# **Podcast: Forældrekursus #03: Fritidsaktiviteter og fritidsjob**

Note: Dette er en transskribering af podcasten. Hver gang der er en underliggende lyd, så indsættes en beskrivelse af lyden i [ ].

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Fritidsaktiviteter og fritidsjobs er temaet i denne podcast, som er en del af et podcastkursus omkring børn og unge med alvorlig synsnedsættelse. Kurset er en podcastserie i samarbejde mellem Instituttet for Blinde og Svagsynede (IBOS), Landsforeningen af Forældre til Blinde og Svagsynede og Synscenter Refsnæs. De enkelte podcasts tager et relevant tema op fra opvæksten, ungdommen eller det tidlige voksenliv.

Når du har lyttet til denne podcast, har du fået viden om teamet ’fritidsaktiviteter og fritidsjobs’, og hvorfor det er vigtigt at have fokus på hos unge med synsnedsættelse. Du har fået konkrete eksempler på hvilke udfordringer, man kan møde som ung og gode råd, du som forælder kan bruge efterfølgende til at støtte den unge, eller du som ung selv kan arbejde videre med.

Jeg hedder Julie Giese, og jeg vil guide dig gennem denne podcast.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Jeg vil starte med at sige ’Velkommen’ til lytterne. I dag skal vi tale om fritidsaktiviteter og fritidsjobs, og vi har tre med os i studiet. Jeg synes egentlig, at I skal have lov at introducere jer selv.

Henrik: Jeg hedder Henrik Persson, og jeg er 59 år, og jeg har i hele mit arbejdsliv, siden jeg blev uddannet som folkeskolelærer, været ansat på IBOS. Dvs. jeg startede på IBOS i august 1984. IBOS er et spændende sted, og derfor bliver man der længe. Jeg har lavet mange forskellige ting. Jeg startede som lærer på en efterskole, der var der, og jeg havde en almindelig folkeskoleklasse i dansk. Så blev jeg det, man kalder, datainstruktør. Dvs. jeg tog rundt i landet og hjalp folk med computere og med syntetisk tale og forstørrelse og alt sådan noget. Og så blev jeg afdelingschef. Og nu er jeg endt med at blive synskonsulent. Jeg er synskonsulent for borgere over 15 år, som er bosat i Københavns Kommune. Jeg hjælper med at søge hjælpemidler, gå mobility og rådgivning og vejledning generelt. Så det er det, jeg laver lige nu.

Elsebeth: Jeg hedder Elsebeth Mortensen, og jeg er psykolog her på IBOS. Det har jeg været i 4 år. Mine primære opgaver er at lave udredninger. Jeg laver udredninger på alle borgere over 14 år. Jeg har rigtig mange unge i forbindelse med overgangen fra folkeskolen til en videregående uddannelse, ligesom jeg også har en del, der er kørt fast i jobbet eller uddannelsessystemet. Udover det har jeg en fortid på Synscenter Refsnæs, hvor jeg har været psykolog siden 1984, og hvor jeg har løst en lang række varierede opgaver i forhold til blinde og svagsynede børn og unge.

Methap: Jeg hedder Methap. Jeg har tyrkisk baggrund. Derfor det mærkelige navn. Jeg er helt blind, og jeg har også nedsat hørelse. Der er noget døvblindhed på spil der. Jeg er 28 år gammel og studerer til socialrådgiver. Jeg er færdig her til juni, så det bliver spændende. Jeg er her i dag for at fortælle om, hvad jeg laver i min fritid. Jeg dyrker judo tre gange om ugen. To gange i Brønshøj Judoklub, som er en såkaldt almindelig judoklub, hvor jeg dyrker judo sammen med seende mennesker. Og så er jeg en gang om ugen på Amager Judoskole, hvor der er oprettet et blindehold. Så der er lidt mere tid til at kæle for detaljerne og teknikken og øvelserne og sådan noget. Og så dyrker jeg fitness to gange om ugen. Det gør jeg sammen med min ledsager. Og så har jeg en fortid som kvindelandsholdsspiller i goalball.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Lad os starte med at få sat temaet på plads. Vil du, Henrik, fortælle om temaet, og om hvorfor det er et vigtigt emne at tale om i forhold til unge med et synshandicap?

Henrik: Det vil jeg gerne. Det er jo sådan, at fritidsaktiviteter og fritidsjobs er et generelt fænomen, som alle i kongeriget har været inde over på den ene eller den anden måde som unge eller som lidt ældre. Derfor er det jo ikke et specifikt problem eller en specifik aktivitet relateret til synshandicap. Det er noget, som alle har oplevet på deres egen krop, kan man sige. Det er også det, at vi vil fokusere på i dag, at fritidsaktiviteter og fritidsjobs er noget, man kan have stor glæde af, og måske også fokusere på, at det kan være svært, hvis man ikke har prøvet det. Fordi udover at give en sundere krop og flere penge er fritidsaktiviteter og fritidsjobs med til at opdrage og lære de unge, hvordan man opfører sig. Det lyder gammeldags. [Henrik griner]. Men man lærer, hvordan man interagerer i relationer med andre.

Studievært: Jeg ved, at du taler om det i forskellige kontekster. Kan du fortælle lidt om hvilke kontekster, man kan se det her tema i?

Henrik: Det at få et studiejob er det første trin på vejen i en socialisering. Et er, at man tager en uddannelse og derefter får et job, og noget andet er den socialisering, der ligger i, at man ser, hvordan andre gør på en arbejdsplads, uanset om man er flaskedreng, eller hvad det måtte være. Det er meget afgørende i forhold til, at man ligesom kender reglerne for arbejdsmarkedet. Der er nogle skrevne regler på arbejdsmarkedet. Man skal møde til tiden og ditten og datten. Men der er så sandelig også nogle uskrevne regler. Hvornår siger man fx noget? Hvornår siger man chefen imod, og hvornår lader man være? Det er den ene ting. Den anden ting er, at der helt naturligt vil være nogen synsmæssige barrierer. Man kan vælge at sige: ’Dem kommer jeg aldrig over’. Eller også kan man vælge at sige: ’Det er en udfordring. Vinden blæser, så jeg sætter en vindmølle op i stedet for at krybe i ly’. Det er i hvert fald også derfor vi med glæde har Methap her, fordi hun er et eksempel på, at man kan komme rigtig langt med vilje og initiativ.

Studievært: Du taler om barrierer og udfordringer. Kan du sige lidt om hvilke udfordringer, der kan være?

Henrik: En af de store barrierer lige nu er, at det bliver sværere og sværere at få jobs. Sådan er det generelt i hele Danmark. Det bliver sværere at få studiejobs i takt med, at samfundet bliver mere og mere komplekst. Der bliver færre og færre købmænd og færre og færre bagere, og så er der af den grund også færre og færre bagerjomfruer og flaskedrenge. Men disse barrierer er til for, at man kan bevæge sig op over dem. Som blind kan man måske synes, det er problematisk at gå ind i en forretning og sige: ’Undskyld har I brug for en frisk mand til noget manuelt arbejde?’. Der er nogle barrierer, og konklusionen er, at det er jo samfundets problemer, man skal se på. Ikke at man nødvendigvis skal løse dem, men skal være opmærksom på dem. Man er synshandicappet på samfundets præmisser.

Studievært: Kan man sige noget om de synsmæssige udfordringer?

Henrik: Det er klart, at der er masser af praktiske jobs, som kan være svære at have med at gøre, hvis man ikke kan se. Man kan fx have svært ved at forestille sig at være flaskedreng eller fodboldstræner. Selvfølgelig kan man det. Elsebeth og jeg ved, at der er folk, der har trodset de her barrierer. Det er klart, at man hele tiden må holde sig for øje, at det er mere besværligt at være synshandicappet uanset hvad, og man bruger mere tid. Derfor er det også en større indsats, der skal på banen, hvis man vil blive til noget, også på fritidsområdet. Hvis man vil være træner et sted, så skal man stille op mange gange, før man får overbevist nogen om, at man er egnet.

Studievært: Så man skal selv på banen og være aktivt opsøgende?

Henrik: Ja, det skal man. Og man er ikke på banen, hvis det er ens mor, der kommer og spørger. Man skal selv på banen. Der er ingen arbejdsgivere, der synes, det er fedt at få besøg af en mor, som siger: ’Min datter kunne godt tænke sig at arbejde hos jer’. Det er ’no go’ hos de fleste arbejdsgivere. Så har man allerede meldt sig ud.

Studievært: Skal vi tale lidt om hvilke fritidsjobs, man kan gå ud og finde sig?

Henrik: Det er jo ikke sådan, at der er en pose med fritidsjobs, hvor man bare kan trække et. Der er jo masser af eksempler på, at nogen har kunne de mest utrolige ting: stå i forretning, være på værksted, været cykelmekaniker, pedel og alt muligt. Det kræver en indsats at kunne komme så langt. Man kan ligesom sige, at der er tre punkter, der afgør, om et fritidsjob er en mulighed eller ej.

For det første betyder den synsmæssige funktion noget. Der er forskel på, om man er en god svagsynet eller helt blind. Der er selvfølgelig ikke lige så mange typer af jobs tilgængelige for personer, som er helt blinde, i forhold til for personer, som er svagsynede. Det er klart.

Andet punkt er de personlige kompetencer, som jo også er umådeligt vigtige. Personlige kompetencer betyder, at man viser over for en arbejdsgiver, at man er indstillet på at gøre noget. Man skal også være indstillet på at lytte. Man skal hele tiden huske på, at et fritidsjob, i hvert fald når man er ung, er det første blik, man har på arbejdsmarkedet. Dermed er man ikke den, der skal – undskyld mig udtrykket – kæfte op hele tiden. Man skal lytte og lære. Man skal få lidt erfaring, og så kan man så småt begynde at blande sig.

Og så er der de sociale kompetencer. Når man så har fået et fritidsjob og er på arbejdsmarkedet, hvordan lærer man så noget af det, man hører og ser? Hvordan opfører man sig? Vi kan tage en banal situation som at spise frokost. Der kan det ikke nytte noget, at man bare sætter sig i et hjørne, fordi man ikke føler, at man kan overskue, hvordan man kommer i kontakt med nogen. Du er nødt til at sætte dig over til nogen. I virkeligheden er frokost tæt på at være noget af det mest afgørende i forhold til det sociale netværk på en arbejdsplads. Hvis man ikke kan finde ud af at spise frokost med nogen, så er det ikke sikkert, at man holder så længe.

Så der er både noget praktisk rent synsmæssigt, der er noget personligt, og der er noget socialt. Selvfølgelig kræver det også en velvillighed fra arbejdsgiveren. Det kommer man ikke uden om. Hvis arbejdsgiveren på forhånd har besluttet sig for, at det er noget skidt, så skal der godt nok mange indsatser og begrundelser til, før man kan overbevise en arbejdsgiver.

Studievært: Hvilken rolle kan man spille som forælder i forhold til det her med, at den unge med nedsat syn eller blindhed selv skal tage initiativ og prøve?

Henrik: Man skal motivere sine børn til at gøre det. Man skal fortælle dem hvordan og måske også hvor, en given arbejdsplads ligger henne. Men så snart man når hen til døren til virksomheden, så skal man lade sit barn gøre resten selv. Det gælder alle. Der har sågar været tale om, at forældre til universitetsstuderende har været inde på universitetet og tale med lærerne. Undskyld, men det holder altså ikke. Det gælder om at bruge sine forældre som vidensbank, og det gælder for forældrene om at tænke sig godt om, inden de tager alle skridtene for deres barn.

Studievært: Så kom vi rundt om fritidsjobs. Lad os tale lidt om fritidsaktiviteter. Elsebeth, hvorfor har vi fritidsaktiviteter, og hvad betyder det for os?

Elsebeth: Fritidsaktiviteter tjener rigtig mange formål. I virkeligheden tjener det også nogle af de formål, som Henrik allerede har været inde på. Det er vældig vigtigt, at man har mulighed for at engagere sig i en aktivitet, men det er også en mulighed for at blive en del af et fællesskab sammen med andre, der har samme interesser.

Vores erfaring er, at når man er blind eller stærkt svagsynet, så kan det være svært at gebærde sig i nogle mere ustrukturerede sammenhænge. Så mange bruger også fritidsaktiviteter som et rum, hvor der er nogle rammer om de sociale kontakter, man kan få. Jeg tænker også, at det er rigtig vigtigt at gå ind og kigge på, hvorfor man dyrker en fritidsaktivitet. Jeg har set mange eksempler på børn, som har et meget, meget stramt skema. Formålet med deres fritidsaktivitet er måske ikke at få nogle gode oplevelser, men at træne rigtig meget.

Jeg havde en elev for mange år siden, som sagde: ’Om mandagen går jeg til ridning. Det er godt for min balance. Tirsdag, onsdag og torsdag, der går jeg i klub, og her lærer jeg at være sammen med andre. Fredag spiller jeg klaver. Det er godt for min finmotorik’. Så kan man tænke lidt på: Er det også godt for dit selvværd i den sammenhæng? Fordi der er hele tiden et aspekt inde over, som lyder: ’Jeg er ikke god nok. Så for at blive bedre, så skal jeg hele tiden træne. Jeg skal ikke have det sjovt og have oplevelser med andre. Jeg skal blive en bedre udgave af mig selv’.

Studievært: Ja, så man kan tale om en balance, så man også får noget mere lystbetonet ind?

Elsebeth: Ja. Det er vældig vigtigt, at man som forældre også går ind og ser på, hvordan børns hverdag rent faktisk ser ud. Fordi man er på overarbejde, når man er inkluderet i et almindeligt skolesystem, og hvis man så også skal have et program hver eneste eftermiddag, så får man jo næsten et liv, som er værre end voksnes arbejdsliv og mere belastende. Jeg har igennem årene set talrige eksempler på, at eleverne simpelthen bliver stressede og pressede og egentlig, når de når hertil, slet ikke har lyst til at lave noget som helst udadvendt, fordi det simpelthen bliver for voldsomt.

Studievært: Hvordan kan man som forældre støtte den unge i at finde en god balance?

Elsebeth: Jeg tænker, at det er vigtigt, at man lader den unge prøve selv. Det er meget vigtigt, at man tager udgangspunkt i det, de vil. Ikke hvad forældrene synes de skal, men hvad de unge har lyst til. Og så kan det godt være, at der er en ung, der har lyst til at gå til fire forskellige aktiviteter om ugen. Hvis der så begynder at vise sig tegn på, at det er for voldsomt, så må man jo gå ind som forælder og tage en dialog med sit barn og se på, om der er noget, der kan skæres ned på. Er der noget, vi kan gøre på en anden måde, så det ikke bliver så belastende for dig?

Studievært: Har du nogen eksempler på, hvad man kan gå til af fritidsaktiviteter?

Ellsebeth: Methap er jo et godt eksempel. Hun skal senere fortælle om judo. Det er en af de sportsgrene, som er godt egnede til synshæmmede. Det vi altid hører, og som altid vil være en akilleshæl, det er boldspil af forskellig art. Der er mange svagsynede, og særligt svagsynede drenge, som går i en klasse, hvor fx fodbold er det helt store hit, og så spiller man foldbold. Men fra omkring de 10 år begynder det at blive mere konkurrencepræget, og så får man sværere ved at deltage. Men jeg kender også eksempler på, at dette problem er blevet løst. Altså der er nogen, der har haft den oplevelse, at så kan jeg ikke det mere, og så vælter deres verden. Men jeg har et eksempel med en dreng, som blev hyret som hjælpetræner, da han ikke kunne være med på banen længere. En opgave, som han tog vældig seriøst. Han var mere forberedt end den rigtige træner, når de var ude og spille kamp og sådan nogle ting. Og han blev ved med at være en del af det sociale fællesskab. Han havde stadig de samme oplevelser som kammeraterne. De havde stadig noget de kunne tale om, når de kom i skole igen om mandagen. Det er måske ikke så meget den slags eksempler, vi hører om, fordi vi har en tendens til at fokusere på alt det, som er vanskeligt. Men der er faktisk også meget, der lykkes i virkeligheden.

Studievært: Så kom vi rundt om fritidsaktiviteterne. Nu har vi jo også dig med i studiet, Methap. Kan du fortælle lidt om dine erfaringer med fritidsaktiviteter, og hvad det betyder for dig?

Methap: Som jeg nævnte før, så går jeg til judo tre gange om ugen, og det har jeg faktisk kun gjort i lidt over et halvt års tid. Det startede med et projekt, som min træner på Amager Judoskole gerne ville iværksætte. Han ville have flere ud i judoklubberne. Han havde været ovre ved Fuglsangcenteret en weekend, hvor der var judo og havde erfaret, at det her er simpelthen fantastisk. Det kan man sagtens dyrke som helt blind, fordi judo er en kampsport, hvor man ikke må slå og sparke. Det gælder primært om at lære greb og kasteteknikker. Så man kan smide rundt med hinanden, lære faldteknikker, holde hinanden fast og prøve at komme fri og balancebrydning. Det er det, man kalder en kampsport med fuld kropskontakt. Så gik han skridtet videre og oprettede det her hold på Amager Judoskole. Og jeg tænkte: ’Hvorfor ikke bare forsøge og prøve at se, hvad det er for noget?’.

Jeg tog derhen og blev fuldstændig grebet af det. Jeg behøvede hverken bekymre mig om, at jeg ikke kunne se noget eller være bange for, at min hørelse skulle spænde ben for, at jeg kunne være med på lige fod med de andre. Så det var jeg vældig, vældig glad for. Efterhånden som jeg blev bedre og graduerede til gult bælte og havde lært de første grundprincipper, grundkast, grundgreb og faldteknikker, så tænkte jeg, at jeg gerne ville prøve kræfter med et almindeligt judohold med seende.

Så jeg tog skridtet og kastede mig ud i det. Og det er jeg rigtig, rigtig glad for, at jeg gjorde. Til dels fordi jeg lærer noget. Altså jeg får dyrket den sportsgren, som jeg efterhånden er blevet rigtig glad for flere gange om ugen. Og til dels fordi at jeg kommer ud og socialiserer med nogle andre mennesker, end dem jeg er vant til på studiet og i min blinde omgangskreds. Det er altid godt at udvide sin bekendtskabskreds.

Studievært: Nu har du gået på begge hold, så jeg bliver lidt nysgerrig på, om du synes, der er nogen forskel?

Methap: Som Henrik nævnte før, så tager det længere tid at være synshandicappet, og det betyder, at vi på Amager-holdet, altså på holdet for synshandicappede, der går tingene ikke nær så hurtigt som på det andet hold i Brønshøj. Der er lidt mere tid til at gå i detaljer og gå i dybden med et eller andet bestemt kast eller lige give sig ekstra god tid til at få styr på et bestemt holdegreb. Det har vi selvfølgelig også i Brønshøj Judoklub, men det er på en anden måde. Det går lidt hurtigere. Så der er en smule forskel. Jeg vil ikke sige, det er en dårlig forskel. Begge hold giver mig noget i form af socialisering og i forhold til, at jeg på det ene hold kan være lidt mere afslappet.

Studievært: Jeg hører dig meget sige, at det, du også får ud af judo, er det sociale element. Du får udvidet din bekendtskabskreds. Er der noget andet, du tænker, er værd at nævne i forhold til, hvad det giver dig at gå til fritidsaktiviteter?

Methap: Jamen, det er jo sjovt altså. Det er fantastisk at kunne fordybe i noget, man interesserer sig for og synes er dejligt og sjovt. Det er jo ingen, der går til noget, de ikke synes om, håber jeg.

Studievært: Nu har vi også talt om fritidsjobs. Her inden optagelserne fortalte du mig, at du har været i praktik. Kan du dele dine erfaringer?

Methap: Jeg har været i praktik på et værested for voksne med psykiske lidelser. Der var det meget relationelt arbejde, jeg udførte. Jeg lavede selvfølgelig også praktisk arbejde, såsom at sørge for at der var te og kaffe på kanderne, og der var noget inde i caféen. Jeg sørgede for, at der hele tiden var smørebrød, fordi det forsvandt jo hurtigt. Der er mange mennesker, der er lidt halvsultne. [Griner]. Så den praktiske del havde jeg også. Men den vigtigste del for mig var det sociale element. Det relationelle element. Den menneskelige kontakt. Mange af de ansatte på værestedet havde også travlt med administrative opgaver. De skulle på kontoret og skrive i deres bog, og så var der nogle computersager, de skulle ordne, og så skulle de bestille frokost og det ene og det andet. Så der var ikke altid lige god tid til at sætte sig ned og snakke med borgerne og bare være sammen med borgerne. Det havde jeg tid til. For jeg skulle tage mig mindre af det praktiske. De blev rigtig glade for mig på det værested, fordi jeg havde god tid til dem, og fordi jeg er godt til at snakke og lytte.

Studievært: Så vil jeg gå over til Henrik og Elsebeth. Elsebeth, vil du dele nogle gode råd til forældre og de unge?

Elsebeth: Det er vigtigt, at forældre giver deres børn fri. Det skal være børnenes projekt, ikke forældrenes. I den sammenhæng kan man sige, at det man tit er bange for som forældre, det er, at børnene får nederlag. Det ønsker man ikke. Men man kan altså ikke udvikle sig, hvis man ikke prøver og ikke får nederlag i nogen sammenhænge. Det er vigtigt, at der også er plads til det.

Det er også vigtigt, at man tager udgangspunkt i det, som børnene rent faktisk interesserer sig for. Jeg synes, Methap sagde det godt: Det er jo fordi, det er sjovt. Det er virkelig rart at gøre det her. Og det er det, der skal være det primære udgangspunkt.

Så er det også vigtigt, at man som forældre ikke går ind og tager over. Forældrene kan være på sidelinjen. Hvad var det, Methap, du sagde, de skal ikke sidde og hænge over børnene i de sammenhænge. Der er også en række ting, som Methap kan fortælle om. Hvad er det man gør som synshandicappet? Hvad kan man selv i den sammenhæng?

Methap: Jeg vil sige, at det vigtigst er at tage kontakt selv. Det kan godt være grænseoverskridende. Man ved ikke, om man står med ryggen til en eller anden, eller om folk lige kigger på en, og om der er kontakt, før man sådan begynder at snakke. Det har jeg i hvert fald hørt, mange synshandicappede sige. Det kan være svært at tage det første skridt. Men gør det. Det belønner sig sgu rigtig, rigtig meget. Det er simpelthen råd nummer et: Tag selv kontakt.

Elsebeth: Methap, kan du ikke også fortælle det eksempel med, hvordan du gjorde i forhold til din træner, da du skulle starte i Brønshøj?

Methap: Jo. Det var egentlig ikke min træner. Det var, da vi skulle danne par for at øve de teknikker, vi havde fået vist, der stod jeg over for et menneske, der var meget stiv i kroppen. Han turde nærmest ikke tage fat, han turde ikke kaste, og han turde ikke gribe. Der var det simpelthen mig, der måtte gå ind og sige: ’Nu prøver jeg at kaste dig. Og så kan du kaste mig bagefter’. Så jeg tog det første skridt og viste ham, at det her kan altså sagtens lade sig gøre. Da han fandt ud af det, så skulle han sateme også prøve at kaste med mig. [Alle griner]. Så følte han sig også mere sikker: ’Hun tør sgu godt, og hun kan godt, så kan jeg godt kaste hende. Og det gjorde han så i stor stil’.

Studievært: Har i flere god råd i ærmet?

Henrik: Jeg kommer til at tænke på, at når man som forælder melder sit barn til fodbold, håndbold eller andet, så får man som regel en seddel med nogle gode råd. Det øverste råd er næsten altid: ’Det er ikke dig, der går til sport, men dit barn’. Husk nu, at du ikke skal arrangere det hele. Lad være med at sørge for, at det er dit barn, der scorer alle målene, eller hvad det nu måtte være. Det skal man lade være med.

Methap: Der vil jeg egentlig gerne sige, at Henriks beskrivelse er god. Det vil jeg tilslutte mig 100 procent. Nu er det gerne sådan, at forældrene stimler sammen i en folk, når børnene er på banen. Så står forældrene der og snakker og ryger, eller hvad pokker de nu gør. Der er det selvfølgelig naturligt, at man har et ekstra øje på sit eget barn. Man holder øje med, at ens eget barn ikke bliver dårligt behandlet, eller at der ikke lige pludselig opstår en situation, hvor barnet kommer i vanskeligheder. Men sådan er det for alle børn. Alle oplever at blive taklet. Alle oplever, at bolden ikke lige bliver spillet til en. Og det er ikke bare i fodbold. Det kan også være i overført betydning. Der er det altså vigtigt, at man som forælder ikke skynder sig hen og forsøger at hjælpe barnet igennem den her lidt ubehagelige situation. Lad være med det. Giv barnet mulighed for at klare situationen selv. Det er det, barnet lærer noget af. Hold dig på baglinjen. Lad nu barnet få de oplevelser, der følger med – både de gode og de dårlige.

[Lyd: IBOS-jingle]

Studievært: Du har lyttet til en podcast produceret af IBOS. Hvis du godt kunne lide podcasten, så del den med andre, der også kunne få glæde af den.

Hvis du vil i kontakt med IBOS, kan du ringe på 39 45 25 45 eller skrive til [ibos@sof.kk.dk](mailto:ibos@sof.kk.dk).

Tak, fordi du lyttede med.

[Lyd: IBOS-jingle]