

# JYSKE BANK KREDS

---

MANGE ØNSKER TIL NY OVERENSKOMST/3 **ET BUD PÅ STRESS/4**  
DANSK STØTTE TIL NEPALESISK FAGFORENING/6 **FORTRØD DU**  
AFMELDINGEN AF EFTERLØN?/7 **COMEBACK I KREDSBESTYRELSEN/8**



Haggai Kunisch,  
formand

# DU HAR OGSÅ SELV ET ANSVAR

Hvis man skal tro den generelle samfundsdebat, så er tidens trend egoisme og egocentricitet. Påstanden er, at der er en tendens til først og fremmest at tænke på sig selv og i mindre grad at tænke på andre, og at den enkelte ser sig selv i centrum.

Til tider mener jeg at kunne genkende tendensen, og andre tider forbavses jeg over, hvor lidt interesse den enkelte synes at have i sin egen fremtid. Er du sikker på, at dine kompetencer også slår til i morgen og i fremtiden?

Kompetencekravene til den enkelte bliver større og større. Der kommer hele tiden nye tiltag, nye systemer og dermed også nye udfordringer. For nogle betyder det, at deres job bliver mere udfordrende. For andre kan det betyde, at deres job ændrer karakter eller måske endda forsvinder. Så gælder det om at være parat til forandringer og til fremtiden. Ingen, kan med sikkerhed sige sig fri for denne udfordring, dette gælder både i de kundevendte funktioner som for alle andre, inklusive it-medarbejderne.

Desværre viser mange undersøgelser, at vi har en tendens til at glemme, at morgendagens udfordringer kræver mere af os.

Er man først fyldt 30 år, og har man lagt den i almindelighed "krævede" uddannelse bag sig, skal der noget til – inden vi videreuddanner os. Og det er ikke alene arbejdspresset, der stiller sig i vejen for os. En selv og ens familie er også store forhindringer for yderligere uddannelse.

Vi ved, at forandringerne kommer – men tænker vi over, hvad de betyder for os?

Konkret ved vi, at der forventes en stor lettelse i det administrative arbejde, når den nye X-portal kommer til efteråret, og den elektroniske tinglysning næste forår vil også have en vis effekt. I en tid hvor vi har stort arbejdspress i afdelingsnettet, kan man kun med glæde se frem til disse lettelser. Men man er også nødt til at spørge sig selv, hvad det så betyder for den enkelte!

Det kan være svært at forholde sig til ens egne kvalifikationer og til fremtiden. Men der er hjælp at finde. Du kan tale med din afdelingsleder eller en medarbejderkonsulent om en uddannelsesplan, og på Finansforbundets hjemmeside, [www.finansjob.dk](http://www.finansjob.dk), findes der en uddannelsesguide, ligesom man kan komme i kontakt med rådgivere mv.

Men – det kræver, at man gør en indsats, at man tager vare på sig selv.

Her skal du sætte dig selv i centrum og finde ud af, hvor dine interesser og bankens falder sammen, og hvad det kræver, at du også i morgen og i overmorgen er en interessant arbejdskraft med en høj markedsværdi. Arbejdspladsen – banken kan ikke sige sig fri for at have et ansvar for dig, men du har afgjort også selv et ansvar!

## JYSKE BANK KREDS

### FINANS FORBUNDET

**Udgiver:**

JYSKE BANK KREDS  
Vestergade 18  
8600 Silkeborg  
Telefon: 89 89 26 00  
Telefax: 86 81 51 83  
E-mail: [kredsen@jyskebank.dk](mailto:kredsen@jyskebank.dk)  
Hjemmeside: [www.jyskebankkreds.dk](http://www.jyskebankkreds.dk)

**Redaktion:**

Marianne Lillevang (ansv.)  
Susanne Bach Jensen  
Kommunikation, Finansforbundet

**Design og produktion:**

Datagraf AS

**Forsidefoto:**

Stig Stasig

**Oplag:**

3.300

**Udgives af Jyske Bank Kredts**

– en virksomhedskreds  
i Finansforbundet

# MANGE ØNSKER TIL NY OVERENSKOMST

Kredsen har modtaget en overvældende respons på den optaktsfilm, der er lavet til de kommende OK-forhandlinger, og også mange gode forslag til overenskomstkrav

Af Marianne Lillevang

Vi har for første gang i Kredsen historie valgt at bruge en film som optakt til de kommende overenskomstforhandlinger. Vi var meget spændte på, hvordan I ville modtage filmen.

Vi har fået overvældende mange tilbagemeldinger på vores film og også rigtig mange ønsker til den kommende overenskomst. Det er vi meget glade for, og I skal alle have en stor tak for jeres opbakning.

Blandt de mange ønsker er vi stødt på et par stykker, som vi allerede har aftaler om – enten i Standardoverenskomsten eller i vores Grønne Overenskomst.

Da vi har fået mange nye kolleger de sidste år, er det ikke så underligt, at Den Grønne Overenskomst ikke er helt inde under huden på alle. Derfor har vi valgt at tydeliggøre nogle af de bestemmelser, der ikke er så kendte:

#### • Frihed ved børns sygdom

Vi har set en del ønsker, der går på at få ret til flere fridage i forbindelse med børns sygdom, fx en ondsindet og langvarig influenza.

Under de sidste lokale overenskomstforhandlinger fik vi i Den Grønne Overenskomst indført, at man ud over de 2 dage, man hidtil har haft, har mulighed for yderligere frihed med løn efter individuel aftale med sin leder. Bestemmelsen er netop indført, fordi der kan være situationer, hvor 2 dage ikke helt er nok til at få sit barn rask igen.

#### • Frihed ved sygdom i den nærmeste familie

Man har ligeledes i Den Grønne Overenskomst mulighed for ifølge aftale med sin leder at få frihed med løn i tilfælde af alvorlig sygdom eller dødsfald i den nærmeste familie.

#### • Flekstid

I forbindelse med indførelsen af valgfrihed mellem fem og seks uger fik vi i realiteten ultimativ flekstid. Vi kan under hensyntagen til drift og kolleger selv planlægge vores arbejdstid. Det er kun nogle få kolleger, der ikke har disse muligheder.

#### • Betalt frokost

Enkelte kolleger har ønsket at få betalt frokostpause på grund af, at de alligevel ofte forstyrres midt i madpakken. Hvis frokostpausen afbrydes fx pga. en telefonsamtale eller et kundebesøg, har man ifølge overenskomsten ret til at starte forfra på en ny pause. Vi har dermed allerede betalt for, at vi har ret til en uafbrudt pause.



# ET BUD PÅ STRESS

Jeg havde gjort mig afhængig af at føle mig værdsat og var derfor ikke i stand til at sige nej, skriver Mette Møller Jensen, der har haft stress tæt inde på livet i mange år

Af Mette Møller Jensen, Hellerup afdeling

Set i bakspejlet har jeg, Mette Møller Jensen, periodevis gennem mange år mærket stressen. For 11 år siden "løste jeg problemet" ved at gå på deltid, men i september 2005 blev jeg sygemeldt for en længere periode. Det blev et stærkt ønske at finde en for mig meningsfyldt forklaring på følgende spørgsmål. Hvad er stress? Hvad er årsagen til, at jeg er havnet et sted, hvor jeg ikke længere kan bunde? Og hvordan kommer jeg videre?

Da jeg atter blev i stand til at holde styr på tankerne, begyndte jeg at søge viden, der kunne besvare mine spørgsmål. Som healer og clairvoyant var det naturligt for mig også at søge svar i den alternative verden. Jeg gjorde brug af det, og det har hjulpet mig godt på vej. Jeg håber, at denne artikel vil være til inspiration for andre.

## Stress er en psykisk ubalance

Stress er en psykisk ubalance, der er opstået, fordi vi har mistet kontakten med vores inderste selv. Vi har selv ubevidst afskåret forbindelsen, fordi vi ikke ønsker at mærke følgende konflikt. Nemlig, at vi ikke lever vort liv, som vi har lyst til, men i stedet gør os umage med at leve op til de forventninger, som stilles til os.

Jeg havde gjort mig så afhængig af at føle mig værdsat, at jeg ikke var i stand til at sige nej til noget som helst, hverken arbejdsopgaver eller private gøremål. Dette selvom jeg godt kunne mærke, at jeg ikke havde overskud til det, jeg indvilgede i. Jeg vænnede mig langsomt til flere og flere stress-relaterede gener – maveproblemer, træthed, søvnløshed, overfølsomheder bare for at nævne nogle få – men uden egentlig at gøre mig klart, at det var stress, det handlede om. Først da hjernen begyndte at slå fra, og jeg fik balanceproblemer, svært ved at læse, skrive, koncentrere mig, kende forskel på højre og venstre og finde ord,

når jeg skulle samtale med andre, indså jeg alvoren. Og først på det tidspunkt, hvor jeg kun var i stand til at køre i 1. gear, og hvor mit gode humør fuldstændig var forsvundet, var jeg i stand til at erkende, at der var ting i mit liv, der skulle håndteres anderledes.

## Livet må leves forlæns, men forstås baglæns

Lægen sygemeldte mig fra mit arbejde i Hellerup og anbefalede mig at motionere, få min søvn og spise antidepressiv medicin. Sidstnævnte ville jeg ikke, fordi antidepressiv medicin lægger et låg på følelserne. Det ville for mig være det samme som at sætte et plaster på et betændt sår, uden at rense såret først. Jeg ønskede i stedet at gå i psykoterapi for at finde årsagen til, at jeg ikke kunne sige fra. Og uden at mærke mine følelser, kunne jeg ikke gå i psykoterapi.

Jeg er opvokset i en travl bagerfamilie, hvor der var brug for et par ekstra små hænder. Som 3-årig var jeg i stand til at tage vare på mig selv og min et år yngre søster samt påtage mig andre små opgaver. Jeg fik ros og opmærksomhed, når jeg havde været dygtig. Men når jeg havde været uvillig, blev jeg overset, isoleret eller tvunget til at gøre, hvad jeg blev bedt om. Dengang (jeg er født i 1951) blev jeg opdraget til at spise det, der blev serveret.

Jeg er i både mit hjem, under et tidligt hospitalsophold og i skolen blevet tvunget til at spise, indtil jeg kastede op. Jeg har altså tidligt lært at undgå den dårlige følelse af isolation eller tvang ved at sige ja. Og jeg har lært ukritisk at "tage det ind, som bliver serveret for mig", mad, opgaver, eller hvad det nu drejede sig om. Jeg gjorde mig tidligt afhængig af den gode følelse og bemærkede først sent sammenhængene, hvor jeg forstod nødvendigheden af at få ryddet op i noget af det tillærte, så det kunne blive muligt at ændre kurs. Der manglede livskvalitet i mit liv.



Selvom afhjælpning af stress er et personligt anliggende, der starter hos det enkelte menneske, er det samtidig en samfundsopgave, mener Mette Møller Jensen.

Foto: Stig Stasig

#### Hvad er tankefeltterapi?

Tankefeltterapi er en metode til at få ryddet op i gamle situationer med følelsesmæssigt ubehag. Følelsesmæssigt ubehag, der får os til at afholde os fra visse situationer og derfor forhindrer os i at leve vort liv, som vi har lyst til. Tankefeltterapi er et samarbejde mellem tanker, følelser og meridianbaner. Meridianbaner er energibaner, som igennem årtusinder har været det centrale element i østlig medicin.

Terapien foregår, ved at du tænker på den situation, du føler ubehag ved. Du fastholder situationen med tanken, mens du samtidig med en let banken stimulerer bestemte meridianpunkter. Præcis de punkter, som er relateret til de følelser, der er involveret i den situation, der tænkes på. Billedligt sker der det, at den følelsesmæssigt fastlåste situation genoplives. Man kan sige, at situationen belyses fra en ny vinkel. Du får vist alle de muligheder, du har i dag, men som ikke var til stede i den oprindelige situation. Der sker det, at følelsen opløses. Du husker situationen, men følelsen er blevet neutral. En blokering er fjernet, og du får mod til at gå nye veje.

Inden for ganske kort tid hørte jeg om tankefeltterapi fra fem forskellige sider, og jeg forstod, at jeg skulle kikke nærmere på denne terapiform. Jeg har lært at udøve den både på mig selv og andre, og jeg har haft utrolig stor gavn af den.

#### Afsluttende bemærkning

Selvom afhjælpning af stress er et personligt anliggende, der starter hos det enkelte menneske, er det samtidig en samfundsopgave. Det er et omsiggribende problem, og problemer – uanset arten – kan ikke isoleres. De kan kun løses.

## DE VIGTIGSTE TILTAG FOR AT KOMME VIDERE

MEDITATION – genetablerer den psykiske balance og kontakten til vort inderste selv.

SØVN OG MOTION – reparerer kroppen – hjælper hukommelsen – højner humøret

KOSTTILSKUD OG FRUGT OG GRØNT – reetablerer kroppen og modgift til frie radikaler

HEALING OG KRANIO-SAKRAL TERAPI – stressnedsættende og afspænding af hoved, ryg, nakke

SELVHJÆLPSGRUPPE – støtte til selvopholdelsesdrift

TANKEFELTTERAPI – følelsesmæssig hovedrengøring

## LITTERATUR, DER KAN ANBEFALES:

Tankefeltterapi af Roger J. Callahan, Aschehoug

Stress og livskvalitet af Per Bech, Psykiatrifonden

Sæt en finger på din stress af Søren Ballegaard, Borgen

# DANSK STØTTE TIL NEPALESISK FAGFORENING

FTF og LO har siden januar 2006 været med i et projekt, som skal styrke enhedsprocessen mellem de to største nepalesiske hovedorganisationer, NTUC og GEFONT. Kredsbestyrelsesmedlem i Jyske Bank Kreds Anette Gallaus besøgte Nepal i foråret i privat anliggende for at høre om projektet

Af Anette Gallaus

Fagforeningen er ikke kun et dansk fænomen. Alle steder i verden kæmper vi på hver vores plan om løn, arbejdsmiljø, rettigheder med mere. Nepal er ingen undtagelse.

Landet, som har 26 millioner indbyggere, hvoraf over halvdelen er arbejdsløse, har ikke den store fagforeningskultur. Kun 15 procent af befolkningen er medlemmer af en fagforening.

Det tal håber FTF og LO i Danmark at kunne hjælpe med at forhøje. De bidrager til et projekt, som skal styrke enhedsprocessen mellem de to største nepalesiske hovedorganisationer, NTUC og GEFONT, fordi en samlet organisation bedre vil kunne repræsentere de fattige arbejdere og derigennem forbedre deres levevilkår.

Ifølge hovedorganisationernes landekoordinatorer, Ganesh og Umesh, som jeg havde et møde med, er projektet kommet rigtig godt fra start. Allerede nu har fagforeningerne gennemført flere workshopper med tillidsfolk.

Men de kæmper med strejker. Problemet er, at ingen ved hvordan de opstår, da budskabet går fra mund til mund. Derudover tør ingen arbejder gå imod, da der benyttes pression med frygt.

## Kongens magt indskrænket

For at forstå den uro, der er i Nepal, må man kigge på landets historie. Nepal havde et såkaldt demokrati på overfladen, men al magt lå hos kongen. Der har gennem flere år hærget politisk og social uro ikke mindst på grund af maoistbevægelsen. Det har betydet et meget stort fald i turistindtægten (ca. 70 procent), som landet var og stadig er meget afhængig af.

I foråret 2005 afsatte kongen regeringen. Det medførte et oprør i sommeren 2006, hvor også maoisterne deltog.

Det resulterede i en enighed mellem syv partier og en indskrænkning af kongens magt og har skabt håb om, at Nepal bevæger sig i den rigtige demokratiske retning.

Men konflikten efterlod landet i ruïn.

13.000 døde under konflikten, og 10.000 familier lever som flygtninge i Kathmandu. Byen lider også under manglende vand

i floderne, hvilket bevirker, at de tager strømmen tre timer om dagen. Da jeg rejste, ændrede de det til seks timer om dagen.

Selvom det kommer til at tage mange år, er Nepal kommet et skridt nærmere genopbygningen.

Anette Gallaus i samtale med repræsentanter fra NTUC og GEFONT.



## BANKANSAT TJENER 500 KR. OM MÅNEDEN

Arbejdstiden i Nepal er gennemsnitlig otte timer om dagen i seks dage om ugen. En bankmedarbejder tjener som grundløn 500 kroner om måneden, en med lidt mere uddannelse 1.000 kroner, og en rådgiver 1.200 kroner. Fagforeningen koster for en bankmedarbejder 30 kroner om året, mens f.eks. en landarbejder betaler ti øre om året.

# FORTRØD DU AFMELDINGEN AF EFTERLØN?

Fik du aldrig betalt til efterlønnen, har du nu muligheden for at fortryde – hvis du bliver 47 år den 1. juli 2007 eller senere, hvis du har været medlem af a-kassen siden 1. januar 1997, eller fra du blev 24 år

Af Tina Aistrup, FTF-A

Den nye fortrydelsesordning giver dig nemlig mulighed for, at du alligevel kan komme på efterløn, når du bliver 62 år. Efterløns-satsen vil blot blive lidt mindre end ved den almindelige efterløn, og det samme gælder ved udbetaling af skattefri efterlønspræmie. Alligevel er det en rentabel "forretning" at tilmelde sig den nye efterløn "fortrydelsesordningen".

Tilmelder du dig ordningen, nogle måneder før du bliver 47 år, kommer du til at betale efterlønsbidrag i 15 år og 2 måneder, hvilket svarer til ca. kr. 74.436 kroner, som kan trækkes fra i skat. Til gengæld kan du få helt op til 648.778 kroner i efterløn. Beløbet vil være forskelligt fra person til person, fordi det vil være påvirket af den opsparede pension. Til gengæld kan efterlønsbeløbet og præmien blive højere, jo tidligere du starter indbetalingen til fortrydelsesordningen, og jo senere du går på efterløn.

Fortrydelsesordningen adskiller sig fra den ordinære efterløn, ved at efterløns-satsen nedsættes med to procent, for hvert år du mangler at betale efterlønsbidrag set ud fra de almindelige efterlønsregler – det samme gælder for udbetaling af den skattefrie præmie, den reduceres med fire procent for hvert manglende år.

De, der kan benytte fortrydelsesordningen, er personer, der er født fra den 1. juli 1960. De, der er født før 1. januar 1973, skal have været medlem af en a-kasse senest fra 1. januar 1997, og personer, der er født efter 1. januar 1973, skal være medlem af en a-kasse fra sit 24. år.

Desuden kræves det, at du tilmelder dig ordningen senest 15 år før din efterlønsalder – det vil sige, inden du fylder 47 år, samt at du ikke kan få ret til den ordinære efterløn.

Hvis du er i tvivl, om fortrydelsesordningen er noget for dig, kan du kontakte FTF-A Kontakten i Finansforbundet, og vi vil rådgive dig ud fra din situation.

FTF-A's medlemmer kan tilmelde sig fortrydelsesordningen på [www.ftf-a.dk](http://www.ftf-a.dk) under punktet *Netservice*, på e-mail: [post-snor@ftf-a.dk](mailto:post-snor@ftf-a.dk) eller pr. post til FTF-A, Snorregade 15, 2300 København S.

## BRUG DIT FORBUND FÅ MERE UD AF KONTINGENTET

MEDLEMSTILBUD / SIDSTE NYT  
SPØRG DIT FORBUND / KURSER  
KARRIERE / ... OG MEGET MERE

[FINANSFORBUNDET.DK](http://FINANSFORBUNDET.DK)



# COMEBACK TIL THOMAS

Så er jeg tilbage – og ikke kun på bagsiden af dette blad, men også i bestyrelsen i Jyske Bank Kreds

Af Thomas Ljungdahl



To år er gået, siden jeg stoppede i det daværende Jyske Banks Personale Kreds. Beslutningen dengang for at stoppe har i bakspejlet været helt korrekt, idet jeg trængte til at få lidt luftforandring og komme ud "i det virkelige liv" igen.

Jeg har siden da været kunderådgiver i Private Banking Copenhagen, hvor jeg har været tilknyttet de seneste 11 år. Samtidig har jeg været tillidsmand for Private Banking siden 1997 og suppleant til områdetillidsmand i Øst siden år 2000.

Begrundelsen for at genindtræde i Jyske Bank Kreds er, at jeg altid har ønsket at kunne gøre en forskel for mine kolleger og være med til at påvirke banken og vores arbejdsmiljø i positiv retning.

Så da Haggai kontaktede mig og tilbød at "komme tilbage", var jeg faktisk ikke i tvivl om, at det var det rigtige nu.

Så nu er jeg klar til at smøge ærmerne op og fortsætte det gode arbejde i Jyske Bank Kreds.

## FINANSJOB.DK SÅ BEHØVER DU KUN SØGE ET STED

Hvornår har du sidst fået et godt udbytte af dine kompetencer?

På Finansforbundets jobportal finansjob.dk kan du få gode råd til, hvordan du bedst udnytter dine kompetencer og kommer derhen, hvor du gerne vil være.