



DIGTERPARKENS BØRNEHUS

FORÆLDREFOLDER – GENEREL INFORMATION

Ny i Digterparkens Børnehus

Det kan være en god ide at komme på flere besøg inden I starter.

Specielt har vi erfaring for at besøgene for kommende vuggestuebørn er værdifulde med hensyn til tilknytning og relation til de "nye voksne".

Alle børn har en kontaktpædagog, som er den som modtager jer og introducerer jer til børnehuset.

Det er også kontaktpædagogen som holder forældresamtaler med jer.

Reaktioner efter start

Det kan være en god idé, at I giver jer tid til en rolig start, så barnet får god tid til at vænne sig til det nye sted i et forholdsvis roligt tempo. Vi anbefaler at starte med et par korte dage, da barnet får mange nye indtryk og mennesker at forholde sig til. Det er vigtigt med tryghed for både jer og jeres barn.

I begyndelsen kan det være en god idé at have god tid, når barnet skal afleveres, fordi det nogle gange kan være svært at sige farvel, både for barn og forældre.

Det er i orden at blive ked af det, når man skal sige farvel.

Personalet er naturligvis behjælpeligt og opmærksomme på den ekstra opmærksomhed, barnet har behov for. Heldigvis varer det sjældent længere end til I har forladt huset. Hvis det har været en særlig svær afsked, er I meget velkomne til at ringe for at høre, om barnet har det godt.

Personalet er meget opmærksomt på, at netop jeres barn får en god og tryk start i vores hus, så i begyndelsen tilpasser vi hverdagen med eksempelvis sovetimes, så fleksibelt at det nystartede barns behov er meget høj prioritet.

Når et barn starter et nyt sted, reagerer børn ofte, uanset hvor gamle de er.

Nogle ved at blive mere trætte - der er mange nye indtryk og masser af frisk luft, så måske har barnet i en overgangsperiode igen brug for en lille eftermiddags-søvn.

I kan også forvente, at barnet er modtagelig for de "nye" infektioner og bakterier, som findes i vores hus, og derfor måske har mere sygefravær i starten.

Det er heller ikke unormalt, at et barn som i starten har været meget glad for at komme i huset hver dag, pludselig bliver mere ked af det ved afleveringen i en periode.

Komme og gå

Når I kommer, skal jeres barn skal vaske hænder med sæbe og vand. I skal spritte hænder.

Bagefter skal I tjekke jeres barn ind via tjekindskærm. Oplys hvornår I henter og hvem der henter.

Er det en anden der afhenter end jer forældre skal I skrive det. Ellers er vi nødt til at kontakte jer hvis der står en anden og vil hente barnet.

I afleverer og henter jeres barn i garderoben eller på legepladsen. Der er personale der hjælper med at få sagt farvel og guidet barnet ind i børnefællesskabet. Vi kan også udveksle små beskeder.

Når I går hjem tjekker I jeres barn ud via tjekindskærm.

Husk at sige farvel til et personale, så vi ved I er gået med jeres barn. Når I kommer for at hente, har I selv ansvaret for jeres barn og dets færden i huset. Med andre ord: I overtager når I er i huset.

Kost

Hvis barnet har brug for morgenmad skal I selv medbringe.

Alle børn skal medbringe mad til hele dagen: evt. formiddagsmad, mad til frokost og eftermiddagsmad. Hav drikkedunk med vand. Husk navn.

Der er formiddagsmad i tidsrummet kl. 8.30 til ca. 9.30.

Vi spiser frokost i vug. kl. ca. 10.30 og i bh. Kl. ca. 11.00.

Eftermiddagsmad spises løbende i vug. som børnene vågner. I bh spises ca. 13.30.

Børn må spise/drikke når de har brug for det i løbet af dagen og vi guider børnene.

Vi vil gerne have at vores måltider foregår i fred og ro. Måltider bruges til samlingsstund i børnegruppen. Vi lægger vægt på det børnefællesskab, samtale, mestring – at kunne selv – alm dannelse omkring måltidet.

Madpakken er forældrenes ansvar men vi opfordrer jer til at følge

Sundhedsstyrelsens 10 kostråd:

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Spis frugt og mange grønsager

Spis mere fisk

Vælg fuldkorn

Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mindre mættet fedt

Spis mad med mindre salt

Spis mindre sukker

Drik vand

Fødselsdag

Vuggestuen og Børnehaven fejrer fødselsdag på selve dagen, i samråd med jer forældre. Der synges og gives lille gave. I kan medbringe enten boller eller kage, børnene kan dele ud. Vi frabeder os slikposer og andet ekstra lækkerier.

I før skolegruppen kan vi fejre barnet her i børnehaven som ovenstående. Men vi kommer også gerne på besøg hjemme hos jer, i forbindelse med fødselsdagen. Grunden til det er at vi ved, at en del børn gerne vil have mulighed for at få besøg af og vise deres hjem for kammeraterne fra børnehaven. Vi oplever at børnene i 5-6-årsalderen, har betydelig nemmere ved at forstå og acceptere, de skal dele deres private legesager med andre børn. Vi henviser også her til, at der bliver serveret et mættende måltid mad og kun en lille dessert. Vi vil ikke have slikposer.

Højst 10 særlige dage i løbet af året må der være

1. Fastelavn: 2 små slikting/boller og saft
2. Skattejagt til påske: lille påskeæg
3. Legepladsdag i april: boller/brød med smør/
4. Besøgsdag(bedsteforældredage) i maj: boller eller kage

5. Afslutning for de store børn i juni:
Fælles frokost for alle børn. Børn bestemmer/vi guider b. Is til alle
Frabede at børn kommer med søde sager når de stopper, selvom vi ved der er sødt Ment.
6. Legepladsdag i september: boller/brød med smør/ost
7. Børnehavens fødselsdag: æbleskiver og saft
8. Julefrokost - børn bestemmer/vi guider
9. I december serveres risengrød
10. I december og bages/spises småkager
Frabede at forældre kommer med søde ting, selv om det er sødt ment
11. Juleafslutning: 2 søde ting

Tøj og sko

Af hensyn til barnets motoriske udvikling og muligheder for fysiske udfoldelser er det vigtigt, at tøjet er nemt at få af og på, og at tøjet ikke er for stramt, således at barnet hæmmes i sine bevægelser og fysiske udfoldelse. Det er også vigtigt, at tøjet kan "tåle" barnets udfoldelser i institutionen altså at det f.eks. må blive beskidt.

Da vi er ude dagligt, er det også nødvendigt for barnets velbefindende at medbringe tøj til stort set alt slags vejr:

- Regntøj
- Termotøj
- Flyverdragt
- Gummistøvler
- Vinterstøvler
- Hue
- Vanter
- Skiftetøj("hvis uheldet er ude"): dvs. underbukser, strømper, bukser, bluse
- Hjemmesko
- Solhat

Vi opfordrer til at I hjælper barnet med at holde orden i garderoben samt tjekke størrelsen på skiftetøjet jævnligt - børn vokser!

Bliver noget væk - så kik i glemmekassen eller spørg dit barn. Børn ved tit hvor tingene kan findes. **Husk navn i alt tøjet!**

Renlighed og bleer

I vuggestuen potte/toilettræner vi det enkelte barn når vi ser at barnet er parat. Vi samarbejder naturligvis med jer forældre om opgaven og bestræber os på at barnet – når det starter i børnehaven – er blefri.

Derfor har vi en forventning om, at når dit barn starter i børnehaven så der det så godt som renligt. Bruger dit barn stadig ble når det starter i børnehaven skal du selv medbringe bleer.

Vores arbejde med Fri for Mobberi

Mobning er fortsat et stort og reelt problem for mange danske børn: 6% af alle 11-15-årige børn mobbes jævnligt. Forskning viser, at jo før man sætter ind overfor mobning, jo mindre bliver de personlige og samfundsmæssige konsekvenser.

Fri for Mobberi bygger på at:

- mobning blandt børn er de voksnes ansvar
- en forebyggende indsats er nødvendig for at bekæmpe mobning
- inddrage tilskuerne til mobning
- udvikle børnefællesskaber der bygger på tolerance, respekt, omsorg og mod

Bamsefiguren Bamseven er maskot for Fri for Mobberi. Den symboliserer tryghed, omsorg og venskab og minder børnene om at passe godt på hinanden og være gode kammerater.

Traditioner

Fællesspisning i hver gruppe i august/september

Vi fejrer børnenes fødselsdag

Fejre børnehavens fødselsdag den 1. december

Vi deltager i julegudstjenesten i Domkirken

Fastelavnsfest hvor vi klæder os ud, slår katten af tønden og spiser fastelavnsboller

Vi deltager i 112 dag

Vi deltager i Mini Ol og Søndersløbet

Vi besøger skoler og SFO

Bedsteforældredage

Sommerudflugt

Legepladsdage

Små ture

Vores daglige rytme

Kl.06.30 Huset åbner for alle børn i køkken/alrum.

Kl.07.30 Modtagelse af børn og forældre/Leg og fælles aktiviteter rundt i huset. Vuggestuen går i egne lokaler

KL. 8.00 -12.00 Børn er i deres grupper. Der kan spises formiddagsmad fra kl. ca. 8.30- 9.30 Vuggestuen spiser frokost kl. 10.30 eller som børn har brug for mad. Børnehavegrupper spiser frokost kl. 11.00.

Spiser børnene ikke hele deres madpakke, sættes den i køleskabet, så barnet senere på dagen kan tage en mad.

Fra kl. ca. 11.00 Vuggestuebørn puttes eller nyder middagsstunden vågne med alle de voksne.

Kl.12.00 Børnehavebørnene går på legepladsen. Der er eftermiddagsmad for børnehavebørnene kl. ca. 13.30. Vuggestuen tilbyder eftermiddagsmad løbende som børn vågner fra lur.

Leg og fælles aktiviteter ude og inde alt efter vejret.

Kl.16.15 Afslutning af aktiviteter og oprydning

Kl.16.45 Huset lukker. OBS fredag lukkes kl.16.00

Gruppeinddeling

Børnehavegruppen er aldersinddelt i 3-grupper, således at personalet kan tilrettelægge det pædagogiske arbejde målrettet aldersgruppen. Vuggestuegruppen arbejder også aldersinddelt i forbindelse med forskellige pædagogiske aktiviteter.

Vi oplever, at gruppeinddelingen fremmer børnenes mulighed for at skabe nære relationer til hinanden og danne venskaber. Personalet prioriterer arbejdet med relationer højt – relationer mellem voksne og børn, mellem børnene, men også mellem forældrene.

Om morgenen og om eftermiddagen er legen og aktiviteterne tilrettelagt således, at børnene også har mulighed for at lege på tværs af grupperne både ude på legepladsen og indenfor i institutionen.

Vi mener, at det psykiske "arbejds miljø" har stor betydning for både børn og voksne, og at vi alle har indflydelse på dette både forældre og personale. Vi arbejder med at møde børnene anerkendende, men samtidig er det vigtigt, at alle vi voksne – både personale og forældre er imødekomende og viser interesse overfor hinanden og overfor børnene.

Trivselsskema

To gange årligt laver vi en trivselsundersøgelse af børnene i børnegruppen ud fra TOPI's trivselsundersøgelsesskema, – som også kan findes på www.viborg.dk.

Når et barn mistrives i vuggestuen eller børnehaven, er det vigtigt med et tæt forældresamarbejde, så vi ved fælles hjælp kan skabe god trivsel for barnet igen.

Derfor vil vi meget hurtigt invitere til en trivselssamtale.

Der benyttes trivselsskema og samtaleskema

Sprogvurdering

Når børnene bliver omkring 3 år foretager vi en sprogvurdering. Det kan fx være i forhold til barnets ordforråd og sprogforståelse. Det sker altid i et tæt samarbejde med jer forældre og I bliver informeret og bliver en aktiv part i sprogvurderingen og den fremadrettede fokuserede indsats.

Vi laver sprogvurdering igen på de 5-årige børn, der har haft brug for en fokuseret indsats. I vil blive informeret og bliver igen en aktiv part i sprogvurderingen.

Syge børn

Akut syge børn må ikke møde i dagtilbud. Ved akut sygdom skal forældrene snarest muligt sørge for, at barnet bliver hentet.

Vi følger [Sundhedsstyrelsens retningslinjer](#) vedr. smitsomme sygdomme.

I tilfælde af, at barnet har en smitsom sygdom, såsom børnesår, skoldkopper mm. er det af hensyn til de øvrige børn og minimeringen af smittespredningen i huset, meget vigtigt, at I giver personalet besked.

Hvis I er i tvivl om, hvorvidt en sygdom smitter, eller er i tvivl om, hvor lang tid barnet ikke må komme, kan I søge råd og vejledning hos personalet og på Viborg Kommunes hjemmeside.

Vi orienterer jer om smitsomme sygdomme via opslag.

Medicingivning

Medicingivning bør så vidt mulige foregå i hjemmet uden for det tidsrum, hvor barnet er i dagtilbuddet. Personalet anmodes om at indgå i dialog med forældrene, som evt. kan snakke med lægen om muligheden for at rykke tidspunkt for medicingivning, således at det gives af forældre før og efter dagplejens og børnehuset åbningstid.

For børn med kroniske eller længerevarende sygdom, er det af stor pædagogisk gevinst at have adgang til pasning og at kunne deltage i pasningstilbuddet i den udstrækning, sygdommen tillader dette.

Derfor bør ønske om hjælp til medicingivning imødekommes, hvis det ikke er muligt at give medicinen udenfor dagplejens og institutions åbningstid.

Når den behandlende læge har vurderet, at medicinen kan administreres af forældre/personer, der ikke er sundhedsfagligt uddannet, vil personalet i institutionen eller dagplejen også kunne påtage sig dette.

Det er dog vigtigt, at den ansatte har mulighed for at sige fra, hvis han/hun føler sig usikker på håndteringen af medicinen.

Det er **lederens ansvar**, at den ansatte føler sig tilstrækkelig instrueret til at kunne varetage opgaven, evt. med vejledning fra læge, sygehus eller den kommunale sundhedstjeneste.

Hvis VI skal hjælpe med medicin, skal følgende overholdes:

Medicinen skal være ordineret af en læge og være i original pakning.

Medicinen skal være påtegnet følgende:

- barnets navn,
- medicinens art
- ordineret dosis
- udløbsdato – husk tjek dette

Der skal foreligge anvisninger på hvornår, hvor meget og hvordan medicinen skal gives, samt om der er særlige forhold, man skal se efter, herunder virkning og bivirkninger.

Der skal i skema noteres, hvornår og af hvem medicinen er givet, og hvor meget der er givet.

Medicinen skal opbevares forsvarligt og utilgængeligt for uvedkommende.

Forældet og overskydende medicin returneres til forældrene.

Forældrene er ansvarlige for, at instruktioner fra ordinerende læge viderebringes personalet.

Det er en forudsætning for medicinering, at børnene er i stand til at samarbejde.

I det omfang barnet ikke kan/vil tage den medbragte medicin, kontaktes forældrene.

Inden medicingivning underskriver forældrene bilag.

Børn der kommer til skade

Vi oplever desværre en gang imellem, at et barn kommer til skade eller bliver syg, mens det er i huset. Hvis det sker, ringer vi altid til jer.

Sammen aftaler vi hvad der skal gøres. Vi kører aldrig i egen bil med jeres barn, så hvis der er brug for hurtigt læge- eller skadestuebesøg aftaler vi, om I selv henter jeres barn eller vi tager en taxa og mødes hos lægen/skadestuen.

I alvorlige ulykkestilfælde er vores procedure, at barnet hurtigt kommer til læge, samtidig med, at vi orienterer forældrene.

Personalet er løbende på førstehjælpskurser.

Omsorgsplan

Omsorgsplanen er vores redskab til at håndtere situationer hvor børn, forældre eller personale er i krise.

Tavshed er det værste, vi kan møde, når vi mister.

Som professionelle skal vi turde arbejde med sorgen og med børn og familier der mister.

Det handler ikke om at være overmenneske – det handler om at være medmenneske!

Som ansatte i Digterparkens Børnehus har vi et ansvar for at støtte børn, familier og ansatte, når de oplever krisesituationer.

Ved dødsfald og andre begivenheder, der medfører store tab kan vi gøre en forskel, fordi vi kender børn, familier og ansatte. Via vores omsorgsplan har vi forsøgt at forberede os og lave retningslinjer for hvad vi synes er godt at gøre.

Digital dannelse

Børn og Unge i Viborg Kommune vil gennem arbejdet med it i dagtilbud og skole sikre, at børnene får de digitale kompetencer, samfundet har brug for, og samtidigt opnår en tidssvarende dannelse med en sund balance mellem det fysiske nærvær og digitale kompetencer og fællesskaber. (It-strategien). De digitale medier store krav til børns etiske og sociale kompetencer i en tidlig alder. Det kræver at de voksne omkring dem, forældre og fagpersoner, samarbejder, kridter banen op og agerer gode rollemodeller, også på den digitale "bane".

Personale og bestyrelse har på en fælles dag, drøftet digitalisering herunder brug af iPads og fotos i Digterparkens Børnehus. Vi er nået frem til følgende:

Vores mål er:

- Fremme børns trivsel, læring, udvikling og dannelse gennem trygge og pædagogiske læringsmiljøer, hvor legen er grundlæggende, og hvor det tages udgangspunkt i et børneperspektiv
- At give børn it-muligheder for at udvikle praktisk kunnen, kritisk tænkning og fornuftig kommunikation **Det vil vi:**
- Bruge it aktivt som et redskab, blandt mange andre værktøjer dvs. **ikke** til passiv underholdning
- Bruge it til at styrke venskaber, fællesskab og relationer – skabe et fælles tredje at være sammen om
- Selv være gode rollemodeller
- Samarbejde med forældrene **Det gør vi:**
- Vi har 4 iPads til børnebrug, der følger simple programmer og apps med

- Vi bruger it som et værktøj til voksenstyrede aktiviteter, f.eks. dialogisk læsning, bevægelseslege, videns søgning og udforskning, leg og positive oplevelser hvor børn selv er aktive (foto, film)
- Vi har en tovholder i huset, der også deltager i kompetenceudvikling og mediepædagogisk netværk
- Vi Informerer forældre om vores arbejde med it, f.eks. fortælle om gode apps
- Vi bruger vores faglighed, f.eks. oplyse om anbefalinger vedr. børns skærmtid (folder SSP)
- Vi spørger ind til familiens medievaner ved opstartssamtale

Brug af foto:

Forældre skal aktivt give tilladelse til at børn må fotograferes i vores hus og publiceres. Børn skal ikke føle sig udstillet og skal som udgangspunkt give tilladelse til publicering.

De fotos vi publicerer, er med til at fortælle om hvordan vi arbejder med den styrkede læreplan (aktiviteter/værdier mm). Det er ikke personalets opgave, at sikre billeder af alle børn hver dag.

Få fotos følges af en uddybende tekst, fremfor bare at publicere en masse fotos

Viden/gode råd om "barnlig seksualitet"

Som personale ønsker at gøre op med det tabu der er omkring emnet. Dette vil vi gøre ved at snakke om emnet. Senest har hele personalet deltaget i et fyraftensmøde om emnet. Det er vigtigt for os at børnene ikke føler de gør noget forkert. Det er en helt naturlig del af deres udvikling og nysgerrighed. Derfor arbejder vi på at ikke gøre numselege mm til noget skamfuldt. En skamfuld tilgang til nøgenhed, kan, i værste tilfælde, have betydning for barnets voksne seksuelle udvikling.

Vi ønsker at opleve historien fra børnenes perspektiv; derfor stræber vi efter at afbryde legen på en anerkendende og behagelig måde, hvor en rolig dialog om legen føles mere naturligt for børnene.

Hvert år oplever personalet at specielt de ældste børn er optaget af hinanden og at vi som personale har brug for at vide hvordan vi skal agere.

Vi har samlet viden om hvad er der kendetegner normal seksuel adfærd blandt børn.

Vi har også en liste over bekymrende seksuel adfærd som kræver handling.

Viden siger os at det vigtigste er, at forældre og personale sammen støtter barnet i sin udvikling, hvor det i eget tempo lærer sig selv at kende og opbygger et godt selvværd. Ud fra

viden og pædagogisk debat i personalegruppen vil vi beskrive hvad personalets politik er til børns seksualitet.

Personalet vil:

Grundlæggende forholde sig til det seksuelle område som til ethvert andet

Bruge vores faglighed og meddele forbud/grænser som ved ethvert andet emne

Tale åbent om emnet, så vi sammen kan oparbejde en pædagogisk praksis/ udvikle holdninger og metoder sammen

Bruge vores sunde fornuft og søge hjælp udefra, når vi er usikre

Viden om barnets seksuelle udvikling:

Kilde Anna Louise Stevnhøj, Børn og seksualitet, 2011

Alle babyer er født med en seksualitet. Men den må aldrig forveksles med den voksne seksualitet. Forskellen på barnlig og voksen seksualitet er først og fremmest at den barnlige er ubevidst. Den består af følelser og fornemmelser, som ikke hænger sammen for barnet. Det kildrer i maven og i kroppen, men barnet tænker ikke på det seksuelt – erkendelsen kommer først i præpuberteten.

Nogle børn undersøger seksualiteten alene og andre sammen med jævnaldrende. Seksuel leg kan være alt fra numselege, bollelege og doktor lege og er lege der involverer kønsorganer og numser. Aktiviteterne er som regel en del af generelle rollelege, som børn i den alder leger og de seksuelle elementer er ofte bare delelementer af en leg der også handler om andet. Alle disse lege er udprægede i børnehavealderen, hvor børn begynder at fornemme at der er tabuområder og at der er ting, der er sjovere at udforske sammen med jævnaldrende og for lukkede døre end sammen med voksne. Det er en del af en naturlig udvikling. Børnene er ikke klar over at deres lege kan forbindes med voksenseksualitet, selv om de kan bruge ord som bolle. Børn har rent faktisk brug for at udforske deres krop og seksualitet i løbet af opvæksten. Bliver barnets opdraget med kærlighed og nærvær i en åben, tolerant og tilladende kultur er der langt større chance for at den voksne får mulighed for at udvikle en glad og tilfredsstillende seksualitet på egen præmisser.

Hvad gør personalet så?

Når der i en periode er meget fokus på numselege i en større gruppe af børn vil de involverede børns forældre blive orienteret. Personalet skal have fornemmelse for hvad der foregår som med al anden slags leg. Hvis vi er utrygge ved det der foregår, stopper vi legen, som vi også gør med andre lege. Børn skal beholde tøjet på. Det er vigtigt for os at ingen børn føler sig presset til noget de ikke har lyst til eller kommer til at overskride hinandens grænser. I dagligdagen vil vi - når det er naturligt - tale åbent og fordomsfrit om køn og kønsdele og nøgenhed. Vi vil i naturlige situationer lade børn se hinanden nøgne, f.eks. på toilettet.

Hvad fortæller dit barn og hvad skete der?

Når børn fortæller om numselege – positivt eller negativt – er det vigtigt at prøve at tage det roligt og spørge til legen, som man ellers ville have gjort. Ellers får man ikke den oplevede historie. Børns kropsfortællinger og – oplevelser kan være anderledes end vores. Det kan være, at der var tale om et kys på balden, når den fireårige fortæller, at hun er blevet kysset i numsen. Er du i tvivl, så bed f.eks. barnet vise, hvor på kroppen det skete.

Som forældre kan man godt blive bekymret over hvad der er sket/sker i legene, da man jo ikke har mulighed for selv at være til stede.

Hvis I oplever eller hører nogle ting som bekymrer jer eller gør jer utrygge vil vi opfordre jer til følgende:

1.

Henvend jer til personalet og sig, at I har noget, I gerne vil drøfte med. Måske har vi mulighed for at gå fra og snakke med det samme. Hvis ikke, kan der aftales et andet tidspunkt. Vi ønsker at sikrer at alle forældre føler sig taget alvorligt, når de henvender sig med en bekymring, og derfor er det vigtigt, at der er "rum" for samtalen. Altså at man ikke bliver forstyrret. Herefter vil personalet, så vidt det er muligt, undersøge omstændighederne i henvendelsen.

2.

Kontakt leder. Vi tager alle henvendelser alvorligt.

3.

I sidste ende kan bestyrelsen kontaktes skriftligt.

Vi ønsker at undgå rygter og usande historier om børn og personale i institutionen. Det skaber en utryk stemning iblandt forældre og personale og derfor vil vi gerne opfordre til, at I ikke drøfter jeres bekymringer med personalet eller andre forældre i garderoben. I bedes ligeledes undlade at tale om jeres eget og andres børn med andre forældre i garderoberne. Herved kan vi sikre, at der ikke er nogen der hører noget med et halvt øre i garderoberne.

Personalet har handleplan for hvordan der skal handles hvis der opstår adfærd som personale eller forældre synes er bekymrende.

Du kan låne bøger om emnet