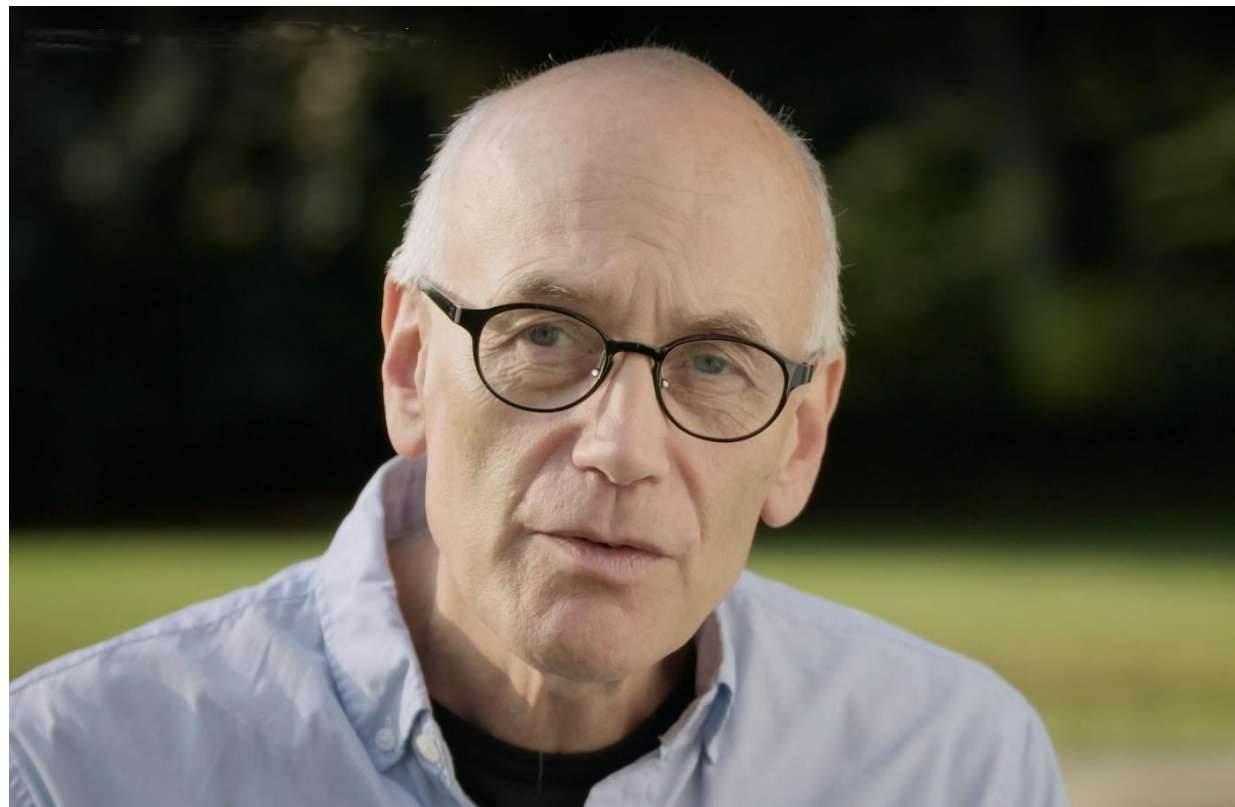


Anders Wånge Kjellsson
Utomhuspedagog Naturskolan i Lund



Ute är inne

30-31 augusti 2022, Helsingborg

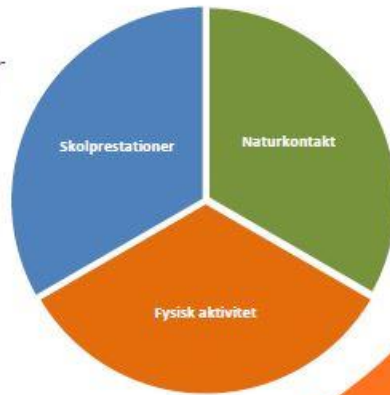
Varför händer det inte mer?

- **Saknas det vetenskaplig grund?**

Klassrum med himlen som tak

En kunskapsöversikt om vad
utomhusundervisning betyder
för lärande i grundskolan

Johan Faskunger
Anders Szocepanski
Petter Åkerblom



Evidensen är tillräckligt stark för att överväga implementering av fler utomhusbaserade inslag i undervisningen bland barn och elever på alla nivåer i hela utbildningssystemet

Varför händer det inte mer?

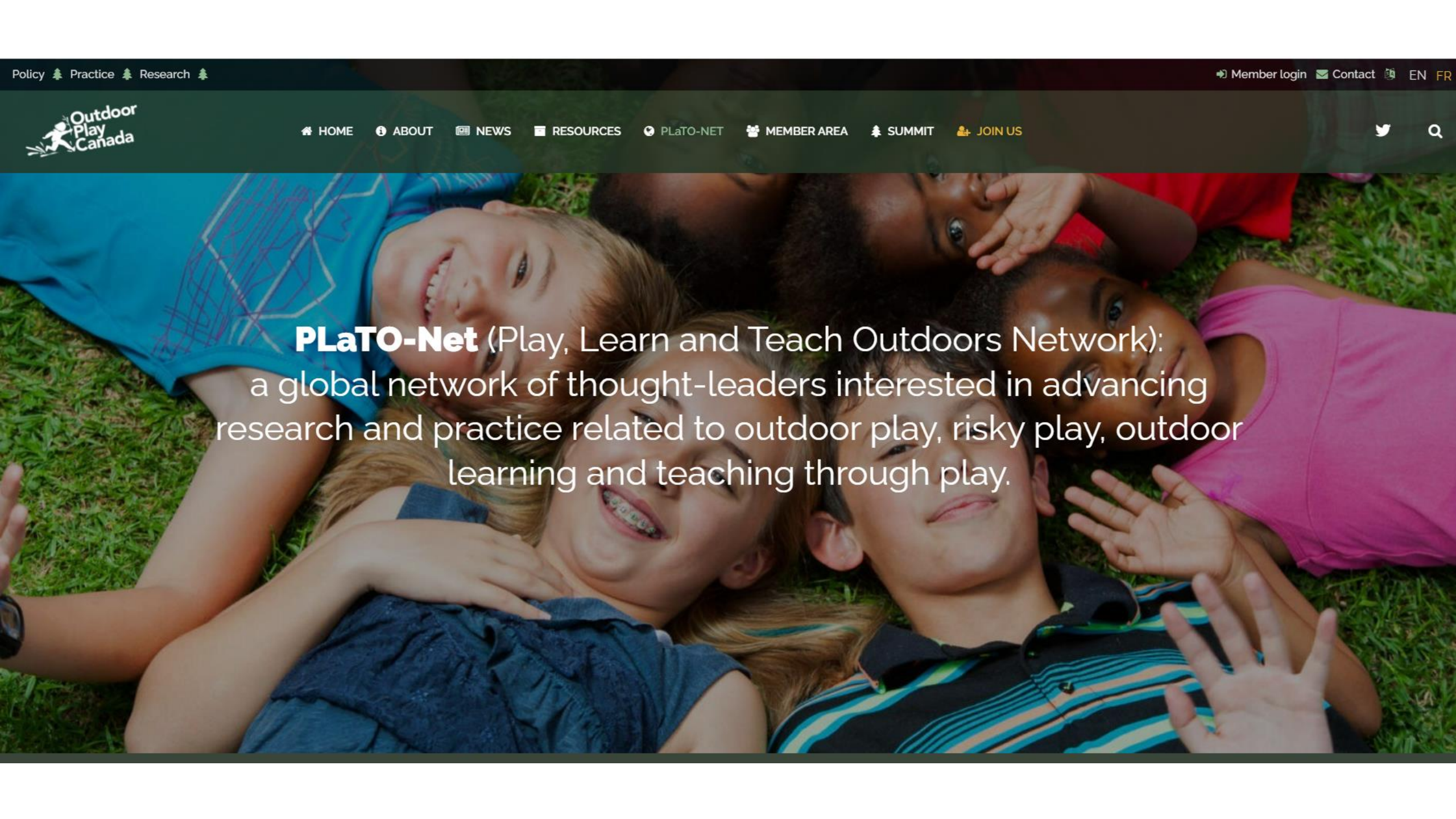
- **Saknas det vetenskaplig grund?**
- **Saknas det tydlig definition?**

Utomhuspedagogik är ett förhållningssätt som syftar till lärande i växelspel mellan upplevelse och reflektion grundat på konkreta erfarenheter i autentiska situationer. (LiU, 2004)

Det innebär

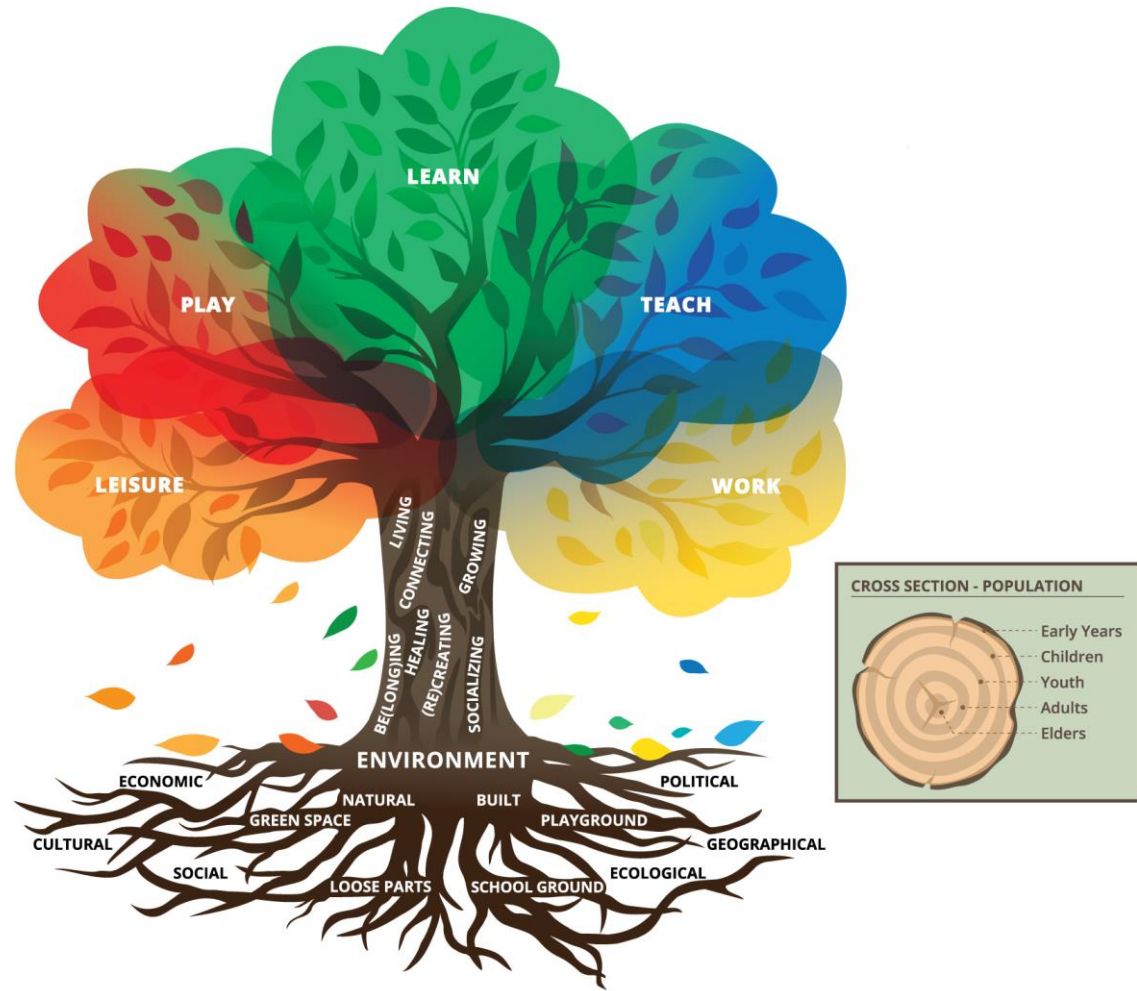
- **att lärandets rum flyttas ut till samhällsliv, natur- och kulturlandskap,**
- **att växelspelet mellan sinnlig upplevelse och boklig bildning betonas,**
- **att platsens betydelse för lärandet lyfts fram**



A background image of four diverse children lying on their stomachs on a green lawn, looking up at the camera and smiling. One child is wearing a blue shirt, another a pink shirt, and another a striped shirt.

PLaTO-Net (Play, Learn and Teach Outdoors Network):
a global network of thought-leaders interested in advancing
research and practice related to outdoor play, risky play, outdoor
learning and teaching through play.

- **Outdoors**
- **Play**
- **Learning**
- **Teaching**
- **Education**



Root terms ^a	PlaTO-terms	Sub-terms	Proposed definition	Synonym/co-hyponym
Outdoors			Any open-air, wild, natural, or human-made space <i>Nuances:</i> The space may include a temporary or fixed cover (e.g., awning or roof) but maintain exposure to ambient environmental conditions	
		Built environment	Human-constructed physical surroundings (e.g., structures, features, facilities) in which people live, learn, work, travel, and play	
		Green space	Any vegetated land, an area of grass or trees that may also contain bodies of water (e.g., pond, creek), in an urban environment <i>Nuances:</i> The space may either set apart for recreational or aesthetic purposes or wasteland areas that have been colonized by nature in an otherwise urban environment	
		Loose parts	Natural or manufactured materials with no specific set of directions that can be used alone or combined with other materials, moved, carried, combined, redesigned, lined up, and taken apart and put back together in multiple ways and used for play	
		Playground	A piece of land usually equipped with facilities and/or equipment that is used for outdoor play and recreation	
		School ground	Proprietary outdoor area on the land of educational institution buildings	Synonym: School yard
		Natural environment	Non-built surroundings and conditions in nature in which living and non-living things co-exist	Synonym: Nature
		Garden	Planted, developed, or cultivated land used to grow vegetables, fruit, herbs, flowers, and other living plants and organisms	

Play		Voluntary engagement in activity that is fun and/or rewarding and usually driven by intrinsic motivation	
		<i>Nuances:</i> Not all play is self-directed and intrinsically motivated	
	Outdoor play	A form of play ^a that takes place outdoors ^a	Co-hyponym: Outdoor recreation
	Active play	A form of play ^a that involves physical activity of any intensity	
	Free play	A form of play ^a that is unstructured and self-directed	Synonym: Unstructured play
	Nature play	A form of play ^a that takes place in a natural environment and/or involves interaction with natural elements and features (e.g., water, mud, rocks, hills, forests, and natural loose parts, such as sticks, pinecones, leaves, and grass)	Co-hyponym: Nature-based recreation
	Risky play	A form of play ^a that is thrilling and exciting, which involves uncertainty, unpredictability, and varying degrees of risk-taking	
	Social play	A form of play that involves interacting with others	
Learning		The development of knowledge, skills, values, morals, beliefs, and habits	
	Outdoor learning	Learning ^a that takes place outdoors ^a	
Teaching		The process of facilitation of learning	
	Outdoor teaching	Teaching ^a that takes place outdoors ^a	

Root terms ^a	PlaTO-terms	Sub-terms	Proposed definition	Synonym/co-hyponym
Education	Outdoor education		The process of learning ^a and teaching ^a	
			Education ^a that takes place outdoors ^a	
		Environmental education	A form of education ^a aimed at increasing knowledge, awareness, and appreciation of the environment	
		Forest schools	An educational ^a approach that includes regular and repeated access to natural space and participant-directed, emergent, and place-based learning	Co-hyponym: Forest kindergartens, forest preschools, forest programs
		Outdoor classroom	A shared space of learning ^a and teaching ^a in the school context that is entirely outdoors <i>Nuances:</i> Unlike outdoor education, an outdoor classroom takes regular pedagogy and curriculum outdoors in the school context	
		Place-based learning	Learning ^a that considers the importance of connecting learners with their community by anchoring pedagogy within the context of the locally natural, cultural, and social ecosystems <i>Nuances:</i> The learning focuses on a specific physical space which may or may not involve the natural environment	Co-hyponym: Place-based education
		Land-based education	An approach to education ^a that recognizes a deep connection and relationship of reciprocity between people and the land <i>Nuances:</i> This is specific to the North American context based on Indigenous epistemology of which the land is being understood beyond the physical sense and as with spiritual, emotional, and intellectual sense	Co-hyponym: Land-based learning
		Nature-based education	A form of teaching ^a and learning ^a situated in the context of outdoor natural settings	Co-hyponym: Nature-based learning, nature-based preschool
		Learning for sustainability	A cross-curricular approach to life and learning ^a which enables learners, educators, schools, and their wider communities to build a socially just, ecologically sustainable, and equitable society	

Varför händer det inte mer?

- **Saknas det vetenskaplig grund?**
- **Saknas det tydlig definition?**
- **Beror det på för lite utbildning?**



Naturskolan i Lund

Naturskolan får en central roll vid fortbildningen av i första hand lärare men också av förskollärare och fritidspersonal. Denna fortbildning gäller inte bara kunskaper om naturen utan också arbetssätt vid naturstudierna.

Gröna skolgårdar 1992-

Stimulerande och pedagogiskt användbara utemiljöer ska skapas på skolor och förskolor i kommunen.







Träff för nyckelpersoner i nätverket Gröna skolgårdar

Tema elevers och barns delaktighet skolgården



WWW.LUND.SE





- **Ekonomer**
- **Rektorer**

- **Pedagogik och förvaltning i samverkan**
- **Råd och riktlinjer för utemiljö vid förskolor och skolor**



Utemiljö vid förskolor
i Lunds kommun
- Råd och riktlinjer

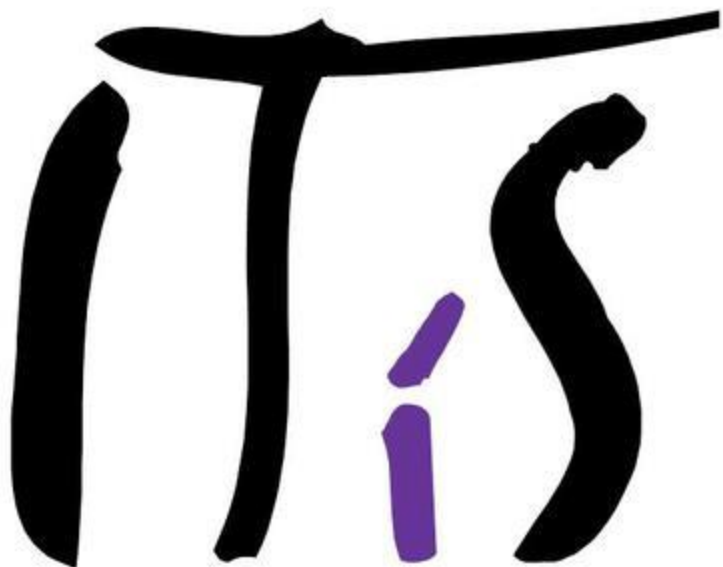


Antagen i kommunfullmäktige 2018-03-22



Utemiljö vid skolor
i Lunds kommun
Råd och riktlinjer
Remiss
2019-06-27





DELEGATIONEN
FÖR IT I SKOLAN

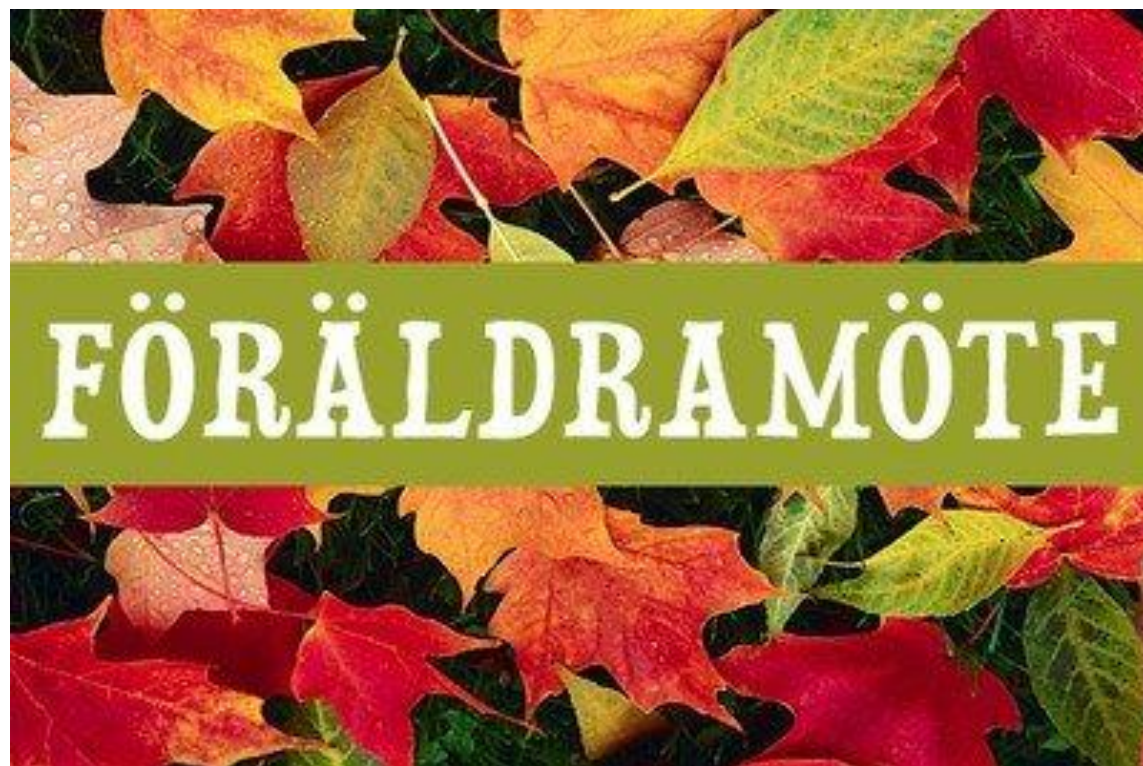
**Först ute,
sen IT**

Utomhuspedagogik och sund livsstil.

Grundkurs i utomhuspedagogik:

2+2 dagar och mellanliggande litteraturstudier samt eget arbete



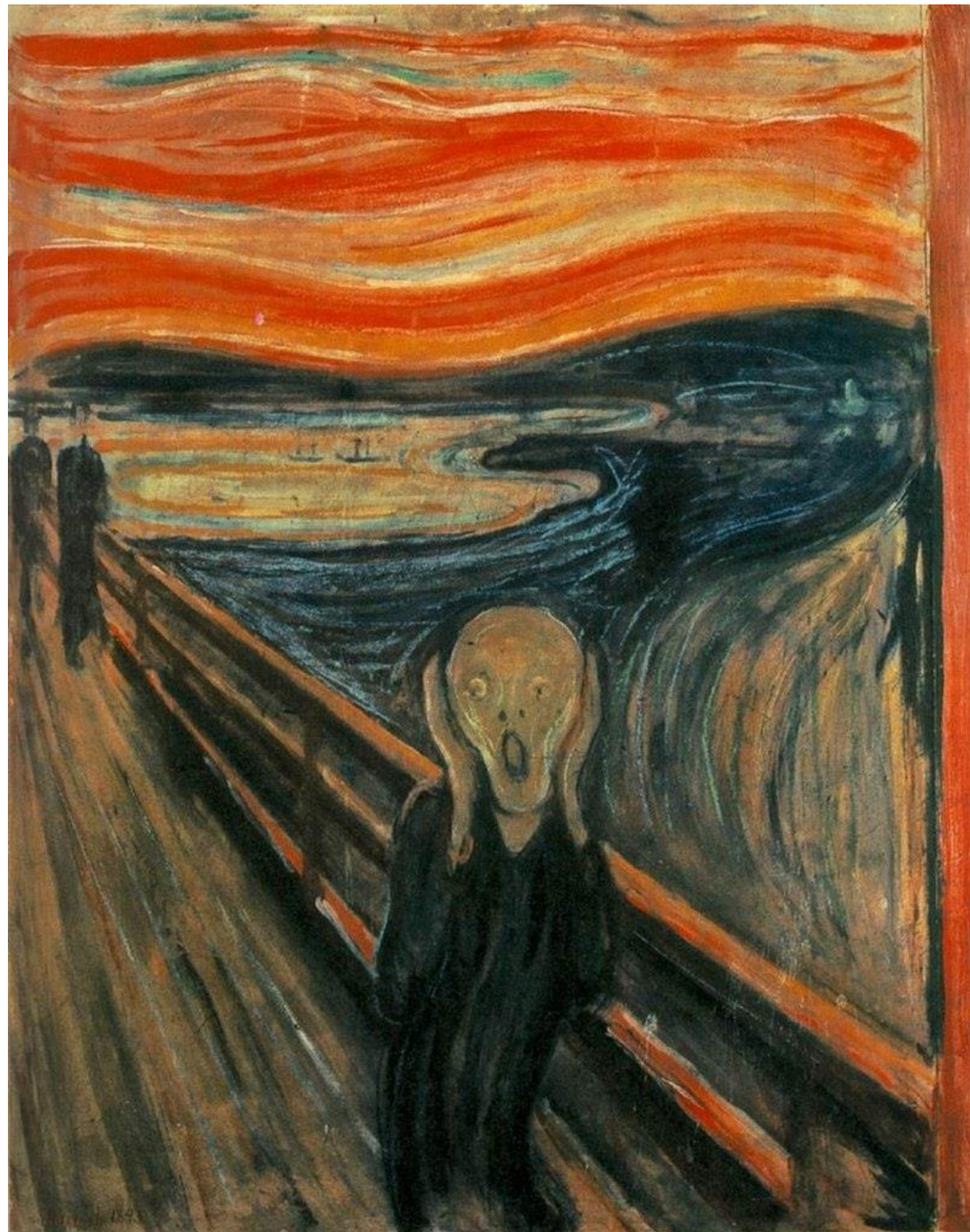


utomhus

Varför händer det inte mer?

- **Saknas det vetenskaplig grund?**
- **Saknas det tydlig definition?**
- **Beror det på för lite utbildning?**
- **Eller kan det vara något annat?**

Rädsla



KFC

Kit, Fence, Carpet





Vad är vi rädda för?

Vuxnas rädsla för trafik

Vuxnas rädsla för kriminalitet

Vuxnas rädsla för vad andra ska tycka och tänka



Mariana Brussoni, Associate Professor of Pediatrics, University of British Columbia



Barn vill utmana sina egna gränser...

Sex olika former av utvecklande, men riskfylld lek:

- undersöka höjder
- uppleva hög fart
- utforska potentiellt farliga verktyg
- närma sig potentiellt farliga landskapselement
- fysisk kamp (bråklek)
- att vara ute på egen hand



... men blir ofta hindrade. Både kognitiv, social, psykisk och fysisk utveckling kan hämmas.

Ellen Beate Hansen Sandseter

Professor at Queen Maud University College of Early Childhood Education in Trondheim, Norway.

World view 1

- Säkerhet är det viktigaste
- Utomhusaktiviteter ska vara säkra
- Risker ska elimineras (minimeras)
- Ledningssystem och tekniska lösningar



David Ball, Professor of Risk Management, Middlesex University, London, UK

World view 2

- Barns utveckling är det viktigaste
- Inga aktiviteter kan vara garanterat säkra
- Barn o unga behöver uppleva och lära sig hantera risker
- Tro på, och tillit till, människors förmågor (inklusive barns)
- Bygga upp motståndskraft och uthållighet

En potentiell risk är samtidigt en potentiell möjlighet för lärande.

Risk-Benefit Assessment (RBA)



International School Grounds Alliance (ISGA)



Risker i lek och lärande

UBUD-HÖÖR DEKLARATIONEN
SEPTEMBER 2017

EN VÄLFUNGERANDE SKOL- OCH FÖRSKOLEGÅRD erbjuder möjligheter till aktiviteter med positivt risktagande. Ansvaret för att, med sunt förnuft, skapa förutsättningar för och tillåta risktagande aktiviteter för barn och unga ligger både på enskilda vuxna och institutioner.

Risker är avgörande för hälsa och välbefinnande

DEN SOM INTE TAR ETT STEG

kommer aldrig att lära sig gå. Barn och unga behöver ta risker för att utveckla kognitiv, social, fysisk och psykisk kompetens.

ALLA BARN OCH UNGA

oavsett förmågor har behov av, och rätt till, risktagande för att utveckla dessa kompetenser.

DETTA STÖDS

av Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter (artikel 31, allmän kommentar 17).

Lära sig genom erfarenhet

RISKTAGANDE GER barn och unga möjlighet till viktiga lärdomar om sig själva och sin värld. Det är kunskaper som bara kan läras genom egna erfarenheter. Försiktighet, vilja, envishet och mod, kunskap om sina egna förmågor och begränsningar samt självförtroende att nå längre är något man lär sig genom att själv prova sig fram.

EFTERSOM VÄRLDEN ÄR FULL AV RISKER, behöver barn lära sig att känna igen och hantera dem. Då kan de också utveckla sin egen förmåga att bedöma risker och på så sätt skydda sig själva.

Positivt risktagande

FORSKNING VISAR att en policy som innebär urskillningslös "riskminimering" kan vara mer till skada än till nytta.

SMÄRTA KAN VARA EN POSITIV erfarenhet. Barn och unga lär sig av sina misstag och behöver därför ges möjlighet att misslyckas ibland.

Dags att agera: Så säker som nödvändigt

YRKESVERKSAMMA INOM ALLA SKOLFORMER har ett ansvar att ge barn och unga möjlighet att utveckla livskompetenser som sunt förnuft, problemlösning och självförtroende.

VÄRDNADSHAVARE OCH ANDRA VUXNA familjemedlemmar, skolpolitiker och -huvudmän, lagstiftare, myndigheter, och försäkringsbolag bör alla verka utifrån en policy som tillåter skolor och förskolor att erbjuda aktiviteter med acceptabelt och positivt risktagande.

DE SOM PLANERAR, utformar, hanterar och sköter skolmiljön bör beakta fördelarna med risktagande aktiviteter.

SKOL- OCH FÖRSKOLEGÅRDAR bör inte vara så säkra som möjligt, utan så säkra som nödvändigt.

Den svenska versionen är översatt av Naturskolan i Lund



International School Grounds Alliance
www.internationalschoolgrounds.org

International School Grounds Alliance (ISGA) är ett globalt nätverk av organisationer och yrkesverksamma som arbetar för att berika barns lek och lärande genom att förbättra hur skol- och förskolegårdar utformas och används. ISGA:s ledarskapsråd samlades i oktober 2015 på ARMA-museet i Ubud, Bali, Indonesien efter vår fjärde internationella konferens och i september 2016 på Åkersberg i Höör, Sverige, efter vår femte internationella konferens.

Nedan följer en lista över organisationer och enskilda medlemmar i ISGA:s ledarskapsråd som alla stöder och delar övertygelsen om att positivt risktagande är av avgörande betydelse för barns utveckling i lek och lärande. Dessa medlemmar representerar 16 länder i Afrika, Asien, Australien, Europa, Nordamerika och Sydamerika och stöder Ubud-Höördeklarationen antingen som enskild medlem eller som organisation.

ENSKILDA MEDLEMMAR I LEDARSKAPSRÅDET:

Elizabeth Tolu Babalola
Lagos, Nigeria
Susan Boyd
Washington D.C., USA

Delaine Eastin
Former California Superintendent of Public Instruction
Davis, USA
Dr. Hoàng Thị Hà
Thanh Hoa, Vietnam

Sue Humphries
Goring on Thames, Oxfordshire, UK
Dr. Keitaro ITO
Fukutsu-City, Japan
Dr. Ko SENDA
Tokyo, Japan

Tahereh Sheerazie
Los Angeles, USA
Biraj Shrestha
Hetauda, Nepal
Sam Ullery
Washington D.C., USA

Dr. Jan Van Boeckel
Tallinn, Estonia
Sue Waite
Plymouth, UK
Dr. Ching-fen Yang
Taipei, Taiwan

MEDLEMSORGANISATIONER I LEDARSKAPSRÅDET:

BAY TREE DESIGN

green ED

LEARNSCAPES AUSTRALASIA

Naturskolan i Lund

R.O.I.E. FOUNDATION

Beyt İbrahim Sait İbrahim Akdoğan

Green Schools National Network

LIFE LAB

P.V.I.V.O. PROJECT

school grounds coalition

CENTER FOR ECOLITERACY

Green Teacher

Mindstretchers™

play

TOIMATA FOUNDATION

Children in Nature Collaborative

green schoolyards america

NC STATE Design NLI

play learning life

THE TRUST FOR PUBLIC LAND

citysprouts

Green Schoolyard Network

nature PLAY SOLUTIONS

PLAYLINK

earthplay

GRÜN schule

newvillage

PROJECT CENTRAL

450

education OUTSIDE

learning landscapes

nature

Beulah Aun Nund Maw

EVERGREEN

learning landscapes

Nature Pedagogy

NO GROUNDWORK

Risker är avgörande för hälsa och välbefinnande

Baluja T., McGinn D. Parental Fear Contributing to Sedentary Lifestyle of Canadian Children: Report. [accessed on 29 May 2012]. Available online: <http://www.theglobeandmail.com/news/national/parental-fear-contributing-to-sedentary-lifestyle-of-canadian-childrenreport/article4217180/>

Brussoni M., Olsen L. The perils of overprotective parenting: Fathers' perspectives explored. *Child. Care Health Dev.* 2012 [PubMed]

Brussoni et al. What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. In press.

Brussoni et al. Risky play and children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *Int J Environ Res Public Health* 2012;9:3134-8.

Bundy A.C., Naughton G., Tranter P., Wyver S., Baur L., Schiller W., Bauman A., Engelen L., Ragen J., Luckett T., et al. The Sydney Playground Project: Popping the bubblewrap—Unleashing the power of play: A cluster randomized controlled trial of a primary school playground-based intervention aiming to increase children's physical activity and social skills. *BMC Public Health*. 2011 [PMC free article] [PubMed]

Bingley A., Milligan C. Climbing trees and building dens: Mental health and well-being in young adults and the long-term experience of childhood play experience. London, U.K.: Lancaster University, Institute for Health Research, 2004. Available at <http://escalate.ac.uk/downloads/4725.pdf>.

Fuselli P., Yancher N.L. Preventing playground injuries. *Paediatr. Child Health* 2012; 17:328.

Gill T. No fear: growing up in a risk averse society. London: Calouste Gulbenkian Foundation, 2007.

Gray P. The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *Am. J. Play.* 2011;3:443-463.

Gray et al. What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*. In press.

Lavrysen et al. Risky-play at school. Facilitating risk perception and competence in young children. *Eur. Early Child. Educ* 2015; (in press).

Sandseter et al. Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences. *Evol Psychol* 2011;9:257-84.

Taylor A.F., Kuo F.E. Is Contact with Nature Important for Healthy Child Development? State of the Evidence. In: Spencer C., Blades M., editors. *Children and Their Environments*. Cambridge University Press; Cambridge, UK: 2006. pp. 124-140.

Smith, S.J. Risk and our pedagogical relation to children on the playground and beyond. State University of New York Press, 1998.

Lära sig genom erfarenhet

Becker et al. Physical activity, self-regulation, and early academic achievement in preschool children. *Early Educ Dev* 2014;25:56-70.

Bundy, A.C. et al The risk is that there is 'no risk': a simple, innovative intervention to increase children's activity levels. *International Journal of Early Years Education*, 2009, 17(1) 33-45

Christensen P., Mikkelsen M. R. Jumping off and being careful: Children's strategies of risk management in everyday life. *Sociology of Health & Illness*, 2008, 30, 112-130.

Eager D., Little H. Risk Deficit Disorder; Proceeding of IPWEA International Public Works Conference; Canberra, Australia. 21-24 August 2011.

Fjørtoft I. The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Child. Educ. J.* 2001; 29:111-117. doi: 10.1023/A:1012576913074. [Cross Ref]

Guldborg H. Reclaiming childhood: Freedom and play in an age of fear. London, England: Routledge, 2009.

ITO, K., Sudo, T., & Fjørtoft, I. Ecological design: collaborative landscape design with school children. In: *Children, Nature, Cities*, (eds.) Ann Marie F. Murnaghan & Laura J. Shillington, UK, Routledge.

Jost, D., Yost, B., Mikus, S., & Ghilasi Gorveh, M. Making Room for Risk in Play Environments and Play Standards. *Landscape Research Record*, 2016, 5, 245-260.

Kellert, S. Experiencing Nature: Affective, Cognitive, and Evaluative Development in Children. In Kahn, P., Jr. & Kellert, S.. *Children and nature: Psychological, sociocultural, and evolutionary investigations*. Cambridge, MA, 2002, The MIT Press.

Kellert, S. Birthright: People and nature in the modern world. New Haven, CT, 2012: Yale University Press.

Kochanowski L, Carr V. Nature playscapes as contexts for fostering self-determination. *Child Youth Environ* 2014;24(2):146-67.

Korpela et al. Restorative experience, self-regulation, and children's special place preferences. *Environ Psychol* 2002;22:387-98.

Lavrysen et al. Risky-play at school. Facilitating risk perception and competence in young children. *Eur. Early Child. Educ* 2015; (in press).

Lindon, J. Too safe for their own good?: Helping children learn about risk and life skills. The National Early Years Network, 1999.

McArdle et al. Does a nurturing approach that uses an outdoor play environment build resilience in children from a challenging background? *Adventure Ed Outdoor Learn* 2013; 13(3):238-54.

Morrongioello B.A. Do children's intentions to risk take relate to actual risk taking? *Inj. Prev.* 2004;10:62-64. doi: 10.1136/ip.2003.003624. [PMC free article] [PubMed] [Cross Ref]

New, R. S., Mardell, B., & Robinson, D. Early childhood education as risky business: Going beyond what's 'safe' to discovering what's possible. *Early Childhood Research and Practice*, 7 (2). 2005. Retrieved November 17, 2011 <http://ecrp.uiuc.edu/v7n2/new.html>

Pellegrini A.D. The role of Play in Human Development. Oxford University Press; Oxford, UK: 2009. Play: What is it? pp. 6-20.

Smith P.K. Play: Types and Functions in Human Development. In: Ellis B.J., Bjorklund D.F., editors. *Origins of the Social Mind: Evolutionary Psychology and Child Development*. Guilford Press; New York, NY, USA: 2005.

Positivt risktagande

Ball, D. Playgrounds-risks, benefits and choices, Contract Research Report No. 426/2002. Sudbury: HSE Books, 2002.

Ball, D., Gill, T. and Spiegel, B. Managing risk in play provision: Implementation Guide. London: Play England, 2008.

Children's Play Council, National Playing Fields Association & PLAYLINK. Best Play: What play provision should do for children. London: National Playing Fields Association, 2000.

Little, H. & Wyver, S. Outdoor play: Does avoiding the risks reduce the benefits? *Australian Journal of Early Childhood*, 33, 33-40. 2008. Retrieved 17th April 2014: http://www.earlychildhoodaustralia.org.au/australian_journal_of_early_childhood/ajec_index_abstracts/outdoor_play_does_avoiding_the_risks_reduce_the_benefits.html

Little, H., Wyver, S. & Gibson, F. The influence of play context and adult attitudes on young children's physical risk-taking during outdoor play. *European Early Childhood Education Research Journal*, 19, 113-131, 2011.

Moore, R. Nature Play & Learning Places. reating and managing places where children engage with nature. Raleigh, NC: Natural Learning Initiative and Reston, VA: National Wildlife Federation, Version 1.4, 2014.

New, R. S., Mardell, B. & Robinson, D. Early childhood education as risky business: Going beyond what's 'safe' to discovering what's possible. *Early Childhood Research and Practice*, 7(2). Retrieved 18th April 2014 from <http://ecrp.uiuc.edu/v7n2/new.html>, 2005.

Ostubo, R. and Senda, K. A discussion on needs for research on benefits of risk on children's playgrounds in Japan. *Journal of Assoc. for Children's Environment*, Vol. 1, No.2, pp52-55, 2005.

Ostubo, R., Endo, M., Kawakami, M., Senda, K., Nakatsu, H., Maruyama, T., Yatogo, T., and Senda, M. Research on risk benefits on children's play area. *Journal of Association for Children's Environment*, Vol. 7, No.1, pp88-91, 2011.

Sandseter, E. B. H. Categorizing risky play – How can we identify risk-taking in children's play? *European Early Child Education Research Journal*, 15(2), 237-252. 2007. Retrieved 17th April 2014 from <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13502930701321733#.Uyg5NM6YcRA>.

Sandseter, E. B. H. Affordances for risky play in preschool: The importance of features in the play environment. *Early Childhood Education Journal*, 36, 439-446, 2009a.

Sandseter, E. B. H. Risky Play and Risk Management in Norwegian Preschools – A Qualitative Observational Study. *Safety Science Monitor*, 1(13), 1-12, 2009b.

Sandseter, E.B.H. Children's risky play in Early Childhood Education and Care. *ChildLinks. Children's Risky Play*, 3, 2-6. 2011. Retrieved 18th April 2014 from <http://www.barnardos.ie/resources-advice/publications/free-publications/childlinks-issue-3-2011-childrens-risky-play.html>

Solomon, Susan G. The Science of Play. United States of America: University Press of New England, 2014.

Susa, A. M. & Benedict, J. O. The effects of playground design on pretend play and divergent thinking. *Environment and Behavior*, 26 (4), 560-579, 1994. In: Ball, Playgrounds: risks, benefits and choices. 2002.

Tovey, H. Playing on the Edge: Perceptions of Risk and Danger in Outdoor Play. In P. Broadhead, J.

Howard & E. Wood (eds) Play and Learning in the Early Years (79-94) 2010. London: Sage.

Tovey, H. Achieving the balance: Challenge, risk and safety. In J. White (ed), *Outdoor Provision in the Early Years* (86-94), 2011. London: Sage.

Valentine G. "Oh yes I can" "Oh no you can't": Children and parents' understandings of kids' competence to negotiate public space safely. *Antipode*. 1997;29:65-89.

Hur säkert är “tillräckligt säkert” ?

**Risk eller fara –
hur använder vi orden?**

När är det farligt?

- **Ett blåmärke?**
- **En bula /svullnad?**
- **Ett blödande sår?**
- **Ett brutet ben?**



Acceptabelt och positivt risktagande (Kalkylerat risktagande)

- Vårt jobb är att ge barn möjlighet att lära genom att ta risker på ett sätt som inte allvarligt skadar dem.
- Vistelse i naturmiljö erbjuder ofta sådant risktagande.

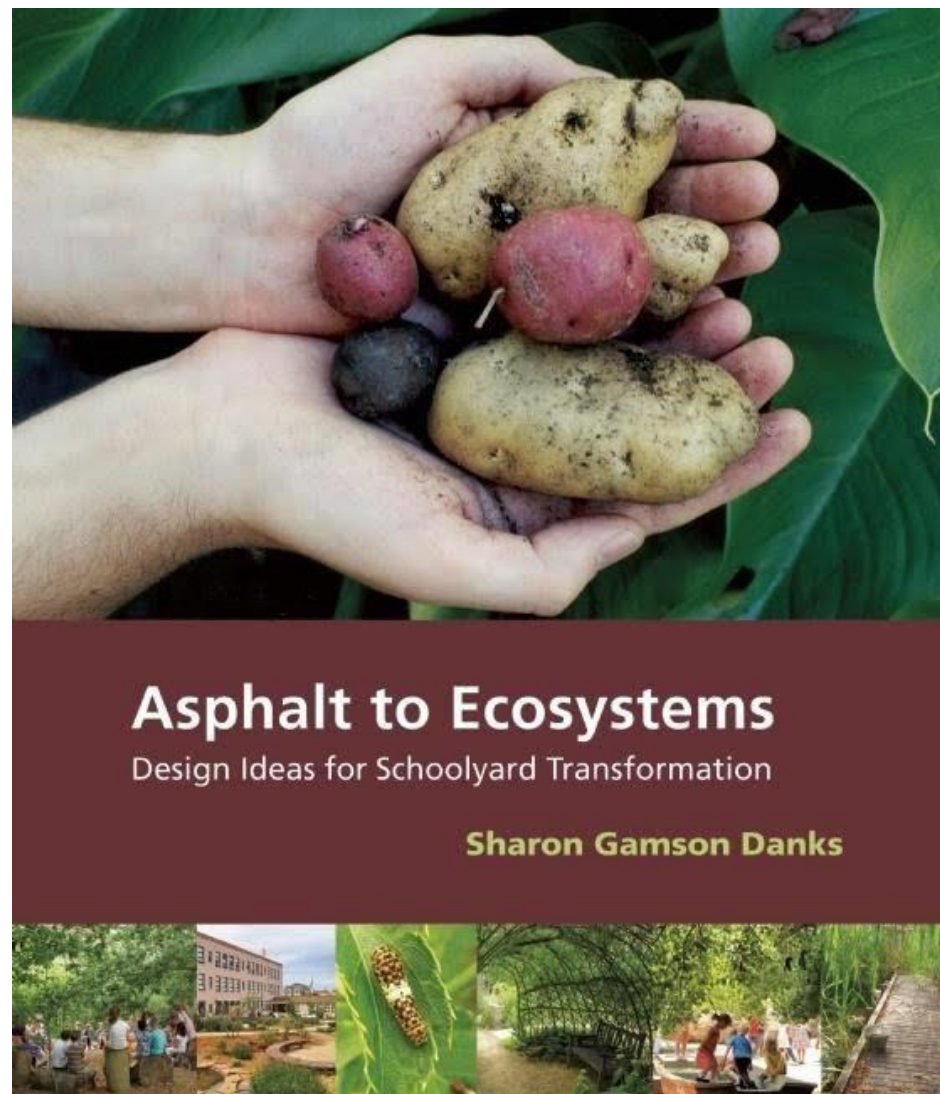


Kraften och potentialen i Gröna skolgårdar

- Tillgång till natur
- Ekosystemtjänster och hållbar infrastruktur
- Varierad undervisning och lärmiljöer
- Hälsa och välbefinnande
- Samhällsengagemang



Sharon Danks, Environmental City planner, San Francisco Bay Area



**Våga utmana era barn och elever, så de blir
nyfikna, modiga och lyckliga vuxna!**



Tack för att ni har lyssnat!

anders.wange@gmail.com