

Skriv til  
Avisen og  
spørg om  
din ret

Ret & Råd  
ADVOKATER



Advokat Palle Elholm Advokat Ole Krabbe Advokat Torben Herring

Advokaterne fra Ret & Råd Silkeborg og Hammel svarer i brevkassen på spørgsmål fra læserne inden for alt juridisk vedrørende privat-, bolig- og erhvervsområdet. Skriv og spørg - send dit spørgsmål til: Midtjyllands Avis, Papirfabrikken 18, 8600 Silkeborg mærket »Ret og Råd brevkasse«.

eller pr. mail til retograad@mja.dk

Afsenderen optræder anonymt i spalterne, men indsenderens identitet skal være redaktionen bekendt.

## Har betalt for døre og vinduer - men isætningen er mangelfuld

Vi er desværre kommet i en gevaldig knibe med vinduesfirmaet XX. Vi har betalt for både døre og vinduer og for at få dem sat i. Vinduerne er der ikke noget at klage over, men isætningen er mangelfuld. Da de gamle vinduer blev taget ud skar tømreren dem ikke pænt fri af murværket, det har så resulteret i, at den indvendige fuger ligner, jeg ved ikke hvad. Efter at have snakket med en ven, som er tømrer, og den murer vi har til at sætte nye sålbænke i, har jeg fået bekræftet af dem, at arbejdet mildest talt er mangelfuldt. Der skulle have været en murer inde over, inden der blev fuget, men det sagde montøren intet om. Ifølge montøren, som er freelance, blev han groft underbetalt af vinduesfirmaet XX og ville så gerne have opgaven overstået så hurtigt som muligt, og det bærer det så præg af. Vinduerne blev bestilt i juni måned sidste år, og vi går stadig og slås med dem.

Jeg har klaget til vinduesfirmaet XX og har nu fået det svar, at jeg selv skal skære gummifugerne ud igen og selv betale for murerens oppudsning af væggene. Men ifølge den kontrakt, jeg har indgået med vinduesfirmaet XX står der intet om, at vi skal betale for det, som tømreren har ødelagt og det, som han ikke har lavet korrekt. I tilfælde af at I gerne vil se kontrakt og »tilbud« på reparation af arbejdet, skanner jeg gerne disse papirer og sender dem til jer per mail. Glæder mig til at høre fra jer.

**Svar:** Jeg forstår dit spørgsmål således, at isætningen af vinduerne var omfattet af kontrakten.

Det er derfor vinduesfirmaet XX's ansvar, at isætningen er fortaget korrekt. Hvis firmaet ikke kan eller vil rette fejlene, kan I kræve en erstatning af firmaet svarende til jeres udgifter til at få fejlene repareret.

Inden I eventuelt selv lader fejlene rette, skal I få afholdt et uvildigt syn og skøn, så I kan få konstateret fejlenes omfang og karakter samt fastslået, hvad udbedringen vil koste. Det er så det beløb, som skønsmanden angiver, som I kan kræve af firmaet.

Hvis I vil fortsætte sagen mod firmaet som skitse- ret, bliver I nødt til at alliere jer med en advokat til at føre sagen for jer. Det koster naturligvis penge, men brandforsikringen vedrørende jeres hus indeholder en retshjælpsforsikring, som vil betale langt hovedparten af jeres advokatudgifter m.v. Dette vil advokaten vejlede jer nærmere om, inden han går i gang med sagen. Det ligger udenfor rammerne af brevkassen at foretage en egentlig sagsbehandling. Derfor må jeg sige nej tak til dit tilbud om at se papirerne.

Venlig hilsen - Palle Elholm

## Har fået regning på adresse i Grenå - uden at kende til stedet

Jeg har lige fået en regning på 11.000 kroner for at få fjernet træer og rødder på en adresse i Grenå. Problemet er, at jeg intet kender til det. Det er ikke min adresse, ej heller en jeg kender til. Jeg bor selv i Silkeborg. Da jeg fik regningen, var der opgivet mit navn, adresse og telefonnummer, som den kontakt-person firmaet har fået. Det er derfor, jeg har fået regningen. Nu er jeg bange for, at jeg kan blive tvunget til at betale regningen, også selvom jeg intet vidste om sagen, før jeg fik regningen. Jeg står i telefonbogen under det navn og nummer, der er opgivet, så det kunne jo være en, der vil svindle på en eller anden måde. Jeg har ringet til firmaet som sendte regningen og gjort dem opmærksomme på, at jeg intet har med sagen at gøre. Hvad kan jeg gøre?

**Svar:** Det er firmaet, der har bevisbyrden for, at du har bestilt arbejdet udført. Det får firmaet meget svært ved at bevise, når arbejdet er udført på en ejendom, som du ikke har noget at gøre med.

Du behøver efter min opfattelse ikke at være bange for, at du kan komme til at betale regningen. Jeg vil foreslå, at du skriver et brev til firmaet og gør opmærksom på, at du ikke har noget med ejendommen at gøre, og at du hverken ejer den eller har lejet den. Hvis firmaet er baret lidt fornuftigt, vil de undersøge ejerforholdene til ejendommen nærmere via tingbogen. Det fremgår heraf, hvem der ejer ejendommen. De vil derefter næppe smide penge ud til at føre en retssag mod dig.

Venlig hilsen - Palle Elholm

## Køb af computer på nettet

Hvordan forholder jeg mig ved fortrydelse af køb af en bærbar computer på nettet hos et kendt computerfirma og ved returnering af denne?

**Svar:** Ifølge forbrugeraftaleloven har du 14 dages fortrydelsesret. Fristen løber fra den dag, du har fået computeren i hænde.

Sælgeren skal ifølge lovens bestemmelser om fjernsalg give køber en lang række oplysninger. Hvis alle disse oplysninger ikke er givet senest, da du fik computeren i din besiddelse, løber fristen først fra det tidspunkt, hvor du modtager oplysningerne. Det fører for vidt at komme ind på alle de oplysninger her, hvis du har mulighed for at gennemføre fortrydelsen inden 14 dage efter, at du har fået computeren hænde.

Hvis sælgeren ikke har påtaget sig at afhente varen hos dig, såfremt du bruger din fortrydelsesret, skal du inden fortrydelsesfristens udløb tilbagesende eller tilbagegive det modtagne til sælgeren. Det er tilstrækkeligt, at du inden fristens udløb har overgivet det modtagne til en fragtfører, som har påtaget sig forsendelsen til sælgeren. Omkostningerne ved tilbage-sendelse af varen til sælgeren påhviler dig.

Du har så krav på at få købssummen tilbage. Dette er hovedreglerne på området. Det fører som antydning for vidt at komme ind på alle reglerne.

Venlig hilsen - Palle Elholm



- Vi er super-veluddannede i det her land, og der er næsten ingen grænser for, hvor kloge vi er. Men hvorfor er her så næsten 1,4 millioner overvægtige danskere? siger Charlotte Hjerl, der er direktør i virksomheden Fit4Life. Foto: PR-foto

## Kloge hoveder

# Glemmer kroppen

Selvom vi er en veluddannet befolkning, og de fleste kender til de almindelige råd om kost og motion, vejer mere end hver femte dansker for meget. Måske fordi vi bruger hovedet så meget, at vi har glemt kroppen

Af Leif Osmark

Glem alt om slankekurren. Hvis du er en af de flere end 1,3 millioner danskere, der vejer for meget, så kan du lige så godt med det samme indse, at der ikke er nogen let genvej til at smide de overflødige kilo. Efterhånden er det slået fast mange steder, at en hurtig slankekur sjældent har noget, der bare minder om en langvarig effekt, og at vi i stedet skal arbejde med at lægge livsstilen om. Problemet er bare, at det er så pokkers svært at lave om på indgroede vaner.

- Sundhed er komplekst, og fedme er komplekst. Hvis man har haft dårlige vaner eller ikke været særlig god til at passe på sig selv i en stribe år, så kan man ikke lave en omlægning af sine vaner på hverken 30 eller

### FAKTA

En række medarbejdere hos Fit4lifes kunder, her blandt Økonomistyrelsen, har tilsammen tabt et halvt ton ved at følge et projekt kaldet Energi'10. Programmet varer et halvt år og indebærer en række ændringer i livsstilen, som medarbejderne skal kunne fortsætte med efterfølgende. Programmet indeholder blandt andet følgende punkter, som du kan overføre til din egen hverdag:

- Individuel kostvejledning - få en klinisk diætist til at hjælpe med at skræddersy en kostplan, der passer til din livsstil.
- Træn minimum tre gange om ugen, gerne varieret - find ud af, hvad du synes, der er sjovt.
- Undgå stress og sov godt - dyrk yoga, meditation, lav åndedrætsøvelser eller find en anden form for mental afslapning, hvor du får skabt ro i sindet og tid og plads til at mærke din krop.

### Vi har glemt kroppen

Charlotte Hjerl er uddannet kropsterapeut, og hun har arbejdet med at hjælpe overvægtige mennesker i de seneste 16 år. En af de ting, hun har bidt mærke i, er, at vi ikke er særligt gode til at lytte efter signalerne fra vores krop.

- Vi er super-veluddannede i det her land, og der er næsten ingen grænser for, hvor kloge vi er. Men hvorfor er her så næsten 1,4 millioner overvægtige danskere? Det er som om, at vores viden og vores hjerne ikke er kongruent med vores fysik. Vores hjerne kender kostreglerne og ved, at vi skal motionere, men vi glemmer alligevel at bruge vores krop, siger hun.

90 dage. Det tager lang tid, siger Charlotte Hjerl, der er indehaver af og direktør i virksomheden Fit4Life. Fit4Life tilbyder et koncept til virksomheder, hvor medarbejderne bliver hjulpet til at omlægge deres livsstil, så de både taber sig, får et lavere stressniveau og mere overskud i dagligdagen. At arbejde med folk på deres arbejdsplads har blandt andet den fordel, at folk indgår i en gruppe, der kan støtte hinanden med at lægge livsstilen om og komme af med de overflødige kilo. Men mange af de tanker og teknikker, der ligger bag Fit4lifes koncept, kan sagtens overføres til livet uden for arbejdspladsen.

Derfor er en del af Fit4lifes koncept at hjælpe folk med at lære deres krop at kende.

- Når jeg arbejder med folk, vil jeg flytte dem fra deres hjerne til deres krop. Jeg vil have, at de skal kunne mærke sig selv og mærke, hvad det er for en krop, de går rundt med. For der er jo ingen krop, som kan holde til at bære rundt på 20-30 kilo for meget i 20 år uden at udvikle sygdomme, siger hun.

### Find barndommens glæde

For at få folk til at mærke deres krop arbejder hun med forskellige former for motion. Hvis ændringen i livsstilen skal holde resten af livet, og vægten blive nede, når kiloene er smidt, er det vigtigt at finde en motionsform, som man synes er sjov og derfor bliver ved med.

- Folk kommer til mig og siger, at de ikke har dyrket motion i 20 år, fordi de ikke kan lide det. Så prøver vi at finde ud af, hvad de gjorde som barn. Vi vil have dem til at lege, for når motionen bliver leg, kan de godt finde ud af at motionere, siger Charlotte Hjerl.

I begyndelsen laver de meget gymnastik, hvor deltagerne får pulsen op og lærer at bevæge sig. Efter nogle måneders gymnastik har de fleste smidt de første

kilo og kan begynde at dyrke andre former for idræt.

- For nogle er det et mål at kunne løbe fem kilometer, men de tror ikke på, at de kan komme til det. Men naturligvis kan de det. De skal bare være klar til at gå ind i en proces, hvor det er et langt, sejt træk at nå målet, for vi fixer ikke folk hurtigt, siger hun.

### Plads til is

En anden meget væsentlig del af Fit4lifes program er kosten. Her samarbejder virksomheden med kliniske diætister, der udarbejder individuelle kostprogrammer til deltagerne.

- Det er meget væsentligt at tage udgangspunkt i det enkelte menneskes vaner og livsstil, og det er ikke nok bare at sige til dem, at de skal spise 600 gram frugt og grønt om dagen.

- Der er meget stor forskel på livssituationen for en single-mand og en mor til tre, og vi skal finde noget, der passer ind i deres livstil og muligheder, siger Charlotte Hjerl, som også mener, at der skal være plads til at skeje lidt ud.

- Vi skal ikke gøre folk til fanatikere, for så holder det ikke i det lange løb. Hvis det nu er vigtigt for personen at spise is en gang i mellem, så skal vedkommende have en kostplan, hvor der er plads til at spise en is, siger hun.

### Hovedet skal også med

Udover mad og motion består Fit4lifes program også af en form for mentaltræning, hvor de arbejder med forebyggelse af stress og med vigtigheden af at sove godt om natten. Det foregår blandt andet ved hjælp af yoga, meditation og åndedrætsøvelser.

- Igen er det noget, der handler om at komme tilbage til kroppen. Vi arbejder med nogle øvelser, som kreerer et råderum til folk, hvor de kan tænke over, hvorfor de gør, som de gør, siger Charlotte Hjerl.

Når hun hjælper folk med at lægge livsstilen om - hvad enten det er i virksomheds- eller privat regi, er det et forløb over minimum seks måneder, og helst i et helt år. Og det første og vigtigste parameter for succes er, at folk selv er indstillet på at forandre deres liv.

- Det er folk selv, der skal lave det hårde arbejde, så de skal ville de her forandringer. Hvis de siger »åh nej, det kan jeg ikke overskue«, eller kommer til mig, fordi deres mand siger det, eller fordi det er nytår, så er det ikke lige nu, for så bliver det aldrig en succes, siger Charlotte Hjerl.

## Kvinderne tavse om mandens potensproblemer

Ikke engang veninderne får noget at vide, hvis manden har svært ved at få rejsning. En ny dansk undersøgelse viser, at otte ud af ti kvinder ikke taler med andre om det, da de ofte bebrejder sig selv. 504 danske kvinder over 30 år, der lever i et parforhold, hvor manden lider af rejsningsbesvær, har deltaget i undersøgelsen. 41 procent af kvinderne i alderen 30-39 år vurderer, at mandens rejsningsbesvær skyldes, at han ikke har lyst til hende.

- Min erfaring er, at kvinder godt kan tale om, at deres sexliv ikke fungerer på grund af deres egen manglende sexlyst, men at snakke om deres partners

manglende lyst eller evne til at få rejsning er straks meget sværere. Jeg oplever, at især mange yngre kvinder er alt for hårde ved sig selv, da de bebrejder sig selv, at deres partner har rejsningsbesvær. De tror, han ikke tænder på dem mere, fordi de ikke længere er attraktive, og derfor er det så svært at tale om - selv med deres veninder. Vores seksualitet er grundlæggende et svært emne at tale om, og er man i et nyt forhold, kan man nemt blive usikker på sig selv og sin partner. Hvis vi skal tabu til livs, så er det vigtigt med mere information på området. Der skal fokus på, at rejsningsbesvær kan være en medicinsk tilstand, som kan behandles, siger sexolog fra Center for Sex og Samliv, Marianne Egense.

## Psykiatriske patienter mere voldelige over for offentligt ansatte

Politifolk, læger, sagsbehandlere og buschauffører bliver i stigende grad udsat for vold fra psykiatriske patienter. Det viser et studie af kriminalregistre, som forskere på Center for Registerforskning på Århus Universitet har foretaget, hvor de har analyseret voldsomme i perioden 1990 til 2006. Når det gælder overfald på almindelige borgere er der ikke sket nogen stigning, og for dem er risikoen stadig meget lille. Undersøgelsen har ikke beskæftiget sig med årsagerne til den stigende vold mod myndighedspersoner. Kilde: Ugeskrift for Læger

## Lav puls nedsætter risiko for at dø af hjertesvigt

Omkring 100.000 danskere lider af hjertesvigt, der også kaldes hjerte-insufficiens, og som opstår, når hjertet ikke er i stand til at pumpe nok blod rundt i kroppen. Nye resultater fra et stort internationalt studie med deltagelse af mere end 6.500 hjertepatienter viser, at risikoen for at dø af hjertesvigt kan nedsættes med 26 procent, hvis patienterne får sænket pulsen.

- Den nye behandling er anderledes fra tidligere, idet blodtrykket er uændret ved behandlingen. En del patienter med hjertesvigt har meget lavt blodtryk og tåler derfor den gængse behandling dårligt. Nu behøver vi ikke presse dem op i højeste dosis, hvor der er flere bivirkninger, men kan i stedet give dem en behandling, som sænker hjertefrekvensen uden at sænke blodtrykket. Det vil formentlig være specielt velegnet til dem, som ikke tåler at komme op i de højeste doser af betablokkere, siger Professor Lars Køber fra Rigshospitalets Hjertecenter, der har været medlem af styringskomiteen for studiet. De nye resultater er publiceret i det anerkendte videnskabelige tidsskrift The Lancet.