORLØBET

Undervisningen er tilrettelagt oplevelsesorienteret og bygger på deltagernes aktive deltagelse i et samspil med underviser. Der veksles mellem oplæg fra underviser, gruppearbejde, cases og feedback fra deltageren.



Underviser på forløbet er Helle Møller fra Resursekonsulenten

Helle Møller har som rådgiver og underviser stor erfaring i selvudvikling, coaching, stresshåndtering, teamudvikling og personaleledelse. Både inden for det private og offentlige erhvervsliv.

Helle Møller er udannet HR forandrings- og proces konsulent, NLP Coach, Enneagram Coach og pædagog.

Til daglig arbejder Helle i sit firma Resursekonsulenten, der igennem individuelle coaching, rådgivning, kurser og foredrager med til at sætte fokus på personlig trivsel og udvikling både for leder og medarbejder.

Tilmelding

på www.assistentklubben.dk
eller ansc@foa.dk

VINDEREN AF SUDOKU-KONKURRENCEN:

Marianne Axelsen

8000 Aarhus C

VI ØNSKER TILLYKKE

Den flotte gevinst kan hentes i klubben i åbningstiden.

Mandag – onsdag kl. 10 – 13. Torsdag kl. 13 – 16.30. Fredag lukket.

FØRST TIL MØLLE? ELLER LODTRÆKNING?



Klubbestyrelsen i social- og sundhedsassistentklubben besluttede i 2006, at kurser, tema og debataftener, cafe møder eller andre arrangementer afholdt af social- og sundhedsassistentklubben, bliver annonceret med tilmelding og andre praktiske oplysninger i klubbladet.

Da bladet udsendes med Post Nord vil der være op til 7 dages forskel på, hvornår man modtager bladet. Hvilket vil give en skævhed i først til mølle princippet.

Og derved ikke lige muligheder for alle medlemmer af social og sundhedsklub-

ben i at deltage i vores / klubbens aktiviteter, men de medlemmer der først modtager bladet, vil derved have størst chance og ofte bedste mulighed for, at kunne deltage i klubbens aktiviteter.

Derfor besluttede bestyrelsen, i 2006 at hvis der er flere tilmeldte end der er plads til, vil der fremover ske lodtrækning ved for mange tilmeldte.

Venlig hilsen

Klubbestyrelsen

Social- og sundhedsassistentklubben

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

Navn: _____

Adresse: _____

Sendes til:

Social- og sundhedsassistentklubben
 Christian X's Vej 56-58
 8260 Viby J

Senest den 1. februar 2019.

FAGLIGE KURSER

MÅLGRUPPE

**Betalende medlemmer af
social- og sundhedsassistentklubben.**



Målet er at yde tilskud til medlemmer af klubben til faglige kurser, uddannelser, workshops, temadage, studieture og konferencer, samt andre udviklingstiltag for medlemmerne.

De bevilgede midler kan anvendes til dækning af kursusudgifter, køb af bøger og materialer til kurset.

Der kan ikke bevilges til kurser og andet hvor arbejdsgiveren, FOA eller klubben i forvejen dækker kursusudgift, udgift til materialer eller transport.

Du har mulighed for at søge op til 1.000 kr. pr. år.

Det er "først til mølle" princippet der gælder. Klubben afsætter fast beløb pr. år til formålet. Husk at medsende kvittering, bankoplysninger, og CPR nummer.

Hvis du synes det kursus du har deltaget i, er relevant for andre medlemmer af social- og sundhedsassistentklubben, modtager klubben gerne et indlæg til bladet med en kort beskrivelse af dit udbytte.

OBS! MEDLEMMER AF FOA-PSYKIATRI:

Er du medlem af FOA psykiatri, skal du søge om tilskud der igennem.

OBS! Der må påregnes en behandlingstid på op til en måned fra modtagelse af ansøgningen i klubben.

KURSUS I SMERTEBEHANDLING

Mandag den. 21. januar 2019 kl. 18.30 – 21.30

Kursisten vil opnå en større viden indenfor forebyggelse og behandling af patienter og borgere med smerter.

Kurset giver kursisten større viden indenfor:

- Smerter
- Definition
- Anatomi og fysiologi
- Smertetyper
- Udredning af årsager til smerter
- Behandling af de forskellige typer smerter
- Medicinsk behandling (Virkning og bivirkning)
- Ikke medicinsk behandling

Underviser:

Overlæge, ph.d. Eva Ebbenhøj

Endokrinologisk afdeling, Aarhus universitetshospital Skejby.

Tilmelding: www.assistentklubben.dk eller ansc@foa.dk

Sidste tilmeldingsfrist den 14. januar 2019

Kurset afholdes i FOA Århus

Christian X vej 56 - 58 8260 Viby J

SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT- KLUBBEN TILBYDER KURSUS I MINDFULNESS

Deltag i det evidensbaserede kursus i Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR)

Mindfulness øger din bevidsthed om det, der sker lige nu, og i stedet for at lade autopiloten styre fart og retning bliver du bedre til at stoppe op, være opmærksom og tage de valg, der er bedst for dig. Mindfulness kan hjælpe dig til at få en hverdag med mere ro og større overblik. Kort sagt, trivsel trods travlhed. MBSR er et særligt 8-ugeres mindfulness program, der er udviklet med fokus på at reducere stress. Forskning viser at MBSR har positiv effekt og reducerer symptomer på stress, angst og depression.

HVORFOR MINDFULNESS?

Kender du til kapløbet mod tiden? Lange lister over ting du skal nå på arbejdet og derhjemme. Afbrydelser og stadig flere opgaver, der fjerner fokus fra alt det, du i forvejen skulle nå? Bekymringer om noget der skal ske i næste uge, og tanker om hvad du kunne have gjort anderledes i sidste uge. Dagligdagen foregår ofte i et højt tempo, hvor vi konstant er på vej mod næste opgave, deadline eller gøremål. Vores tanker kører på højtryk, og ofte er de helt andre steder end i nuet. Det kan resultere i manglende ro, nærvær og koncentration og på længere sigt stress.

I løbet af 8 uger vil du blive præsenteret for en række mindfulness øvelser, som du dels får mulighed for at lave på selve kurset

og som du skal lave hjemme hver dag. Kurset er opbygget, så vi langsomt bevæger os tættere og tættere på os selv, og får mulighed for at opdage, hvad der stresser i hverdagen og hvordan det kan håndteres, så stressen reduceres.

HVAD KAN DU FÅ UD AF DET?

Med mindfulness træner du din evne til at være til stede i nuet. Det får positiv effekt i både dit arbejds- og privatliv:

- Bedre koncentration – mere fokus og effektivitet i dine opgaver og projekter
- Øget bevidsthed om dine tankers kraft – undgå den negative tankespiral
- Ro og overblik i en travl hverdag – mere nærvær, mindre stress
- Øget evne til at prioritere og træffe de rigtige beslutninger
- Større glæde og tilfredshed i jobbet

OBS! Kurset er et forløb strækkende sig over 8 aftner + 1 hel fordybelsesdag som er en søndag. Herudover er der en introduktionsaften, hvor underviserne vil fortælle mere om MBSR programmet og hvad du kan forvente dig af det, samt hvad der forventes af dig som kursist. Det er vigtigt, at du kan deltage alle kursusdagene, for at få det fulde udbytte af kurset.

Undervisere i mindfulness

Katrine Krogsgaard-Jensen og
Susanne Nitschke Konnerup

Retræte 12/5 (søndag)

Session 7 21/5

Session 8 4/6

Datoer for Mindfulness

Introaften 19/2

Session 1 26/2

Session 2 12/3

Session 3 26/3

Session 4 9/4

Session 5 23/4

Session 6 7/5

Alle aftner fra kl. 19.00 – 21.30

Sidste tilmeldingsfrist er

den 15. januar 2019

På www.assistentklubben.dk

eller ansc@foa.dk

OBS EFTERLØN

KÆRE SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENT

Er du tæt på at gå på efterløn, eller måske er du allerede startet på efterløn. Så vil vi gerne gøre dig opmærksom på, at når du går på efterløn bliver du pr. automatik udmeldt af **Social- og sundhedsassistentklubben i FOA Århus.**

Hvis du ønsker at forblive medlem af klubben, skal du meddele det til kontingent afdelingen i FOA Århus som vil melde dig ind igen.

Du vil herefter være medlem af klubben og kan benytte dig af klubbens forskellige arrangementer, kurser, uddannelser og konferencer m.m. som hidtil.

Du kan allerede når du meddeler at du går på efterløn, meddele at du ønsker at forblive medlem af social- og sundhedsassistentklubben.

Venlig hilsen

*Social- og sundhedsassistentklubbens
klubbestyrelsen*

TILMELDING TIL ...

SÆT KRYDS

- | | |
|---|---|
| ☐ Introaften til mindfulness
Tilmelding senest den 15. januar 2019 | Tidspunkt
19. februar 2019 |
| ☐ Generalforsamling
Tilmelding til spisning
senest den 28. februar 2019 | Tidspunkt
7. marts 2019 |
| ☐ Start på Enneagramforløb
Tilmelding senest den 8. februar 2019 | Tidspunkt
8. marts 2019 |
| ☐ Studietur 2019
Tilmelding senest den 1. maj 2019 | Tidspunkt
30. september – 4. oktober 2019 |

*Hvis du er uheldig og må melde afbud til et kursus, kan du gøre klubben og dine kolleger en stor tjeneste, ved at melde afbud i god tid.
Der er ofte ventelister, og så kan en anden nå at få din plads.*

Sendes til Social- og sundhedsassistentklubben i FOA Århus.
Christian X's Vej 56-58, 8260 Viby J.

Navn _____ Cpr: _____

Adresse _____

Arbejdsplads _____ Faggruppe _____

Mailadresse _____ Telefon _____

Kursusnavn og -dato _____

KLUBBESTYRELSEN

Formand

Annie Schacht

**Næstformand**

Kirsten Mikkelsen

**Bestyrelsesmedlem**

Hanne Svenning

**Bestyrelsesmedlem**

Charlotte Overgaard

**Bestyrelsesmedlem**

Solvej Skærbæk

**Bestyrelsesmedlem**

Jette Glud



Afsender: Social- og sundhedsassistentklubben, Christian X's Vej 56-58, 8260 Viby J

Returneres ved varig adresseændring

Adressen:

Social- og sundhedsassistentklubben
Christian X's Vej 56-58
8260 Viby J

Hjemmeside

www.assistentklubben.dk

Klubbestyrelsen afholder bestyrelsesmøde den første torsdag i hver måned, hvor klubben holder lukket.

Telefon og mail

Annie Schacht 46 97 32 23 og 41 10 05 52

E-mail: ansc@foa.dk

Hjemmesiden: www.assistentklubben.dk

Klubben holder lukket

Fra og med den 21. december 2018 til og med den 2. januar 2019.

Uge 7 + 15, 16, 17. april 2019 på grund af påsken.

Klubbens åbningstider:

Mandag – onsdag kl. 10-13

Torsdag kl. 13-16.30

Fredag lukket.

