

Maj 2026

MEDLEMSBLADET

Nyt fra Odsherred Lærerkreds

OK26 - Hvad betyder det for dig



Folkeskolen kan mere.  
Hvis vi giver den muligheden.  
Brug din kompetencefond - Hjælp ved belastning

# NYT FRA kredsførmanden



CHRISTINA EVEN

Odsherred kommune har igen indtaget en førsteplads på landsplan. Denne gang som topscorer på fravær. På lærerområdet kan vi dog "kun" komme ind på en andenplads! Det er jo en lidet flatterende plads at indtage og det sender et markant signal om et presset arbejdsliv. Når vi kigger på kommunens egne tal, kan vi se, at der pr. 1. maj var 28 lærere færre end 1. maj 2025. Ligeledes viser data, at der er en personaleomsætning på 20,6 %, hvilket betegnes som højt og kan ses som tegn på rekrutteringsudfordringer og dårligt arbejdsmiljø. OG ja, det ville da være lykkeligt, hvis lærerne var mindre syge, men hvornår begynder vi som kommune at kigge på årsagerne og gøre noget ved dem?

Vi har sagt det gang på gang – vi er strukturelt udfordrede med det stadigt faldende børnetal. Vi bruger simpelthen de penge,

der er på området på en usmart måde. Selv om der ikke bliver demografireguleret på skoleområdet bliver der brugt færre penge på skoleområdet. Jf. KLS tal, drejer det sig om 3% mindre. I indeværende budgetår er der en mindre tildeling til området qua de 4,25 mio., der skal indhentes på en manglende implementering af incitamentstildelingsmodellen. Derudover er der den varige rammebesparelse på 1,48 % + en manglende pris- og lønfremskrivning + at man benytter en lærergennemsnitsløn i tildelingen, der ikke kan dække de reelle lønninger, da mange lærere har høj anciennitet, og derfor får mere i løn end den gennemsnitlige tildeling.

Vi er i kredsen dybt bekymrede for denne udvikling og mener, at det kalder på politisk ansvar, hvis lærerne i Odsherred skal have en chance for at kunne løse opgaven.

# Brug nu din kompetencefond næste skoleår



Husk, at du kan søge støtte til kompetenceudvikling via **Den Kommunale Kompetencefond** (OK24 - videreført i OK26). Kun en håndfuld lærere og børnehaveklasseledere brugte det sidste år i Odsherred. Det er nu, at du skal gøre det, så det kommer med på din opgaveoversigt.

Du kan få **op til 30.000 kr.** til kurser og relaterede udgifter som transport, materialer, ophold og vikar. Fonden dækker **80 %** – din arbejdsplads dækker de sidste **20 %**.

Det er en enkel måde at udvikle dig fagligt til gavn for både dig selv, arbejdspladsen og eleverne.

Læs mere om regler og ansøgning på [vpt.dk/kerneomraader/organisation-udvikling/lc-laerernes-centralorganisation](http://vpt.dk/kerneomraader/organisation-udvikling/lc-laerernes-centralorganisation)

Spørgsmål til ansøgningen? Kontakt fondens sekretariat på **33 70 38 71** (hverdage kl. 9:30–11:00 og 12:30–14:30).

Herunder kan du se alle godkendte kurser på Sjælland - se mere på [Lærerkursus.dk](http://Lærerkursus.dk).

<p><b>De 5 Musikdage på Nørgaards Højskole d. 26.7-1.8 2026.</b></p> <p><b>26. jul 2026</b> Musiklærerforening 4100 Ringsted 5 dage Pris 4.675,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Elever i matematiksværligheder</b></p> <p><b>24. aug 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 5 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i matematikforståelse: Mange veje til (valgfaget)</b></p> <p><b>25. sep 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i idræt: Lær din krop at kende gennem idræt</b></p> <p><b>6. okt 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4760 Vordingborg 1 dag Pris 2.060,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Faglig opgradering i biologi</b></p> <p><b>19. okt 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 5 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i fysik/kemi: Kemiske processer i hverdagslivet, naturen og industrien</b></p> <p><b>22. okt 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i matematik mellemtrin: Teknologiforståelse møder matematikfaget</b></p> <p><b>17. nov 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i geografi: Jorden er mit hjem</b></p> <p><b>1. dec 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i natur/teknologi: Systemer og sammenhænge i natur/teknologi</b></p> <p><b>9. dec 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Ugekursus i STEM-undervisningen</b></p> <p><b>24. maj 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 5 dage Pris 8.100,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i dansk indskoling: Legende tilgang</b></p> <p><b>10. mar 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4760 Vordingborg 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>
<p><b>Natur /teknologi for dansk lærere</b></p> <p><b>27. aug 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 5 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i madkundskab: Gør dine elever madmodige</b></p> <p><b>16. sep 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4760 Vordingborg 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i dansk mellemtrin/udskoling: Teknologiforståelse i samspil med danskfaget</b></p> <p><b>17. sep 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i børnehaveklassen: På vej med legende aktiviteter</b></p> <p><b>26. okt 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Slagelse 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Naturfaglige fænomener og matematik opmærksomhed i børnehaveklassen</b></p> <p><b>27. okt 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4760 Vordingborg 2 dage Pris 1.290,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i teknologiforståelse: Mange veje til (valgfaget)</b></p> <p><b>3. nov 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4760 Vordingborg 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i tysk: Elevinddragelse i praksis</b></p> <p><b>12. jan 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4200 Slagelse 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i dansk udskoling: På vej mod et fornyet danskfag</b></p> <p><b>20. jan 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4200 Slagelse 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i matematik udskoling: Undersøgende undervisning og matematisk tænkning</b></p> <p><b>27. jan 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4760 Vordingborg 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Matematik og håndværk på vej mod SKILLs</b></p> <p><b>10. mar 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 3 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i kristendomsundskab: Gør eleverne mere aktive</b></p> <p><b>12. mar 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4760 Vordingborg 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>
<p><b>Aktiv læring i billedkunst og håndværk/design: Kreative benspænd og vilde materialer</b></p> <p><b>22. sep 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 1 dag Pris 2.060,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i dansk som andetsprog: Bedre basis og stærkere støtte</b></p> <p><b>22. sep 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i historie: Vedkommende, varierende og skabende historieundervisning</b></p> <p><b>29. sep 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i dansk mellemtrin/udskoling: Sæt nye tekster i spil</b></p> <p><b>12. nov 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4000 Roskilde 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i engelsk mellemtrin/udskoling: Nye veje til sprog</b></p> <p><b>12. nov 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4200 Slagelse 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i samfundsfag: Ny viden og praksisnær inspiration</b></p> <p><b>17. nov 2026</b> Professionshøjskolen Absalon 4200 Slagelse 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i billedkunst: Digital billedkunst – skab nye visuelle udtryk</b></p> <p><b>17. feb 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4200 Slagelse 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i matematik indskoling: De små regner</b></p> <p><b>2. mar 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4760 Vordingborg 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i matematik mellemtrin: At opdatere matematik – fra nysgerrighed til indsigt</b></p> <p><b>9. mar 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4200 Slagelse 2 dage Pris 4.020,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i engelsk indskoling/mellemtrin: Legende tilgange til læsning</b></p> <p><b>18. mar 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4200 Slagelse 1 dag Pris 2.060,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>	<p><b>Aktiv læring i biologi: Økosystemer, biodiversitet og miljøpåvirkninger</b></p> <p><b>4. maj 2027</b> Professionshøjskolen Absalon 4760 Vordingborg 1 dag Pris 2.060,-</p> <p>Kursus er forhåndsgodkendt til Kompetencefonden</p>

# OK26

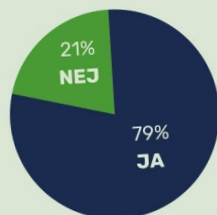
## Det blev et ja – men langt fra et jubelbrøl

Skrevet af Lars Levin Andersen / Foto: Pixabay

Kilde: Folkeskolen.dk

**I Odsherred Lærerkreds ser vi OK26 som et kompromis, der langt fra løser de udfordringer, lærere og børnehaveklasseledere står i hver dag. Vi anbefalede et ja, men havde gerne set, at KL tydeligere anerkendte behovet for markante forbedringer af arbejdsmiljøet. Det er ikke nok at tale om fastholdelse og rekruttering, hvis man ikke samtidig skaber rammer, der gør det muligt at blive i faget – også som senior. Når KL selv peger på behovet for indsatser for nyuddannede, undrer det os, at der ikke er større vilje til centrale aftaler, der faktisk kan mærkes i praksis.**

DLF's medlemmer  
stemmer JA til OK26



Selvom 79 procent af landets lærere, børnehaveklasseledere og mindre grupper stemte ja til OK26, er resultatet præget af både lettelse og bekymring. Mange ja-stemmer blev afgivet med forbehold, og flere understreger, at aftalen ikke løser den arbejdsmiljøkrise, som lærerne oplever i hverdagen. Som Lærer Dennis Ahle Wegeberg formulerer det: *"Vi kan ikke blive ved med at juble over lønkroner, hvis de i virkeligheden bare er en omplacering af midler til at håndtere en arbejdsmiljøkrise."* med henvisning til arbejdet i Lærernes Pension, hvor man samle kriseramte lærere op.

I kommuner som Høje Taastrup, Slagelse og Egedal stemte et flertal nej. De to første kredsstyrelser har ikke kunnet lave lokalaftaler (bl.a. intet loft på UV-timer) og endte også med at anbefale et nej. Her fylder frustrationerne over manglende forbedringer på arbejdstid og arbejdsmiljø tungt. Slagelses kredsformand Jacob Seersholm skriver, at han stemte nej, fordi lærerne *"står*

*med svære opgaver uden tilstrækkelige muligheder for at lykkes."* Han frygter, at et ja sender KL det signal, at samme strategi kan gentages om tre år. Heidi Yoma Rasmussen, kredsformand i Høje-Taastrup peger på, at ressourcerne i kommunerne ikke matcher opgaverne, og at en arbejdstidsaftale derfor er nødvendig for at beskytte den enkelte lærer. Hun beskriver en hverdag, hvor lærere står alene med store elevgrupper og manglende støttefunktioner – og hvor en aftale kan sikre, at presset ikke blot skubbes ned på den enkelte.

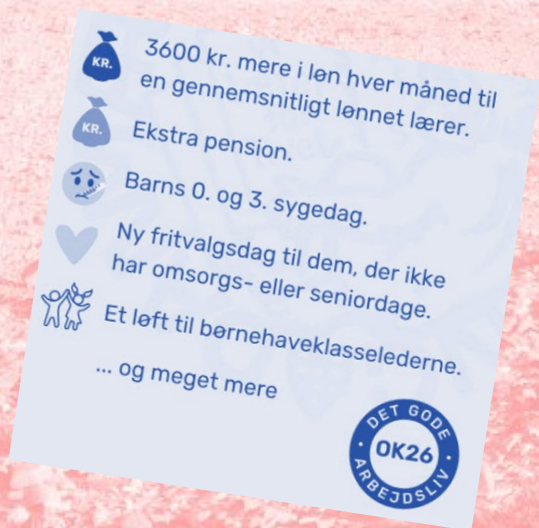
Lærer Henrik Andersen udtrykker frustration på Folkeskolen.dks kommentarspor og vil tage konsekvensen: *"Derfor holder jeg også som 56-årig. Orker ikke flere krav, dokumentation, vattet ledelse, forældre og dovne teenagere samt inklusion af elever. Havde jeg set guleroden langt ud (60 år) med aldersreduktion, så havde jeg måske fortsat. Desværre har DLF ikke prioriteret/forbedret arbejdsmiljøet for de ældre kollegaer på 50+ siden(...) 2013."*

Blandt de lærere, der stemte nej, er der ambivalens. Morten Korsbakke fra Silkeborg havde håbet, at tiden var moden til at tage en større kamp for folkeskolen, men erkender samtidig lettelsen over at undgå konflikt.

I Odsherred Lærerkreds anbefalede vi et ja – et lille ja. En urafstemning handler ikke kun om at gøre status over forløbet, men om at vurdere, om yderligere forhandlinger eller en konflikt realistisk vil flytte KL's position. Her lænede vi os op ad hovedstyrelsens vurdering. Det er usandsynligt, at et nej ville føre til et bedre resultat. Derfor må vi vælge det mulige – ikke det perfekte. Man skal i den forbindelse også huske, at KL også er mødt op med krav, som de heldigvis ikke er kommet igennem med.

Forliget rummer trods alt elementer, der gør en forskel: bedre muligheder ved syge børn, forbedrede barselsvilkår og reallønsstigninger, herunder et ekstra løft til udvalgte grupper. Det er ikke nok, men det er skridt i den rigtige retning.

Nu da OK26-forliget er vedtaget, begynder arbejdet for alvor. Vi skal bruge det landspolitiske momentum til at presse på for forbedringer ad andre veje f.eks. en skoleaftale med Christiansborg om forbedringer, og vi skal stå sammen om at sikre, at både lokalaftaler og OK26 faktisk efterleves lokalt. OK26 er ikke slutningen på kampen for bedre arbejdsvilkår.



# KLAR PARAT LÆRERSTART



En podcastserie fra Danmarks Lærereforening til nyuddannede lærere om overgangen fra studieliv til lærerjob – med fokus på tvivl, håb, erfaringer og fællesskab.

*Afsnit 1: Jobsøgningen* Laura og Pedro deler deres tanker og valg i jagten på det første lærerjob.

*Afsnit 2: Den første tid som lærer* Laura og Frederik fortæller om mødet med elever, forældre og forventninger i starten af lærerkarrieren.

*Afsnit 3: Brug din TR* Tillidsrepræsentant Katrine forklarer, hvordan TR og fagforeningen kan støtte dig som ny lærer.

<https://laererforeningen.podbean.com>

# OK26

## HVAD BETYDER DEN NYE OVERENSKOMST FOR DIG?

Skrevet af Lars Levin Andersen Foto:  
Folkeskolen.dk  
Kilder: Overenskomst 2026 KL LC og  
Aftale mellem KL og Forhandlingsfæl-  
lesskabet om overenskomst og aftale-  
fornyelsen pr. 1. april 2026 ptil 2026

Den nye overenskomst har fået ja. Her er de vigtigste elementer.

### Kort sagt

Den nye overenskomst betyder for dig som lærer:

- ☞ Flere penge – både generelt og målrettet
- ☞ Markant højere tillæg for mange
- ☞ Bedre pension
- ☞ Mere fokus på arbejdspress og opgaveprioritering
- ☞ Styrket familieliv

### Du får mere i løn

Din løn stiger automatisk gennem hele perioden:

- 2,4 % fra 1. april 2026 (bliver bagud-

betalt 1/6)

- yderligere stigninger frem til 1. januar 2029 (samlet 6,27 %)

Derudover kommer konkrete kroneforbedringer, som især kan mærkes:

- Dit almentillæg næsten fordobles – fra 4.800 kr. til 9.500 kr. årligt
- Hvis du er lærer/vejleder, får du +1.000 kr. i grundlønstillæg
- Har du 12 års beskæftigelse, får du +2.000 kr. ekstra i kvalifikationsløn

Det betyder, at mange lærere oplever et reelt lønloft ud over de generelle procenter.

### Arbejder du i specialområdet?

Der vil være en omlægning af en omlægning af specialskoletillægget.

### Din pension bliver lidt bedre – hver måned

Fra 1. april 2027 stiger pensionsbidraget:

- Fra 17,3 % til 17,45 %

Det lyder måske beskedent, men over et helt arbejdsliv giver det en mærkbar forbedring af din pension, uden at tage noget fra din nettoløn.

### Tydighed om arbejdstid og opgaver

Opgaveoversigten skal bruges mere aktivt og drøftes grundigere, klarere beskrivelser af opgaver samt yderligere styrkelse dialogen mellem lærer og ledelse

Målet er bedre sammenhæng mellem tid og opgaver – og færre ubehagelige overraskelser i løbet af skoleåret.

## Bedre vilkår, hvis du har børn

Overenskomsten styrker balancen mellem arbejde og familieliv:

- Du får ret til fri med løn på barnets 3. sygedag
- Bliver dit barn syg i løbet af arbejdsdagen, kan du gå hjem med løn resten af dagen, altså en 0. sygedag.

## Fritvalgsordning

Fra 2028 bliver fritvalgstillægget afløst af en egentlig fritvalgsordning. Du herefter indbetalt 4,18% af lønnen til fritvalg (2,42% + 1,76% supplerende bidrag) Pengene samles på en fritvalgslønkonto til ekstra løn, pension eller frihed.

- Alle: 5 fritvalgsdage (6. ferieuge)
- Seniorer: 2-4 seniordage efter alder
- Det nye er en ekstra fritvalgsdag for dig, der ikke har senior- eller omsorgsdage.

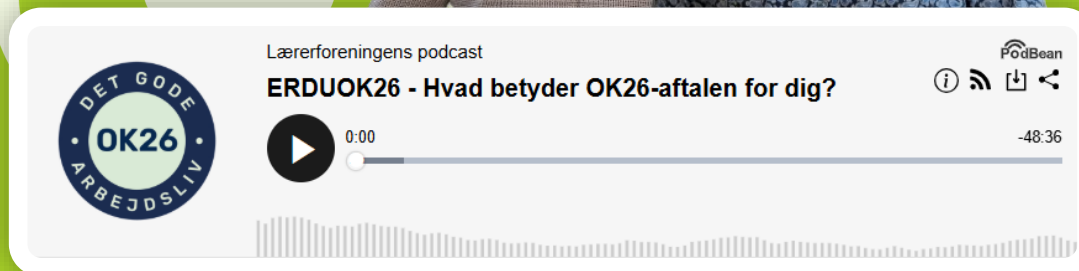
Selvom du bruger alle dine fritvalgs- og seniordage, vil du stadig have penge til overs på din fritvalgslønkonto til løn eller pension.

## Mere trykthed for nyuddannede – også på din arbejdsplads

Fra 1. januar 2027 skal skolerne have klare rammer for introduktion. Fokus på mentorordninger og bedre opstart. Det dog delvist med i vores lokalaftale.



Hvis du vil høre om OK26-resultatet fra hesten selv, giver formand Gordon Ørskov Madsen og formand for overenskomstudvalget Morten Refskov et overblik over den endelige OK26-aftale på kommunernes område på DLF Podcast. Det tager en lille time.



[dlf.org/loen-og-vilkaar/overenskomster/overenskomstforhandlinger-2026](https://dlf.org/loen-og-vilkaar/overenskomster/overenskomstforhandlinger-2026)

**DLF**  
**PODCAST**

# Nyt fra Fraktion 4

Så blev det atter et ja til overenskomsten! Og så er der sikkert nogen, der vil sige: Hvorfor beskæftiger fraktion 4 sig med det?

Hvorfor blander man sig?

Men da lærerforeningen forhandler på ALLE foreningens medlemmers vegne, har overenskomstresultatet i høj grad betydning for en stor gruppe af foreningens pensionerede medlemmer (tjenestemændene), da deres pension afhænger af lønstigningerne for den aktive lærer.

Igen i år var et af kravene til overenskomsten, at alle løndelene skulle indgå, når procenten for pensionen skulle udregnes. Men heller ikke ved denne overenskomst lykkedes dette. Så vi må op på hesten igen og håbe på næste overenskomstforhandling.

Det endelige tal for procentstigningen i tjenestemandspensionen er endnu ikke meldt ud fra foreningen, men den bliver omkring 6 procent.



Arrangementer:

Den 17. juni går busturen til Rødby hvor vi skal besøge Femern Bælt byggeriet. Der vil blive en guidet rundvisning i dette kæmpestore byggeri, der forventes færdigt i 2031. Husk tilmelding til Annie senest 1. Juni!! Indbydelse og program ligger på kredsens hjemmeside

Den 2.-3.-4.september er der bustur til Bornholm. Denne tur er udsolgt.

Den 24. november afholdes årsmøde og julefrokost på Hotel Højby Sø.

På kredsens hjemmeside kan man læse mere om arrangementerne.

God sommer.

# HJÆLP

- JEG ER OVERBELASTET OG VED AT BLIVE SYG AF STRESS

Du er ikke alene, når du har svært ved at håndtere hverdagens pres. Der findes flere muligheder for hjælp, vejledning og behandling, hvis du oplever belastningssymptomer. Det er altid bedre at få håndteret symptomer end det ender med, at man knækker sammen mentalt.

Hvis du bor i **Odsherred Kommune**, kan du forebygge en sygemelding med stress. Har du symptomer på stress, kan du kontakte Stressrådgivningen på telefon 59 66 14 30 eller skrive til [trivsel@odsherred.dk](mailto:trivsel@odsherred.dk). Tilbuddet er gratis. På kommunens hjemmeside står der: "Her kan du få konkrete værktøjer til at håndtere og slippe fri af dine stresssymptomer. Stress er en tilstand og ikke en sygdom. Med de rette værktøjer kan du komme ud af stress – men det kræver en opringning og en accept af, at stress er kommet til dig."

Læs mere på: [odsherred.dk/da/bo-og-lev/sundhed-og-forebyggelse/sundhedstilbud-til-voksne/til-dig-med-symptomer-paa-stress](https://odsherred.dk/da/bo-og-lev/sundhed-og-forebyggelse/sundhedstilbud-til-voksne/til-dig-med-symptomer-paa-stress).

Bor du i en anden kommune, kan du undersøge, hvilke tilbud der findes lokalt.

Din leder kan give et forløb hos **Nordisk Krisekorps**: Psykologsamtaler med fysisk fremmøde, der har hjulpet mange med belastningsreaktioner. Samtalerne er fortrolige.

*Andre hjælpe- og vejledningstilbud*

**Danmarks Lærerforening (DLF)**: Hvis du oplever udfordringer med det psykiske arbejdsmiljø, kan du booke en fortrolig samtale med en konsulent. DLF kan henvise dig til en psykolog og betale for op til fire samtaler. Der skal gå to år, før du kan blive henvist igen. Læs mere: [odsherred.dlf.org/arbejdsliv/raadgivning-om-dit-arbejdsmiljoe-og-psykologbistand](https://odsherred.dlf.org/arbejdsliv/raadgivning-om-dit-arbejdsmiljoe-og-psykologbistand).

**Lærernes Pension (LP)**: Som medlem kan du få støtte, hvis du bliver udfordret på helbredet. LP tilbyder blandt andet Kompasforløbet – et onlineforløb med en personlig vejleder, der hjælper dig med at sætte realistiske mål for at opnå bedring og fastholde eller vende tilbage til arbejdsmarkedet. Forløbet er særligt relevant, hvis du har problemer med stress eller fysiske smerter.

"Jo tidligere du starter, desto bedre. Forløbet giver dig redskaber, du kan bruge i



dit arbejdsliv, så du kan blive der," siger Johanne, skolelærer.

Kontakt LP på 70 21 61 31 eller læs mere på [lppension.dk](https://lppension.dk).

*Hvem kan du kontakte på din arbejdsplads?*

Det er primært din arbejdsgivers ansvar at håndtere psykiske arbejdsmiljøproblemer. Du kan henvende dig til: Din leder, tillidsrepræsentant (TR), Arbejdsmiljørepræsentant (AMR) og ikke mindst Odsherred Lærerkreds.

Ved akut behov for psykolog (f.eks. på grund af vold eller trusler om vold) skal din arbejdsplads rekvirere hjælp samme dag. Hvis dette ikke sker, kan du kontakte kredsen, AMR, TR eller DLF's rådgivning.

Skrevet af Lars Levin Andersen / Foto: Pixabay

Kilder : Odsherred.dk, lppension.dk og kredsens hjemmeside



Haraldskær

# DLF Deal overnatning

Det får du:

- Overnatning
- Morgenmad med økologiske og hjemmelavede lækkerier



Skarrildhus

**Pris pr. enkeltværelse fra kr. 575,-**  
**Pris pr. dobbeltværelser fra kr. 675,-**

**\*Weekentillæg på følgende hoteller:**

Sixtus: Fredag og lørdag 200,- pr. person pr. nat

Haraldskær: Lørdag 200,- pr. person

[sinatur.dk/dlf-deal](http://sinatur.dk/dlf-deal)

\*Sinatur-hotellerne er ejet af DLF



Gl. Avernæs



Frederiksdal



Storebælt



Sixtus



ODSHERRED  
51  
LÆRERKREDS

Kredsstyrelsen (fra venstre):  
Malene Gylling Petersen  
Anders Christensen  
(Næstformand + kasserer)  
Lars Levin Andersen  
Christina Even (Formand)

93305151

051@dlf.org

Odsherred.dlf.org

Odsherred Lærerkreds - kreds 51

Højby hovedgade 29, 4573 Højby



## ÅBNINGSTIDER

Mandag	8.30 - 15.00
Tirsdag	8.30 - 15.00
Onsdag	8.30 - 15.00
Torsdag	8.30 - 12.00
Fredag	8.30 - 12.00

Deadline for næste medlemsblad er d. 24. august 26, hvis du har idéer til et emne, som du vil have behandlet eller indslag. Send til Lars Levin Andersen - [LLAN@dlf.org](mailto:LLAN@dlf.org)

LÆRERNE OG BH.LEDERE

HUSK ~~BØRNE~~, NÅR I DANNER  
REGERINGSGRUNDLAGET

Folkeskolen kan mere.



Billedet er AI-genereret

## Tjekliste til sommerferien:

- Sove så længe, at kroppen glemmer året ulidelige skema og traumatiske lejrskole.
- Tale med rigtige mennesker uden at sige "sshh" hver tredje sætning.
- Slippe for synet af Aula – og uendelige beskedtråde om komplet ligegyldige småting.
- Glemme elevers navne med vilje og kalde det mental afgiftning.
- Drikke kaffe, mens den stadig er varm (ren luksus).
- Lade være med at forklare eller retfærdiggøre noget som helst i *minimum* fire uger.
- Glemme forskellen på inklusion, differentiering og pis og papir og fanden og hans pumpestok.
- Være et pissetårligt forbillede.
- Overveje at skifte job... og så grine lidt for hysterisk af tanken.



DO IT  
NOW!