Sæt kryds den 16. marts - Generalforsamling i kredsen.

**Forebyg stress!**

**6 gode råd der er gode at huske og nemme at glemme:**

* Dyrk motion.
* Sørg for at der er tid til samvær med familie og venner.
* Støt kolleger og dig selv i at have en åben og klar kommunikation om

arbejdsopgaver, målsætninger og begrænsninger.

* Støt kolleger, dig selv og ledelse i at arbejde konkret med politik til forebyggelse af stress.
* Lad fordybelse og refleksion over arbejdet og vanskelige udfordringer få plads i

teamarbejdet.

* Sørg for at indlægge pauser i din arbejdsdag.

Hvis du er ramt af stress:

* Stop op, og drøft med din familie, din læge og din leder hvorvidt du har brug for en sygemelding.
* Sørg for at få kvalificeret hjælp fra ekstern psykolog.
* Giv dig selv tid og ro til at slippe det opskruede tempo, de mange forpligtelser og

stressen helt.

* Giv dig selv lov til at slippe forpligtelserne et stykke tid. Ingen er uundværlige, og

ingen er tjent med at du ikke giver dig tid til at blive rask.

* Lad være med at læse dine arbejdsmails.
* Træf klare aftaler om hvordan du skal vende tilbage til arbejdspladsen, inddrag

kreds eller tillidsrepræsentant, og aftal i hvilken takt du skal vende tilbage, og hvilke arbejdsopgaver du skal påtage dig.

**Ny pjece om stress**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | DLF har udgivet en ny pjece om den gode tilbagekomst efter en stress-sygemelding.  <http://kreds105.dk/arbejdsmiljoe/pjece-tilbage-efter-stress> |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Det er en vanskelig situation at være stresssygemeldt, og der kan opstå en masse spørgsmål. Derfor udgiver Danmarks Lærerforening en pjece til den stresssygemeldte om forhold vedrørende arbejdspladsen, som den stresssygemeldte skal være opmærksom på.  Det handler dels om pligten til at deltage i samtaler om sygefravær og om en mulighedserklæring. Dels og måske vigtigst giver pjecen gode råd til, hvordan man planlægger en god tilbagekomst, så man som stresssygemeldt langsomt kan vænne sig til arbejdsplads og opgaver igen. | |

**Lønforhøjelse pr. 1/1 2017**

Alle lærere får overenskomstmæssig lønstigning med januarlønnen.

Nedenfor er kopieret fra DLFs hjemmeside. Udover denne løn er der vores lokale løntrin i Billund Kommune og Billundtillægget. Vi ligger i område 0.

<http://www.dlf.org/loen-og-vilkaar/loen/ansat-i-en-kommune/laerer-i-folkeskolen>

* [**Lærer på grundløn**](http://www.dlf.org/loen-og-vilkaar/loen/ansat-i-en-kommune/laerer-i-folkeskolen#grundloen)
* [**Lærer på anciennitetsløn (personlig ordning)**](http://www.dlf.org/loen-og-vilkaar/loen/ansat-i-en-kommune/laerer-i-folkeskolen#anciennitetsloen)
* [**Tillæg**](http://www.dlf.org/loen-og-vilkaar/loen/ansat-i-en-kommune/laerer-i-folkeskolen#tillaeg)

**Alle tal på siden er opdaterede per 1. januar 2017og dermed gældende, medmindre der står andet.**

Som lærer i folkeskolen kan du være ansat enten på grundløn eller anciennitetsløn (personlig ordning). Er du i tvivl om, om du er på grund- eller anciennitetsløn, kan du finde ud af det [her](http://www.dlf.org/loen-og-vilkaar/loen/ansat-i-en-kommune)

***Lærer på grundløn***

Langt de fleste folkeskolelærere er på grundløn. Som nyuddannet lærer er du på løntrin 31 + 3.000 kr. i årligt grundbeløb.

 Efter 4, 8 og 12 års beskæftigelse stiger lønnen for læreruddannede - se skema:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Landet er opdelt i 5 lønområder** [Se hvilket område du hører til](http://www.dlf.org/media/44806/stedtillaegssats-og-omraadetillaeg-fordelt-paa-region.pdf) | **Nyansat:** **Trin 31 + 3.000** | **4 års beskæftigelse:** **Trin 35 + 3.000** | **8 års beskæftigelse:** **Trin 40** | **12 års beskæftigelse:** **Trin 40 + 10.000** |
| **Område 0** | 27.120,08 | 28.996,41 | 31.290,67 | 32.411,21 |
| **Område 1** | 27.385,66 | 29.183,74 | 31.352,75 | 32.473,29 |
| **Område 2** | 27.569,41 | 29.313,41 | 31.395,75 | 32.516,29 |
| **Område 3** | 27.834,99 | 29.500,66 | 31.458,00 | 32.578,54 |
| **Område 4** | 28.018,74 | 29.630,41 | 31.501,00 | 32.621,54 |

Grundbeløbene på 3.000 kr. og 10.000 kr. er på år 2000-niveau og stiger, når lønsatserne stiger. De er per 1. januar 2017 på hhv. 4.033,94 kr. og 13.446,46 kr. og er medregnet i skemaet.

***Lærer på anciennitetsløn (personlig ordning)***

Stort set alle på anciennitetsløn er på løntrin 43 + 13.000 kr. i årligt grundbeløb. Tjenestemænd er også på anciennitetsløn.

|  |
| --- |
| **Løntrin 43 + 13.000 kr.** |
| 34.607,87 kr. |

Grundbeløbet på 13.000 kr. er fastsat i år 2000-niveau og stiger, når lønsatserne stiger. Det er per 1. januar 2017 på 17.480,40 kr.

Med venlig hilsen Billund Lærerkreds