



Kære medlem

Bruger du pauser som et forhandlingsredskab? Hvis ikke, så er det en god idé at komme i gang. Sådan lyder rådet fra Charlotte Flach, der har mange års erfaring som forhandler. Få nogle af hendes tip i dette nyhedsbrev.

TR/FTR-Nyt 10. december 2025

- 3 gode råd til forhandling
- Se, hvilke aftaler dine FTR-kolleger har
- Send et juleønske: Sænk optaget på medicinstudiet
- OK26 for almen praksis: Send dine forslag til krav
- Få penge til cafébesøg, når du skal overlevere til ny TR
- Skal du med til FTR-årsmøde 2026?
- Kursus: Ledelsesafklaring for HU-læger og speciallæger

3 gode råd til at få succes med dine forhandlinger



"De forhandlinger, I har, er nogle af de sværeste – lønforhandlinger er fulde af nej'er," sagde Charlotte Flach, der underviste i forhandlingsteknik på Yngre Lægers TR-dag i november.

"Al erfaring viser, at hvis man har en god relation til sin modpart, er der meget større sandsynlighed for et godt resultat. Derfor er det vigtigt at arbejde kontinuerligt med relationen til ledelsen."

Det sagde forhandlingsekspert Charlotte Flach på Yngre Lægers TR-dag i november.

Hendes overordnede budskab er, at man som TR skal mestre både det processuelle – altså kommunikationen og relationen – og selve indholdet i en forhandling.

- **Det processuelle spor:** Her handler det om at skabe en god dialog. Du skal lytte, være nysgerrig, stille spørgsmål og møde modparten venligt og åbent.
- **Indholdssporet:** Her handler det om substansen i sagen. Du skal være ambitiøs, vedholdende og kreativ – og samtidig holde fokus på det resultat, medlemmet har brug for.

Her er 3 af hendes gode råd:

1. Afdæk interesser – og giv medejerskab

Inden du går ind til en forhandling, skal du have afstemt med medlemmet, hvad du skal gå efter. Spørg ikke bare: "Hvad vil du have", men undersøg hvorfor.

Det handler nemlig ikke kun om krav, men om de interesser, der ligger bag. Når du får dem frem, åbner der sig ofte flere løsninger.

Hvis et medlem fx vil have et kvalifikationstillæg, så spørg ind til, hvad der ligger bag ønsket. Er det behov for retfærdighed? Eller anerkendelsen i at blive set af chefen? Måske vil lægen invitere familien på ferie, og så kan en løsning være et engangstillæg, hvis du ikke kan komme igennem med et kvalifikationstillæg.

Kort sagt: Ved at afdække interesser får du udvidet puljen for mulige løsninger.

2. Sådan håndterer du et nej

I regionernes HR-afdelinger falder der mange nej'er – ofte med dårlig økonomi som begrundelse. Her må du være kreativ. Måske er budgettet stramt lige nu, men bedre om tre måneder, og så kan I aftale en ny forhandling på det tidspunkt.

Når du får et nej, så spørg ind til det: "Kan du uddybe, hvad det handler om? Hvad er det konkret, der står i vejen?"

Ved at blive ved med at være undersøgende og udfordre et nej får du afdækket modpartens interesser – og så kan der ofte åbne sig andre løsninger. Måske kan medlemmets behov blive imødekommet gennem en hjemmearbejdsdag i stedet for et tillæg.

Det kan føles som at ramme en mur at blive mødt af nej igen og igen, men bevar roen og nysgerrigheden.

3. Brug pauser strategisk

Pauser er et fremragende redskab i en forhandling. Når du tager en pause, forærer du også din modpart en pause, og der sker ofte det, at pauser får parterne til at bevæge sig mod hinanden.

Hvis ikke pauser er normen i de forhandlinger, du har på din afdeling, så annoncer det evt. på forhånd. Du behøver ikke give nogen begrundelse. Bare sig: "Det kan godt være, at jeg undervejs får behov for pauser."

Pauser kan bl.a. bruges til at:

- Afstemme mandat med medlemmet og overveje strategien
- Få følelserne i ro, så man igen kan høre invitationerne i forhandlingen
- Analysere modpartens situation
- Ringe til en livline

[Se tjekliste til forhandling](#)

Se, hvilke aftaler dine FTR-kolleger har

9 ud af 10 af Yngre Lægers fællestillidsrepræsentanter (FTR) har en aftale med afdelings- eller hospitalsledelsen om, hvor meget tid de må bruge på hvervet som FTR.

Det fremgår af Yngre Lægers FTR-undersøgelse 2024-2025.

Blandt dem, der har en aftale, er fordelingen:

- 50 % har aftalt et konkret antal timer pr. uge
- 38 % har aftalt et konkret antal timer pr. måned
- 12 % har aftalt, de må bruge den tid, de har brug for

De 88 %, der har aftalt et konkret antal timer enten pr. uge eller måned, har i gennemsnit aftalt 7,5 timer om ugen til deres FTR-hverv (median: 6,3).

Gennemsnittet på 7,5 timer dækker over en stor variation, alt efter hvor mange TR'er man som FTR repræsenterer:

- 0-10 TR: aftalt 6 timer i gennemsnit om ugen
- 11-20 TR: aftalt 8 timer i gennemsnit om ugen
- 21-30 TR: aftalt 7,5 timer i gennemsnit om ugen
- 31-40 TR: aftalt 8 timer i gennemsnit om ugen
- Mere end 40 TR: 16 timer i gennemsnit om ugen

I et tidligere TR/FTR-Nyt har vi skrevet om vilkår for tillidsrepræsentanter.

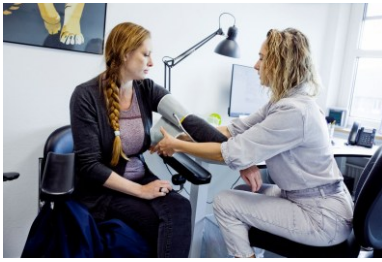
[Læs om vilkår for tillidsrepræsentanter](#)



Juleønske: Sænk optaget på medicinstudiet

Yngre Læger, Lægeforeningen og FADL opfordrer uddannelses- og forskningsminister Christina Egelund til at sænke optaget på medicinstudiet med 250 pladser om året fra sommeren 2026. Er du enig? Så send ministeren et julekort med budskabet.

[Send et julekort til Christina Egelund](#)



OK26 for almen praksis: Send dine krav

Arbejder du i almen praksis – enten som speciallæge, praksisamanuensis eller vikar? Så er det nu, du skal sende dine forslag til de OK26-krav, som Yngre Læger og PLA (Praktiserende Lægers Arbejdsgiverforening) skal forhandle om til foråret.

[Send dine forslag til OK26-krav](#)



Få penge til overleveringsmøde ved TR-skift

85% af de nyvalgte TR'er har fået en overlevering af den afgående TR, og for langt de fleste har det været brugbart. Hvis du skal klæde en ny TR på til opgaven, så kan I mødes på en cafe el.lign. og få 300 kr. pr. person af Yngre Læger.

[Søg penge til overleveringsmøde](#)

Kurser og arrangementer

Ledelsesafklaring for HU-læger og speciallæger

Overvejer du en stilling som leder, men er i tvivl om, hvad det kræver? Få indblik i, hvad lægelig ledelse er, så du kan vurdere, om en lederstilling kunne være en attraktiv karrierevej for dig.

Tid & sted: 20. april, Kosmopol i København

[Info og](#)

FTR-årsmøde 2026

Mød dine FTR-kolleger fra hele landet og bliv opdateret på udviklingen og udfordringerne i sundhedssektoren.

Tid & sted: 6.-7. maj, Hotel Koldingfjord i Kolding

[Info og](#)

Alle Yngre Lægers kurser er gratis for medlemmer.

[Se alle kurser her](#)

