

**Temanummer om  
uddannelse  
gennem hele  
arbejdslivet!**

**FKF**

**Frederiksberg Kommunalforening  
Medlemsblad nr. 5 - December 2025**

## Frederiksberg

### Kommunalforening

Kontor: Frederiksberg Rådhus

5. sal, værelse 36

telefon 28 60 39 22

e-mail: [fkf@frederiksberg.dk](mailto:fkf@frederiksberg.dk)

[www.fkfinfo.dk](http://www.fkfinfo.dk)

Facebook:

Frederiksberg Kommunalforening

Instagram:

@FrederiksbergKommunalforening

Faglig sekretær:

Lisbeth Jessen,

telefon 38 21 28 61

Sekretærer:

Verena Rieck

telefon 38 21 28 63

Anna Flygenring-Gantzel

telefon 38 21 28 62

## FKF-bladet

### Medlemsblad for Frederiksberg Kommunalforening

Kontor: Frederiksberg Rådhus

5. sal, værelse 36

telefon 28 60 39 22

### Redaktion:

Nee Marianne Attle

(ansvarshavende),

telefon 38 21 28 60

Lisbeth Jessen

(redaktionssekretær),

telefon 38 21 28 61

Carl Erik Rasmussen,

telefon 28 98 36 86

Cecilie Hagbo,

telefon 38 21 51 02

## Side

- 3 Leder: Har du talt med din kontorelev i dag?
- 4 Bestyrelsens klumme: Fra "Bare en lortelærling" til god elevkultur
- 5 Indkaldelse til ordinær generalforsamling 2026
- 6 Når tillid skabet læring
- 7 At være elevansvarlig
- 8 Fra skoleprojekt til konkret effektivisering
- 9 Diplom i socialformidling
- 10 Kommunomuddannelsen gør en forskel
- 12 To dage med læring
- 14 Af og til står vi uden job
- 16 Sammenhold og livsglæde i fokus
- 18 Find fem forskelligheder
- 19 Opslagstavlen



Formand

Nee Marianne Attle

telefon 38 21 28 60



Næstformand

Marianne Leegaard

telefon 38 21 31 76



Kasserer

Berit G. Aasted

telefon 28 98 54 07



Annette Jensen

telefon 38 21 08 11



Jane Bredahl

telefon 38 21 24 14



Cecilie Hagbo

telefon 38 21 51 02



Carl Erik Rasmussen

telefon 28 98 36 86

Leder:

# Har du talt med din kontorelev i dag?

Der var engang, hvor det var helt naturligt, at Frederiksberg Kommune tog ansvar for at uddanne sine egne medarbejdere. Dengang så man værdien i at have kontorelever, fordi man vidste, at det var her, fremtidens arbejdskraft skulle komme fra. I dag oplever jeg, at udviklingen går i en anden retning. Der er flere steder, hvor man vælger ikke at prioritere at ansætte kontorelever, og jeg synes, det er en meget bekymrende tendens.

For jeg drømmer om en fremtid, hvor billedet er vendt på hovedet. Hvor de enkelte afdelinger og enheder kappes om at få en kontorelev. Hvor man ser det som en gave at få en medarbejder ind, der bringer ny energi, stiller spørgsmål og på den måde udfordrer os til at tænke over, hvorfor vi gør, som vi gør. For det gør de. De spørger, og tit spørger de rigtig meget. Og ofte stiller de spørgsmål, vi måske selv burde have stillet for længst. Og det er helt okay - for det er jo det, der får os til at reflektere og dermed blive klogere sammen!

Der er ingen tvivl om, at det er en ekstraopgave at tage imod en elev. Det kræver tid, for man har et stort ansvar for at sikre, at de får den oplæring, de har brug for. Men det er tiden værd: Det er faktisk en investering, som kommer tifold tilbage. Når eleverne afslutter deres uddannelsesforløb, laver de fagprøver, der i flere tilfælde bliver implementeret i praksis. Det viser mig, at de ikke bare lærer; de bidrager med noget helt nyt og med en innovationskraft, som potentielt gør en forskel for det fremtidige arbejdsmarked.

For mig er det vigtigt at sige, at kontorelever ikke bare er elever. De er fremtidens kolleger. De er en del af svaret på, hvordan vi sikrer, at kommunen også i fremtiden kan løfte sine opgaver med stort engagement og høj kvalitet. Og dét er netop en af grundene til, at jeg håber, at endnu flere vil se værdien af at have dem tæt på. Men det kommer ikke af sig selv; vi er nødt til at tage ansvar nu.

Og så må jeg også tilføje, at jeg er virkelig glad for, at FKF har den særlige rolle at organisere kontoreleverne. Det er et privilegium at følge dem på tæt hold, at se dem vokse med opgaverne og at vide, at vi FKF'ere er med til at bane vejen for, at de kan blive fremtidens dygtige medarbejdere.

Jeg tror på, at hvis vi tør investere i de unge, får vi ikke kun stærke medarbejdere, men også en arbejdsplads, der udvikler sig og følger med tiden. Fremtiden ligger i hænderne på dem, vi vælger at uddanne i dag.

*Nee Marianne Attle*



## Bestyrelsens kolumne

### Fra 'Bare en lortelærling' til god elevkultur

DR har med den lille serie "Bare en lortelærling" sat fokus på lærlingenes forhold i byggebranchen. Serien handler om chikane, vold, nulfejlskultur og manglende voksenansvar fra både svende og håndværksmestre. Man skulle tro, at det var noget, der hørte fortiden til – men det er det åbenbart ikke. Hvor udbredt problemet er, står ikke helt klart, men det er bestemt ikke god reklame, hvis man gerne vil have unge mennesker til at vælge en håndværkeruddannelse.

Jeg har svært ved at forestille mig, at man kunne lave en lignende serie om kontorelevernes oplevelser. Her er omgangstonen som regel en helt anden end den hårde tone, som byggebranchen ofte slæber rundt på. Samtidig bidrager ordningen med elevansvarlige til at sikre eleverne ordentlige vilkår og et godt arbejdsmiljø.

Det er en vigtig opgave at føre unge og nye medarbejdere godt ind i arbejdslivet – men gør vi egentlig nok? Der kunne være behov for at gennemgå vores indsats og se, om der er områder, hvor vi kan gøre mere.

Bliver de elevansvarlige klædt godt nok på til opgaven? Har eleverne de rette muligheder og det nødvendige overblik i forhold til opgaver, karrieremuligheder, socialt netværk og et langt liv på arbejdsmarkedet?

Der bliver færre og færre elever i kommunen. Det kan skyldes flere ting – blandt andet hvor mange elevpladser vi opretter – men der er også kamp om fremtidens unge. Vi skal derfor være attraktive som arbejdsplads, både når det gælder arbejdsmiljø og udviklingsmuligheder. Og det er ikke for tidligt at komme i gang med det arbejde. Man kan selvfølgelig vælge ikke at gøre noget – men så risikerer vi på sigt at stå helt uden elever. Og det er jo en sikker måde at undgå en fremtidig DR-serie på.

*Carl Erik Rasmussen*

### Vigtig information om den fremtidige kontingentindbetaling til FKF

Frederiksberg Kommune har pr. 1. januar 2026 opsagt aftalen om kontingenttræk via løn eller pension.

FKF har i starten af november måned via e-Boks sendt besked om dette til alle jer medlemmer.

Husk derfor at tjekke din e-Boks og hurtigst muligt få tilmeldt betalingen til Betalingsservice.

Du kan tilmelde dig via nedenstående link eller via QR-koden.

Dit kundenummer er 626 + dit cpr.nr.

<https://signup.betalingservice.dk?ref=c18351>



Har du brug for hjælp, så er du velkommen på kontoret eller til at kontakte os på mail eller telefon.

# Ordinær generalforsamling 2026

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Frederiksberg Kommunalforening torsdag den 19. marts 2026 kl. 16.00 i Frederiksberg Rådhusal.

Generalforsamlingens dagsorden har følgende punkter:

- Valg af dirigent
- Formandens beretning
- Behandling af indkomne forslag
- Fremlæggelse af regnskab og budget
- Valg til bestyrelsesposter

## Forslag

Ønsker du forslag behandlet på den ordinære generalforsamling, skal disse være formanden i hænde inden den 1. februar 2026.

## Opstilling til bestyrelsen

I 2026 er der valg til posten som formand og 2 bestyrelsesmedlemmer. Ønsker du at opstille til en af disse 3 poster, skal du meddele dette skriftligt til Frederiksberg Kommunalforening senest 3 uger før generalforsamlingen.

Du kan læse mere om generalforsamlingen og opstilling til bestyrelsen m.v. i Frederiksberg Kommunalforenings vedtægter, som du finder på vores hjemmeside – [fkfinfo.dk](http://fkfinfo.dk)

## Skal du på vinterferie? Tjek TJM Forsikrings råd og tips

Synes du også, at sommeren gik lidt for hurtigt? Udsigten til efterår og vinter får mange af os til at drømme om ferie og måske planlægge en rejse som et tiltrængt afbræk i den mørke tid.

Vores samarbejdspartner, TJM Forsikring, har samlet en række gode rejseråd, som alle kan have glæde af, uanset man er TJM-kunde eller ej. Her kan du både finde råd om rejser generelt og særlige tips, hvis du fx skal på skiferie eller bilferie, hvis du rejser med børn, eller hvis du skal have din hund med på ferien.

Vi kan anbefale, at du tager et kig på TJM Forsikrings rejseråd, hvis du skal i gang med at planlægge en rejse – og husk, at du som medlem hos os både kan få en rejseforsikring og alle andre forsikringer, du har brug for, i TJM Forsikring. Læs mere på [tjm-forsikring.dk](http://tjm-forsikring.dk)



# Når tillid skaber læring:

## Min start som kontorelev på Frederiksberg Rådhus

Jeg startede som kontorelev på Frederiksberg Rådhus den 1. september 2025.

Mit valg af uddannelsessted var nemt – det skulle være en offentlig institution og et sted, hvor jeg kunne se mig selv også efter endt uddannelse. Min førsteprioritet var helt sikkert Frederiksberg Rådhus.

Jeg gik ind til første arbejdsdag med åbent sind. Jeg er typen, der ikke dømmes andre, men som heller ikke nøjes.

Jeg vil være et sted, hvor jeg føler mig godt tilpas, bliver hørt, og hvor læringen foregår i et passende tempo med opgaver, der matcher mine kompetencer.

Et sted, hvor læringen ikke skal skyndes, men hvor jeg som elev har mulighed for at suge viden til mig og arbejde i et tempo, der giver plads til undren, spørgsmål og fordybelse.

Alt dette må jeg konkludere, at Frederiksberg Rådhus som uddannelsessted har levet fuldt ud op til. Allerede efter to måneder kan jeg arbejde selvstændigt med flere af de opgaver, jeg er blevet lært op i.

Følelsen af at have været i gang så kort tid og alligevel formå at kunne sidde selvstændigt med arbejdsopgaverne er en følelse, der er værd at huske og holde fast i.

En følelse af succes – fordi man netop får lov til at sidde med fingrene i det fra start af.

At blive mødt med så meget tillid som elev er ikke noget, man skal tage som en selvfølge, for sådan er det absolut ikke på alle arbejdspladser.

Her på Frederiksberg Rådhus, i det team jeg sidder i, starter jeg ikke op med de ”kedelige og nemme” arbejdsopgaver.

Her får jeg faktisk lov til at få ansvar og vise, hvad jeg kan.

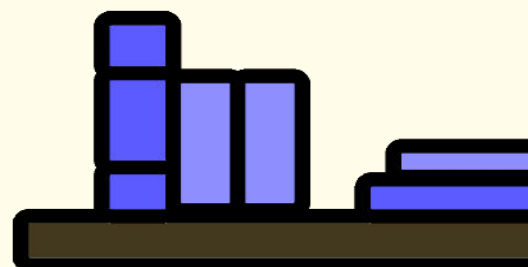
Der er meget tillid til mig som elev, og min elevansvarlige har fra start sagt:

”Laver man ikke fejl, så laver man ikke noget.”

Det gør, at jeg som elev kan sænke skuldrene og faktisk tør begive mig ud på lidt dybt vand – uden at være bange for at fejle.

Jeg ser frem til mange flere succesoplevelser – oplevelser, der giver lyst til læring og motivation til at stå op og tage på arbejde hver dag.

*Melina Langholz*



# At være elevoplæringsansvarlig: En vigtig og meningsfuld opgave

Siden 2019 har jeg været elevoplæringsansvarlig for kontorelever i Frederiksberg Kommune. Det har uden tvivl været en stor opgave – men også en titel, jeg bærer med stolthed. Som offentlig arbejdsplads har vi et vigtigt ansvar for at uddanne og klæde nye generationer på til fremtidens arbejdsmarked.

Siden jeg startede som elevoplæringsansvarlig, har jeg haft omkring syv kontorelever, som jeg har fulgt tæt gennem deres uddannelsesforløb. Nogle af dem arbejder fortsat i Frederiksberg Kommune, mens andre er fløjet videre til nye arbejdspladser. Det er en stor glæde at se, hvordan de udvikler sig både fagligt og personligt undervejs – og ikke mindst at vide, at jeg har bidraget til deres rejse.

Jeg tror desværre, at mange ser det at have en kontorelev som en anstrengende og tidskrævende opgave. Men man glemmer ofte alle de fordele, der følger med. Som elevoplæringsansvarlig får man nemlig mulighed for både at lære fra sig og samtidig udvikle sig selv – fagligt såvel som menneskeligt.

Det er ikke en opgave, man bør tage let på, for det kræver både tid, engagement og ansvar at være elevoplæringsansvarlig.

Rollen indebærer mange forskellige hatte. Man er underviser, vejleder og ofte også coach. Det handler om at motivere eleverne, støtte dem i deres faglige udvikling og skabe et trygt læringsmiljø, hvor der er plads til spørgsmål og fejl. Det kræver tålmodighed, rummelighed og evnen til at tilpasse sig forskellige læringsstile – for ingen elever er ens.

Noget af det, jeg især sætter pris på ved at have elever, er, at de ofte giver stof til eftertanke. De stiller spørgsmål til vores arbejdsgange og rutiner – spørgsmål, vi måske ikke længere stiller os selv, fordi vi “altid har gjort det sådan”. Eleverne kommer med friske øjne, nye idéer og forslag, der får os til at reflektere og udvikle os som arbejdsplads. På den måde bidrager de ikke kun til deres egen læring men også til vores fælles udvikling.

Som elevoplæringsansvarlig har jeg selv lært meget undervejs. Jeg har lært at være nysgerrig på andre, at fortsætte med selv at lære og at gøre oplæringen dragende og interessant. Men vigtigst af alt har jeg lært, hvor betydningsfuldt det er at få eleverne til at føle sig som en del af teamet. For når de føler sig set, hørt og inddraget, vokser de – og det gør vi andre også.

*Cecilie Hagbo*



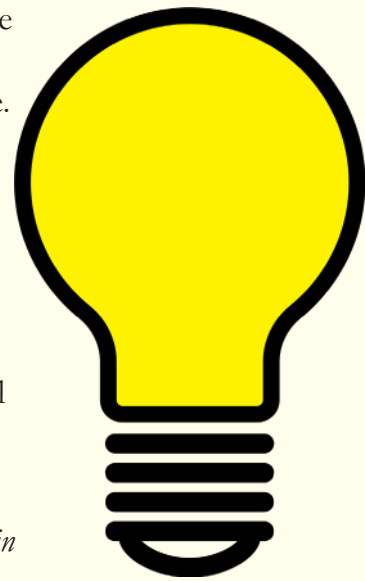
# Fra skoleprojekt til konkret effektivisering

Jeg skrev min fagprøve om effektivisering af aktindsigtssager fra ejendomsmæglere i Nævnssekretariatet i Frederiksberg Kommune. Vi modtog mange anmodninger hver dag, og processen var både tidskrævende og præget af manuelle arbejdsgange.

I fagprøven analyserede jeg processen gennem interviews, tidsregistreringer og flowdiagrammer. Mit forslag var at koble den nuværende selvbetjeningsløsning sammen med vores sagsbehandlingssystem, så sager automatisk bliver oprettet med de nødvendige oplysninger.

For mig var det spændende at opleve, hvordan et skoleprojekt kunne udvikle sig til en konkret forbedring på min arbejdsplads. Løsningen er nu implementeret, og vi har halveret behandlingstiden, samtidig med at vi har frigivet tid til andre opgaver.

*Asch Rehan Hussain*



## Kom gratis på kursus, når det passer dig!

Som medlem af FKF har du adgang til en lang række af onlinekurser.

Du kan blandt andet vælge mellem disse kurser:

- AI's mange muligheder
- MS Office-pakken
- Windows
- Sociale medier
- IT-sikkerhed
- Sprog og grammatik
- ...og meget, meget andet.

Du kan tilgå kurserne på [aofonlinekurser.dk](http://aofonlinekurser.dk)

**Gratis onlinekurser  
til dig**

# Diplom i socialformidling

## Hvorfor og hvordan kan den hjælpe i det daglige arbejde?

Jeg blev færdig med diplomuddannelsen i socialformidling i 2009. Jeg havde dog ikke kunnet forudse, hvilken betydning uddannelsen ville få for mit daglige arbejde.

Da jeg startede min uddannelse, sad jeg på området førtidspension og folkepension samt de opgaver, der hertil var tilknyttet. Da udbetalinger for pensionsområdet blev flyttet fra kommunerne over til Udbetaling Danmark, blev de fleste medarbejdere på området tilbudt at flytte med til Udbetaling Danmark. Jeg blev tilbudt en stilling på det specialiserede socialområde og forblev dermed ansat i Frederiksberg Kommune.

I min nye stilling omfatter mit arbejde en målgruppe af borgere med betydeligt nedsatte fysiske og kognitive funktioner samt forskellige grader af sociale problemstillinger. Opgaverne har karakter af en høj grad af kompleksitet.

Socialformidleruddannelsen har gennem vidensteorien lært mig at være mig selv bevidst om magt og etik. Jeg har lært, hvordan sociale problemer på individ-, gruppe- og samfundsniveau kan forstås med udgangspunkt i udvalgte teorier og et helhedssyn på socialt arbejde. Jeg har lært, at sociale problemer ændrer sig, når man ser dem med forskellige briller, hvilket spiller en vigtig rolle, fordi den viden hjælper mig med at forstå og inddrage viden og forskellige perspektiver i det sociale arbejde. Det er essentielt for at kunne påvirke og udvikle min egen praksis og arbejde med at forstå komplekse sociale problemstillinger for at kunne arbejde målrettet med at finde løsninger, der kan gøre en forskel.

I min hverdag skal jeg behandle mange ansøgninger fra borgerne, hvor der er mange forskellige faktorer at tage hensyn til. Også her har diplomsocialformidleruddannelsen været en uvurderlig investering for mig i mit daglige arbejde, idet jeg blandt andet har lært om den juridiske metode. Den juridiske metode er et uvurderligt redskab, der hjælper mig med at sikre, at beslutninger og

afgørelser træffes på et solidt og oplyst grundlag. Den juridiske metode kræver, at jeg ikke blot læser loven, men også sætter mig ind i forståelsen af dens formål, kontekst og intention, samt hvilke love der har forrang for andre. Jeg har lært at inddrage principafgørelser, der også er juridisk gældende og er med til at afgrænse det juridiske råderum. Det har været en vigtig læring for mig gennem den juridiske metode at kunne afklare, hvilke rettigheder og pligter der gælder for de involverede, og hvordan jeg kan balancere forskellige hensyn på en måde, der er hensigtsmæssig og lovmedholdelig. Det, at kunne analysere lovgivning, retspraksis og relevante principper, er afgørende for, at jeg kan varetage opgaven med kvalificerede og begrundede afgørelser.

Jeg oplever samlet set, at uddannelsen til diplomsocialformidler har styrket mig i at kunne tilgå min brede vifte af opgaver med en større indsigt og systematik på et professionelt grundlag, der løfter kvaliteten i opgaveløsningen og i min tilgang til borgerne.

Måske sidder du også og har lyst til at gå i gang med at uddanne dig til socialformidler. Uanset om du sidder i en af rådhusets forvaltninger, på en institution, et sundhedscenter eller et andet sted, så har alle muligheden, og det kan varmt anbefales.

Jeg kan oplyse, at adgangskravet er kommunomuddannelsen eller en anden uddannelse på samme niveau. Uddannelsen til diplomsocialformidler tages på deltid og tager typisk 2½–3 år men skal være færdiggjort inden for 6 år.

Uddannelsen kan tages på Københavns Professionshøjskole og er opbygget af moduler: 5 obligatoriske og 3 valgfrie.

*Marianne Leegaard*

*Socialafdelingen, Enheden for længerevarende indsatser*

# Fra kompleksitet til faglig styrke – Kommunomuddannelsen gør en forskel

**- Når kompetencer udvikles, skaber det værdi for både medarbejdere og organisation**

*af chefkonsulent Mette Ranum Laustsen, Komponent*

Administrative medarbejdere i det kommunale landskab arbejder med opgaver, der kræver indsigt, vurderingsevne og handlekraft. Kompleksiteten i arbejdet vokser konstant – nye digitale løsninger, ændrede lovkrav, reformer og højere forventninger fra borgere og politikere stiller krav om både dyb faglighed samt samarbejds- og kommunikationskompetencer. For at kunne levere kvalitet og effektivitet er det vigtigt, at den administrative medarbejder udvikler sin faglighed – både nu og i fremtiden. Kommunomuddannelsen spiller her en central rolle.

## **Myndighed – viden og beslutningskraft**

En central del af kompleksiteten i den administrative rolle ligger i myndighedsopgaverne. Den administrative medarbejder træffer løbende beslutninger inden for lovgivning, interne retningslinjer og politiske prioriteringer – ofte i situationer, hvor der ikke findes én entydig løsning. Det kræver præcision, faglig sikkerhed og evnen til at vurdere konsekvenser, både juridisk, økonomisk og praktisk. Kommunomuddannelsen er med til at styrke forståelsen for forvaltningsret, offentlig økonomi og de organisatoriske rammer, der definerer arbejdet i kommunen. Den giver medarbejderne konkrete redskaber til at navigere i komplekse regler og praksisser og forstå, hvorfor beslutninger træffes, som de gør. Det betyder, at medarbejderne kan udøve deres myndighed med større sikkerhed, overblik og handlekraft, også i komplekse og udfordrende sager, hvor flere interesser og lovkrav skal afvejes samtidig. Uddannelsen giver dermed ikke kun teoretisk viden, men også praktiske kompetencer, der kan anvendes direkte i det daglige arbejde, hvilket styrker kvaliteten i beslutningerne og bidrager til, at kommunen som organisation fungerer effektivt og korrekt.



## **Relationer – samarbejde, formidling og projektforståelse**

Administrative medarbejdere arbejder i høj grad på tværs af afdelinger med borgere, politikere og eksterne samarbejdspartnere. Evnen til at skabe stærke relationer er derfor afgørende for at sikre kvalitet, forståelse og effektive løsninger i den enkelte opgave. Det kræver ikke blot samarbejdsevner men også evnen til at formidle, konflikthåndtere samt have forståelsen for de organisatoriske processer.

Kommunomuddannelsen klæder medarbejderne på med konkrete redskaber til at kommunikere klart, formidle komplekse problemstillinger og engagere forskellige aktører, både internt og eksternt. Samtidig styrker uddannelsen projektforståelsen, så medarbejderne kan navigere i tværgående initiativer, planlægge og koordinere opgaver samt bidrage til, at projekter når deres mål.

Det betyder, at medarbejderne kan samarbejde mere effektivt, forstå forskellige perspektiver og sikre, at opgaver bliver løst i overensstemmelse med både lovgivning, organisatoriske mål og borgernes behov. Kompetencerne inden for relationer, kommunikation og projektforståelse gør med-

arbejderne bedre rustet til at håndtere komplekse opgaver, hvor flere interesser og fagområder skal integreres, og bidrager samtidig til en professionel og kompetent administrativ praksis.

### **Teknologi – kompetence i en digital hverdag**

Digitalisering præger alle dele af den administrative hverdag og ændrer måden, opgaver løses på. Nye IT-systemer, automatiserede processer og datadrevne beslutningsværktøjer stiller krav til teknologiforståelse, kritisk vurdering og evnen til at omsætte digitalt input til faglige beslutninger. Gennem Kommunomuddannelsen kan den administrative medarbejder få indsigt i, hvordan teknologi kan understøtte arbejdet uden at kompromitere faglig kvalitet. Det omfatter både datastyring, digitale arbejdsgange og anvendelse af nye værktøjer som kunstig intelligens og sprogmodeller, der kan hjælpe med at analysere store mængder information, generere forslag og automatisere rutineopgaver. Samtidig har uddannelsen fokus på, at medarbejderne skal kunne vurdere, hvornår teknologien kan bruges, og hvornår faglig vurdering og juridisk indsigt stadig er nødvendige. Eksempelvis kan AI og sprogmodeller hurtigt opsummere komplekse sagsforløb eller foreslå skriftlige udkast, men det er den administrative medarbejder, der træffer den endelige beslutning og sikrer, at lovgivning, etik og kvalitet overholdes. Med indsigt og nye kompetencer bliver medarbejderne kompetente brugere af teknologi, der effektivt udnytter digitale muligheder, samtidig med at de bevarer faglig kontrol og navigerer sikkert i en digital og kompleks kommunal hverdag.

### **Gevinst for organisationen**

Kommunomuddannelsen giver et nyt perspektiv på den administrative medarbejders faglige rolle og kompetencer. Uddannelsen bidrager med både indsigt og handlekraft, så komplekse opga-

ver kan navigeres med overblik, og beslutninger træffes på et kvalificeret grundlag. Den faglige forståelse styrker kvaliteten i arbejdet, sikrer effektiv og professionel opgaveløsning og udvikler medarbejdernes evne til at agere sikkert i komplekse og tværgående situationer.

Når kommunen prioriterer strategisk kompetenceudvikling, gavner det ikke kun den enkelte medarbejder men hele organisationen. Medarbejdere med solid faglighed, stærke relationer og teknologisk kompetence kan løfte opgaver i en kompleks hverdag og sikre høj kvalitet i borgerbetjeningen. Uddannelsen er fleksibel og praksisnær, tager afsæt i dagligdagen og omsætter læring direkte i konkrete opgaver gennem eksempler, case-arbejde og målrettede prøvehandling. På den måde skaber Kommunomuddannelsen strategisk værdi for både medarbejdere og organisation, fordi læring og praksis går hånd i hånd.



# To dage med læring, latter og samarbejde – FKF samler tillidsrepræsentanterne

Den 11. september 2025 drog FKF's tillidsrepræsentanter og suppleanter afsted sammen med FKF til et to-dages seminar.

Med afgang i bus fra Frederiksberg Rådhus kl. 7.30 kørte vi mod Skjoldenæsholm Slot Hotel & Conferencecenter i Jystrup. Turen tog omkring en time og gav anledning til gode snakke med nogle af vores TR-kollegaer, som vi ikke ser så ofte.

Da vi ankom til det gamle, charmerende slot, gik vi direkte op til konferencelokalet, hvor vi skulle blive klogere over de næste to dage.

Efter en gennemgang af programmet skulle vi, traditionen tro, synge en morgensang. Og uanset hvor taktløst eller falsk det måtte have lydt, gav det os en god start på en dag med et tætpakket program fyldt med spændende og lærerige emner.

## Vær nysgerrig og neutral

Første emne på programmet blev præsenteret af Mette Ranum Laustsen, chefkonsulent fra Komponent, som gjorde os klogere på facilitering af mediation og konflikthåndtering. Med humor og godt humør understregede Mette vigtigheden af at være nysgerrig, stille hv-spørgsmål og forstå, at mennesker er forskellige – og dermed skal behandles forskelligt for at blive behandlet lige.

Vi lavede nogle forskellige øvelser for at demonstrere forskellen på aktiv og ikke-aktiv lytning. Her blev vi bl.a. præsenteret for ”7-sekunders-reglen”: Stil et spørgsmål og vær stille de efterfølgende syv sekunder – det giver modtageren tid og rum til at svare. Som eksempler på det, der hæmmer aktiv lytning, blev der nævnt mobiltelefoner, åbne computere m.v. i møderummet.

For at strække benene lavede vi en øvelse kaldet ”dobbeltcirkel”. Den gik i al sin enkelhed ud på, at vi skulle danne par to og to. Herefter dannede vi

en inder- og en ydercirkel med vores partner over for os. Så skulle ydercirklen gå to pladser til højre. Det vekslede, om det var inder- eller ydercirklen, der skulle være aktivt lyttende – uden at måtte sige noget. Øvelsen lød nemmere, end den var!

Det var et rigtig spændende og relevant emne i vores hverv som TR og suppleant. Vi blev både gjort opmærksomme på centrale pointer i rollen som mediator og blev klogere på forskellige konflikttyper. Det gav en bredere forståelse af konflikter og deres mulige årsager.

## Psykisk førstehjælp med Falck

De to specialuddannede Falck-instruktører Lars og Hassan bød velkommen til dagens anden halvdel. Nu skulle det handle om krisereaktioner, psykisk førstehjælp og professionel hjælp i krisesituationer. Vi begyndte med en præsentationsrunde, hvor alle skulle fortælle navn, stilling, fødeby, hobby, erfaring med psykisk førstehjælp og forventninger til kurset. Allerede under præsentationsrunden var der så meget psykologisk tryghed i lokalet, at flere åbnede op omkring ulykker og situationer, hvor de enten selv har haft behov for psykisk førstehjælp – eller havde stået i en situation, hvor de skulle yde det til en anden.

Det var både modigt og rørende, at så mange delte personlige erfaringer. Selvom stemningen i rummet blev påvirket af gråd og voldsomme beretninger, oplevede vi, at alle blev mødt med rummelighed og respekt for de følelser, der opstod. Det styrkede sammenholdet blandt os som TR-kollegaer. Kurset blev afsluttet med udlevering af et kursusbevis i psykisk førstehjælp.

## Faglighed i dagtimerne – fællesskab om aftenen

Efter en intens faglig dag mødtes vi til en fælles middag. Inden da kunne de smukke omgivelser og slottets historiske indretning nydes. Efter midda-

gen stod den på hygge – og en veltilrettelagt FKF-quiz med højt tempo og højt humør. Der blev dystet i alt fra kommunekendskab til viden om FKF, og konkurrencen var benhård (men kærlig!). Dagens læring fyldte samtalerne, men der var også plads til grin og lidt privat snak, inden vi – trætte, men glade – gik til ro. Og selvom rygterne sagde, at “Den grå dame” stadig huserer, slap vi heldigvis for spøgelser denne gang.

### **Drop klagekonkurrencen og snus til den sure citron**

Fredag formiddag satte Karen-Marie Lillelund gang i lattermusklerne – allerede før hun havde præsenteret sig. Med sit foredrag om humor i kommunikationen mindede hun os om, hvor vigtig latter er for arbejdsglæden.

Hun aflivede blandt andet den berømte “pyt-knap” og foreslog i stedet at snuse til en citron – som en måde at aflede hjernen fra det, der frustrerer på. Budskabet var klart: Humor skaber kontakt, og kontakt er nøglen til god kommunikation. Og ja – nogle gange skal man bare sige noget skørt, mens man inddrager kropssprog og et muntert tonefald. Tænk over det næste gang, du spørger din kollega, om de skal have en kaffe med.

Vi kender den alle: den berømte klagekonkurrence – kollegaer, som altid har noget at klage over, og hvor det nærmest bliver en konkurrence om, hvem der har det værst. Vi har måske endda selv været med i konkurrencen. Men det er vigtigt at være opmærksom på ikke at deltage – og måske endda trække i en anden retning med lidt humor. En klagekonkurrence gavner ingen. Den bliver en selvopfyldende profeti fyldt med negativ energi, som i sidste ende kan gå ud over arbejdsglæden. Så drop den, anbefaler Karen-Marie.

### **Løs konflikter med direkte kommunikation**

Forestil dig, at du skal købe en togbillet. Du vil gerne til Roskilde Station, men siger i stedet til personen i billetlugen: ”Jeg vil i hvert fald ikke købe en billet til Fredericia.” Eksemplet viser, at hvis du ikke siger, hvad du ønsker, så får du det heller ikke. Hvis du ikke kommunikerer direkte, kan det være svært for andre at vide, hvad du gerne vil. Mange konflikter opstår netop, fordi vi

ikke får kommunikeret tydeligt, hvad vi ønsker eller forventer. Karen-Marie opfordrer til, at vi får øje på det sjove i situationer, vi ikke kan ændre. Hun anerkender samtidig, at der er forskel på humor og glæde. Glæde kan komme og gå – og alle følelser er okay at have. Kommunikér, hvad du ønsker – ikke hvad du ikke ønsker. Find det sjove i situationer, du ikke kan ændre. Stop klagekonkurrencen. Og snus til en citron, hvis du har behov for at fjerne fokus fra noget, der frustrerer dig.

Det er faktisk målbart: Når vi har grinet sammen med andre, kan man se en effekt i blodet i op til fem timer efter – så husk humoren i hverdagen.

Turen hjem til Frederiksberg Rådhus brugte mange på at fordøje de sidste dages mange indtryk. Det har været et seminar fyldt med læring – og med en stærk oplevelse af at være kommet tættere på hinanden som TR-kollegaer.

*Pernille Waldo Lilleskov Knudsen*

*Mia Maria Bech*



*TR-korpset anno 2025*

# Af og til står vi uden job – og det er helt okay

Ledighed rammer os alle af og til. Det er en naturlig del af et arbejdsmarked, hvor det er let at hyre og fyre. Alligevel kan det føles svært, når man står uden job. Derfor minder A&Til os om, at man ikke skal skamme sig – for når arbejdslivet ændrer sig, står a-kassen klar til at hjælpe.

*Af Lene Soemod, a-kassen A&Til*

Arbejdslivet er sjældent en lige vej. For de fleste af os er det fyldt med både muligheder, forandringer og uventede drejninger. Nogle gange vælger man selv at gå videre. Andre gange bliver beslutningen truffet for én.

“Ledighed er ikke et udtryk for, at man har gjort noget forkert. Det er en helt naturlig del af et fleksibelt arbejdsmarked, hvor man både hurtigt kan få og miste et job,” siger Kasper Højvang Kyed, direktør i A&Til.

A-kassen A&Til, som tidligere hed FTFa, ønsker at bryde tabuet om ledighed. Vi har alle af og til brug for hjælp, og det er der ikke nogen skam i.



AF OG TIL KAN MAN FÅ BRUG FOR

EN HJÆLPENDE HÅND!

“Vi ved, at mange kan føle sig usikre, når de står uden job. Men det er netop dér, vi træder til. Vi hjælper med at finde retning, tro på egne kompetencer og at komme godt videre,” fortæller Kasper Højvang Kyed.

### **Et arbejdsmarked i bevægelse**

Det danske arbejdsmarked er bygget på fleksibilitet – og det fungerer, fordi vi har et stærkt sikkerhedsnet.

“Den danske model gør det nemt at hyre og fyre. Det giver arbejdspladserne frihed og dynamik, men det kræver også, at der er nogen, der griber os, når vi står midt i et skifte. Det er den rolle, vi spiller som a-kasse,” siger Kasper Højvang Kyed.

Navnet A&Til er valgt, fordi det præcist beskriver det, mange oplever gennem livet: Af og til har man brug for en a-kasse.

“Vi kan ikke fjerne usikkerheden, men vi kan skabe tryghed og hjælpe med at se fremad. Vi er her, når livet tager en ny drejning – uanset om du selv har valgt det eller ej,” siger Kasper Højvang Kyed.



A&Til er en tværfaglig a-kasse med over 155.000 medlemmer og 54 samarbejdende faglige organisationer – heriblandt Frederiksberg Kommunalforening og flere andre inden for den kommunale sektor. A-kassen A&Til er der, når du har brug for os. Af og til.

## **HUSK at give FKF besked om ændringer**

Har du skiftet navn, adresse, er gået på orlov eller lignende, så husk at give FKF besked. Det gælder også, hvis du har fået nyt telefonnummer eller ny privat mailadresse. Husk også at melde dig ud, hvis din ansættelse stopper i kommunen.

På den måde kan vi opdatere vores medlemsdatabase og sikre, at du fortsat modtager de informationer, vi sender ud til medlemmerne.

Send derfor gerne en mail med ændringerne til [fkf@frederiksberg.dk](mailto:fkf@frederiksberg.dk).

Du kan også kontakte os via FKF's hjemmeside: [fkfinfo.dk](http://fkfinfo.dk).

## Sammenhold og livsglæde i fokus ved årets oktoberarrangement

I år stod årets oktoberarrangement 2025 på en fantastisk aften, hvor der var plads til både tårer, grin, eftertanke og fællesskab.

Tidligere håndboldspiller Rikke Nielsen tog os med gennem sit liv med en energi og ærlighed, der fangede alle i salen.

### Fra håndboldhal til Lykkelige

Med sin dejlige jordnære nordjyske humor fortalte Rikke om tiden som professionel håndboldspiller, kampen mod kræft og ikke mindst livet som mor

til Magda – datteren med Downs Syndrom, der blev inspirationen bag Lykkelige.

Et fællesskab, hvor børn med udviklingshandicap får lov at mærke glæden ved at være en del af et hold, og hvor det, at have det sjovt, altid er vigtigere end at vinde.

Rikke delte åbent både succeshistorierne og de udfordringer, der følger med et liv som professionel sportsudøver, og ikke mindst de værdier, der har fulgt hende hele vejen: sammenhold, livsglæde og modet til at stå ved sig selv.



### En aften, der satte spor

Det blev en inspirerende aften fyldt med grin, eftertanke og ægte fællesskab.

Rikke mindede os om, at lykken ofte findes i de uperfekte øjeblikke, og at vi alle kan være med til at skabe mirakler, når vi tør se muligheder frem for begrænsninger.

En oplevelse, som deltagerne sent vil glemme.

*Cecilie Hagbo*



Kære FKF'ere

Julen er for mange af os den bedste tid på året. Det er som om, vi rykker lidt tættere sammen, når vi igen kan tænde træet på rådhuspladsen, og december melder sin ankomst. Humøret stiger, hjælpsomheden vokser, og vi bliver alle lidt mere venlige og opmærksomme på hinanden.

Højtiden spejler og forstærker meget af det, der er særligt ved Frederiksberg. Fællesskabet, den gode service og den venlige og imødekommende indstilling til andre mennesker. I en usikker tid med konflikt og krig i Europa er det dejligt at mærke, at noget stadig er, som det plejer. Julen giver et pusterum fra hverdagens bekymringer, så glæden, varmen og den gode stemning kan sprede sig i årets sidste måneder.

2025 har været endnu et begivenhedsrigt år i kommunen, og med valget til kommunalbestyrelsen og regionsrådet har mange af jer skullet løbe ekstra stærkt for at nå det hele. Nogle har sat ekstra tid af til at hjælpe med valget, mens andre har passet arbejdet for en valgtilforordnet kollega. Mange tak for indsatsen til alle der var med til at give demokratiet en hjælpende hånd.

Jeg er selvfølgelig meget glad for, at vælgerne og et flertal i kommunalbestyrelsen har vist mig den fornødne tillid, så jeg fortsat får lov at tjene som byens borgmester. Det er en ære og et stort privilegium, og jeg nyder hver eneste dag på posten.

Jeg er også glad for, at vi før valget fik landet en fælles budgetaftale, så vi kan gå fremtiden i møde med balance i økonomien og en masse nye og gode indsatser på vej. Det giver stabilitet og arbejdsro, og det er en vigtig forudsætning for, at vi stadig kan levere landets bedste kommunale service.

Samarbejde er et nøgleord i min måde at være borgmester på, og det håber jeg også, at I har kunnet mærke. Jeg er meget glad for den tætte kontakt, vi har i MED-systemet og alle de bidrag, I er kommet med i vores dialog om budgettet. Vi tog hul på de første drøftelser allerede i foråret, og den tidlige inddragelse af medarbejderne er i mine øjne en vigtig forudsætning for succes. Det skal vi holde fast i fremover, så vi sammen kan lave de bedste og mest gennearbejdede budgetoplæg.

Frederiksberg er jo noget helt særligt. Vi er smørklatten i hovedstadens risengrød - en smuk, grøn og vidunderlig by, som vi skal passe rigtigt godt på. I ved bedre end nogen, hvad det kræver, og derfor er det også vigtigt for mig at komme ud i praktik og få et indblik i de udfordringer, I står i til dagligt. I år har jeg haft fornøjelsen af at møde rigtigt mange FKF'ere, som har taget godt imod og budt mig velkommen i både Borgerservice, HR-afdelingen og andre arbejdspladser i kommunen. Jeg glæder mig til at møde endnu flere af jer i min næste periode som byens borgmester.

Tusind tak for jeres kæmpe indsats for byen og borgerne. I gør det fantastisk, og det er i høj grad jeres fortjeneste, at Frederiksberg er landets bedste kommune at bo, leve og arbejde i.

På vegne af byen og hele kommunalbestyrelsen vil jeg gerne takke jer alle sammen for indsatsen i 2025. Jeg ønsker jer og jeres familier en dejlig jul og et lykkebringende nytår. Vi ses i 2026.

De bedste hilsner,  
Borgmester Michael Vindfeldt

# Find fem forskelligheder

På billederne nedenfor er der fem detaljer, der er forskellige. Tegn en ring omkring de fem forskelligheder og indsend siden til FKF, Rådhuset 5.036, 2000 Frederiksberg eller via mail [fkf@frederiksberg.dk](mailto:fkf@frederiksberg.dk), senest den 20. december 2025. Vi trækker to vindere blandt de rigtige løsninger, og de vinder hver en flaske vin. Vinderne offentliggøres i FKF-bladet 1/2026.



Indsendt af

Navn:

Arbejdssted:

Telefonnr.:

# Opslagstavlen

**FKF har i perioden siden sidste blad fået nye medlemmer i følgende afdelinger:**

Kontorelever

BKM, FGV - Administrationen

BUO, Tandplejen

BUO, Skoleafdelingen

FÆLLES, BSC - Folkeregister

FÆLLES, Øko/Udbud - Finans, regnskab & bogføring

SSA, F86 - Beskæftigelse

SSA, F86 - Jobrettede aktiviteter

SSA, S&O - Forebyggelsen

SSA, Sekretariat

SSA, Bakkegården

Velkommen hos os!

## **Sæt kryds i kalenderen:**

19. marts 2026 kl. 16.00: FKF's ordinære generalforsamling

## **Kommende jubilæer**

Nee Marianne Attle, FKF, har 25-års jubilæum den 1. februar 2026

Lotte Ravn, Tandplejen, har 25-års jubilæum den 19. februar 2026

FKF ønsker hjertelig tillykke

## **Vindere af Find fem forskelligheder, blad 4/2025:**

Tina Bang Bengtsson, BUO, Tre Falke Skolen

Vagn Bech, pensionist

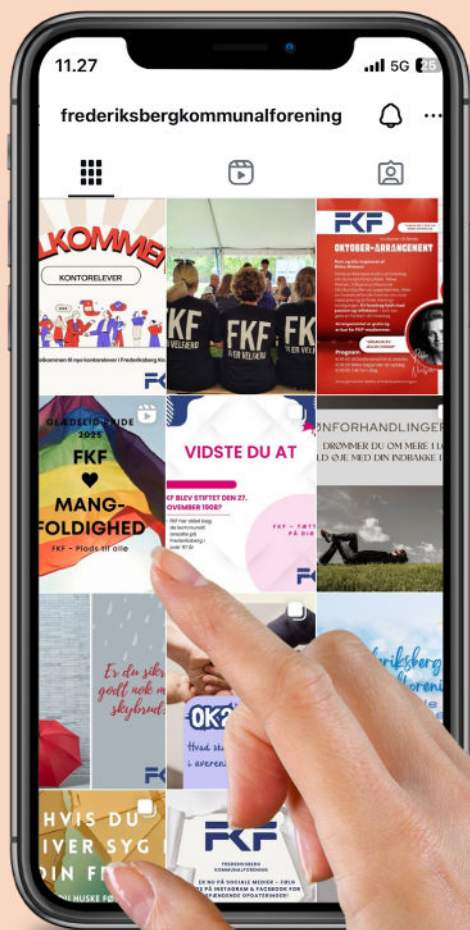
Tillykke – I har vundet hver en flaske vin, som kan hentes på FKF's kontor.

~~Afsender: FKF, Frederiksberg Rådhus  
5. sal, værelse 36, 2000 Frederiksberg~~



# FKF

## FØLG FKF PÅ SOCIALE MEDIER



Instagram



Facebook

