

Utbildning med Egon Rommedahl

Självbestämmande  
och delaktighet

November 2014

# Instruktioner till träff 1, Hösten 2014. Världighetsgarantierna i Mölndal Stad

## Instruktioner för samtalet

Inför samtalet, sätt upp ett blädderblad på någon dörr eller tejpa fast det på något bord och gör en tankekarta med orden "Jag vill bestämma själv!" Låt den sitta åtminstone en vecka. Lägg dit några pennor, gärna olika färger.

## Guldkorn

Starta med guldkorn och använd "jag-vill-bestämma-bladet" som varit uppsatt i personalrummet. Alla människor vill bestämma själv, alla människor har ett behov av att bestämma själv. Tänk vad ett barn kan bli argt för att det inte får pröva själv. Ändå måste vi pröva själv för att lära, hos oss måste vi pröva för att behålla oss själva. Kanske finns det någon som vill berätta vad de skrev och hur de tänkte? Är det viktigt att få bestämma själv?

## Självbestämmande och delaktighet

Det finns mycket att arbeta med när det gäller delaktighet och självbestämmande, så du kan välja mellan att plocka det som du tror passar din grupp bäst eller använda två tillfällen till att samtala om dessa frågor.

Att bestämma över sig själv är något mycket viktigt för att må psykiskt väl. Att äga sig själv leder till välbefinnande. Alla utav oss äger en rad olika roller, vi är t.ex alla barn, en del är föräldrar, har vänner, arbetskamrater, partner etc. Ett sätt att fundera kring mötet med vårdtagarna är vilka roller de har och hur skall vi bejaka och hjälpa vårdtagaren att komma vidare i sina roller. Vilka delar av vårdtagarens roller vill han/hon absolut inte bli av med? I alla ömsesidiga relationer där båda parter får bestämma över sig själv måste det alltid till en anpassning eftersom alla relationer har ett pris i anpassning. När någon flyttar in hos oss eller vi börjar med hemvård, hur mycket måste vi anpassa oss efter den som är ny hos oss och hur mycket måste den vårdtagaren anpassa sig efter vårt sätt att jobba? Vi behöver alla ha en känsla av att vi kan påverka vår vardag, vi måste kunna styra händelseförloppet. Hur skapar vi en vårdplats som hittar forum där känslan av jag styr finns? Hur skapar vi roller där den andre är expert så att den andre skall visa oss hur det är?

Är det rimligt att vi skall få bestämma vilka händer som ska ta i mig? Var går gränsen?

*Världighetsgarantierna;* Den första garantien som Mölndals stad har är; " Du får en kontaktman utsedd vid första personliga mötet med personal. Du har rätt att byta kontaktman."

Är det en självklarhet att man skall få byta kontaktperson? Hur ser en bra relation ut mellan brukaren och kontaktpersonen? Hur kan vi hjälpa varandra att skapa och upprätta en bra relation? Om någon vill byta, hur skall vi kan vi ta vara på erfarenheten som finns och vilka lärdomar kan vi dra?

## Tankeövning

En viktig aspekt av socialtjänstlagen är självbestämmande som en central del i att skapa ett värdigt liv. Självbestämmande är en viktig ingrediens i omvårdnaden, därför finns det en hel del skrivet och diskuterat kring just självbestämmande. Det skall innefatta hur biståndet skall utföras, vem som

skall utföra det, vården skall vara utformad så att omsorgstagaren kan påverka sin egen vardag, som exempelvis var och när insatsen skall se.

Tankeövning:

På morgon sitter personalen på Malmstens äldreboende och går igenom vad som skall göras under dagen, delar upp arbetet och fördelar vårdtagarna. Då kommer Elin ut till personalen och pekar ut en av personalen och ber att denne skall hjälpa henne idag. Problemet är att Stina som blir utpekad inte har Elin på sin tilldelning av dagens arbete, det har Alva fått. Alva har jobbat väldigt länge på Malmsten och är lite känd för att ha hårda nypor. Stina är ganska ny men modig, så hon säger högt i gruppen att enligt socialtjänstlagen skall vårdtagarna få bestämma själva vem som skall vårda dem! Det blir ganska turbulent! Hur tror du att vårt arbete skulle kunna fungera om vårdtagarna skall vara med och välja vem som skall sköta dem, frågar Alva? Ja, frågan är hur skulle det vara om vårdtagarna valde på din arbetsplats, vad skulle de välja, vilka händer vill du själv bli omhändertagen av?

För att värdigt liv verkligen skall bli verkligt krävs också individanpassning, eftersom olika människor har olika drömmar, olika tankar, olika känslor, olika idéer, olika behov, olika kunskaper osv. God omvårdnad är därför alltid anpassad efter individen. Det finns en risk att vi kategoriserar individer t.ex. utifrån deras religion, alla Jehovahs Vittne är sådana eller sådana, alla muslimer vill inte detta medan alla kristna vill detta, är det verkligen så? Det är viktigt att vi hittar personens livshistoria och livsstil för att vården skall kunna individanpassas. Delaktighet blir ett viktigt ord för att individanpassning verkligen skall bli verklighet. Delaktig i beslut som tas om mig, beslut om vem, var och när något skall göras som handlar om mig!

*Värdighetsgarantierna*; Den andra garantien lyder; ”En individuell överenskommelse, en så kallad genomförandeplan, upprättas inom 14 dagar efter att din hemtjänst/ flyttar in på ett äldreboende. Du bjuds in till ett samtal med personalen där du har möjlighet att påverka hur, när och på vilket sätt du vill att stödet ska genomföras. Det ni kommer överens om skrivs in i planen. Där ska också stå när ni tillsammans ska se över hur planen har följts, minst en gång per år. Om du tycker att planen behöver följas upp tidigare kan du begära det.”

## **Etiska samtal måste leva**

Vi behöver få samtalen att leva för att etiken skall leva, vi behöver skapa en kultur som är öppen, ifrågasättande och nyfiken. Etiken handlar om att möta den andre utifrån värdigt liv och välbefinnande, viktiga och livsviktiga frågor. Då blir det viktigt att jag bemöter den andre utifrån den grundläggande insikten och övertygelsen om vår gemensamma mänskliga identitet. Då bemöter vi den andre på ett sätt som jag skulle godta och må väl av om rollerna var de ombytta.

Låt dina medarbetare få några frågor att fundera på en stund. Här kan du låta var och en tänka själv, jobba två och två eller att ta det i storgrupp. Viken av socialstyrelsens sju dialoger fångade ditt intresse mest? När du gick in och läste på deras hemsida, ändrades din bild av orden då? Vilket av orden tycker du att du själv behöver fundera på mest? Vilket av orden tror du att Ni i personalgruppen har mest skilda uppfattningar om? Fundera på vad du tänker om Mölndals stads värdighetsgarantier?

Låt alla få en post-it-lapp och ge instruktionen: Skriv ner dina tankar varför du tror att socialstyrelsen har självbestämmande och delaktighet högst på sin lista, Vad skulle du verkligen vilja kunna bestämma om själv om du skulle behöva omsorg av någon personal i fram tiden?

Inspireras: Inspireras denna gång gör vi genom att minnas hur vårdragarna har fått det så mycket bättre än de hade det förr, vilken resa vi håller på att genomföra. Denna period skulle vi vilja inspirera dig till att göra någon av dina vårdragare till expert. Ta alltså reda på något Hilda verkligen kan, där hon är bättre än du, då får du ett bra utgångsläge för ett gott samtal. Kanske är det till exempel så att det står i genomförandeplanen att Hilda har arbetat i kök. Vad kan det vara för kök? Det visar sig att hon har arbetet som kökschef på flera internationella kända krogar, inte bara i Sverige utan i Europa, Paris, Berlin, London med flera. En av personalen är duktig på laga fin mat så en dag frågar hon Hilda vilket är hennes favorit-kök, vilket land lagar godast mat. Hilda svarar utan att tänka länge, det franska. Då fortsätter följdfrågorna med vilken är Hildas paradrätt och det dröjer inte länge förrän hon beskriver hur man tillreder sniglar i vitlök och vin. Efter några veckor har ingredienserna inköpts och en kväll är det Hilda som inte längre själv kan laga mat, eftersom kroppen värker så mycket, som ändå får agera kökschef: Vad skall göras först, vilka kryddor skall användas osv. Den kvällen visar Hilda en ny sida av sig själv! Vad skulle du kunna göra för att få se en av dina vårdragare visa dig en sida du inte kände till?

När vårdragaren behöver oss i hemtjänsten eller flyttar in till oss på boendet är det mycket angeläget att fundera på vilka sidor av personens självbestämmande som är extra viktiga för att bibehålla värdigt liv. Alla har några intressanta sidor av sig själv som varit extra viktiga i livet. Hur skall vi ställa frågor som får oss att upptäcka dessa sidor? Finns det några saker, t.ex foton som verkar extra viktiga för vårdragaren, varför är det så? När vi flyttar in eller när någon kommer hem till mig för att jag behöver hjälpen, vad vill jag verkligen behålla av mig själv?

Ämnet Självbestämmande är socialstyrelsens första ord, förmodligen för att det är lätt att tro att vårdragarna får bestämma mer än de får. Vi måste naturligtvis inse att ingen människa får bestämma allt, det finns gränser för alla människor, så ingen kan tro sig vara i positionen att allt utgår från deras synvinkel. Alla relationer har en kostnad i anpassning. När vi samtalar om de äldres självbestämmande kan det vara viktigt att veta om att gränsen finns.

Vi tror ibland också att om ingen begär det som går utanför det vi tänkt att de vill ha finns inget självbestämmande. Fundera lite kring frågan, när önskade någon av era brukare något ni inte tänkt på tidigare? När fick ni senast ändra på några av era rutiner för att tillmötesgå en önskan?

*Värdighetsgarantierna*; För dem som bor i ett av våra boenden finns denna garanti; ” Du får möjlighet och stöd till en individuell aktivitet utifrån dina egna önskemål vid minst 12 tillfällen per år, på minst 2 timmar per tillfälle.” Hur tar man reda på vad den andre vill? Vilka frågor och vilka samtal behövs för att vi skall kunna möta den andre så den blir tillräckligt trygg så att vi får reda på önskemålen? Hur många av ”våra” brukare vaknade idag och kände att idag är det en meningsfull dag? Hur skulle vi kunna öka den känslan? Om vi har brukarperspektiv och skapar individuella planer borde det innebära att varje gång vi får en ny vårdragare leder det till att vi gör något vi inte gjort tidigare! Fundera en stund på hur mycket vi arbetar på att ändra våra rutiner för att vi skall möta brukarnas individuella önskemål?

Vi tror att ställa frågor och hitta vägar in till den andres intresse är en mycket framkomlig väg. Tänk på tre till fem vårdragare som ni känner bra och har träffat länge. Skriv ner deras namn på ett papper med lite mellanrum mellan namnen. Skriv tre intressen som ni känner till som vårdragaren haft/har efter respektive namn. Många som jobbat med äldre vet att det är mycket svårt att ställa frågan om intresse eller hobby till många äldre, för de uppfattar att de inte haft några. Ställ i stället frågor som öppnar för tankarna, exempelvis: Vad brukade du göra för att koppla av när du jobbade som mest? Om du fick en timme över när du var mitt i livet vad gjorde du av den? När trivdes du som bäst, eller när kände du att du verkligen kom till din rätt?

Copyright Rommedahl.nu

Visa filmen om mannen som ”vaknar upp” när han får lyssna på musik som ger honom både minnen tillbaka men främst en identitet han saknat.

<http://www.youtube.com/watch?v=NKDXuCE7LeQ>

Diskutera filmen, känner någon igen situationen, någon som varit med om att hitta en nyckel som gör att vårdragaren ”vaknar”? Vad väcker filmen för frågor och känslor?

Har ni sett den filmen se denna:

<http://hyllat.se/reklamfilmen-som-vacker-tankar/>

eller denna

<http://newsner.com/2014/09/sociala-experimentet-avslojar-sturplans-givmildhet/>

Låt gruppen sätta sig i bikupor och samtala, låt dem välja en av sina vårdragare, det behöver inte vara samma, och låt dem fundera 7-10 minuter på något vi skulle kunna göra för att återskapa en roll de haft i sitt liv!

Det måste vara det viktigaste i vårt jobb att ”tända ögon”, att se den andre så som den vill bli sedd.

Fundera ut något konkret som vi skulle kunna pröva den närmaste månaden för att se vad vi kan bli bättre på?

Avsluta med att alla får sitta tysta några minuter och skriva i sin anteckningsbok, vad har varit det viktigaste idag, vad berörde mig mest.

Nästa tillfälle vi möts är det ordet trygghet vi funderar kring.



# Instruktioner till träff 1, Hösten 2014. Världighetsgarantierna i Mölndal Stad

## Instruktioner för samtalet

Inför samtalet, sätt upp ett blädderblad på någon dörr eller tejpa fast det på något bord och gör en tankekarta med orden "Jag vill bestämma själv!" Låt den sitta åtminstone en vecka. Lägg dit några pennor, gärna olika färger.

## Guldkorn

Starta med guldkorn och använd "jag-vill-bestämma-bladet" som varit uppsatt i personalrummet. Alla människor vill bestämma själv, alla människor har ett behov av att bestämma själv. Tänk vad ett barn kan bli argt för att det inte får pröva själv. Ändå måste vi pröva själv för att lära, hos oss måste vi pröva för att behålla oss själva. Kanske finns det någon som vill berätta vad de skrev och hur de tänkte? Är det viktigt att få bestämma själv?

## Självbestämmande och delaktighet

Det finns mycket att arbeta med när det gäller delaktighet och självbestämmande, så du kan välja mellan att plocka det som du tror passar din grupp bäst eller använda två tillfällen till att samtala om dessa frågor.

Att bestämma över sig själv är något mycket viktigt för att må psykiskt väl. Att äga sig själv leder till välbefinnande. Alla utav oss äger en rad olika roller, vi är t.ex alla barn, en del är föräldrar, har vänner, arbetskamrater, partner etc. Ett sätt att fundera kring mötet med vårdtagarna är vilka roller de har och hur skall vi bejaka och hjälpa vårdtagaren att komma vidare i sina roller. Vilka delar av vårdtagarens roller vill han/hon absolut inte bli av med? I alla ömsesidiga relationer där båda parter får bestämma över sig själv måste det alltid till en anpassning eftersom alla relationer har ett pris i anpassning. När någon flyttar in hos oss eller vi börjar med hemvård, hur mycket måste vi anpassa oss efter den som är ny hos oss och hur mycket måste den vårdtagaren anpassa sig efter vårt sätt att jobba? Vi behöver alla ha en känsla av att vi kan påverka vår vardag, vi måste kunna styra händelseförloppet. Hur skapar vi en vårdplats som hittar forum där känslan av jag styr finns? Hur skapar vi roller där den andre är expert så att den andre skall visa oss hur det är?

Är det rimligt att vi skall få bestämma vilka händer som ska ta i mig? Var går gränsen?

*Världighetsgarantierna;* Den första garantien som Mölndals stad har är; " Du får en kontaktman utsedd vid första personliga mötet med personal. Du har rätt att byta kontaktman."

Är det en självklarhet att man skall få byta kontaktperson? Hur ser en bra relation ut mellan brukaren och kontaktpersonen? Hur kan vi hjälpa varandra att skapa och upprätta en bra relation? Om någon vill byta, hur skall vi kan vi ta vara på erfarenheten som finns och vilka lärdomar kan vi dra?

## Tankeövning

En viktig aspekt av socialtjänstlagen är självbestämmande som en central del i att skapa ett värdigt liv. Självbestämmande är en viktig ingrediens i omvårdnaden, därför finns det en hel del skrivet och diskuterat kring just självbestämmande. Det skall innefatta hur biståndet skall utföras, vem som

skall utföra det, vården skall vara utformad så att omsorgstagaren kan påverka sin egen vardag, som exempelvis var och när insatsen skall se.

Tankeövning:

På morgon sitter personalen på Malmstens äldreboende och går igenom vad som skall göras under dagen, delar upp arbetet och fördelar vårdtagarna. Då kommer Elin ut till personalen och pekar ut en av personalen och ber att denne skall hjälpa henne idag. Problemet är att Stina som blir utpekad inte har Elin på sin tilldelning av dagens arbete, det har Alva fått. Alva har jobbat väldigt länge på Malmsten och är lite känd för att ha hårda nypor. Stina är ganska ny men modig, så hon säger högt i gruppen att enligt socialtjänstlagen skall vårdtagarna få bestämma själva vem som skall vårda dem! Det blir ganska turbulent! Hur tror du att vårt arbete skulle kunna fungera om vårdtagarna skall vara med och välja vem som skall sköta dem, frågar Alva? Ja, frågan är hur skulle det vara om vårdtagarna valde på din arbetsplats, vad skulle de välja, vilka händer vill du själv bli omhändertagen av?

För att värdigt liv verkligen skall bli verkligt krävs också individanpassning, eftersom olika människor har olika drömmar, olika tankar, olika känslor, olika idéer, olika behov, olika kunskaper osv. God omvårdnad är därför alltid anpassad efter individen. Det finns en risk att vi kategoriserar individer t.ex. utifrån deras religion, alla Jehovahs Vittne är sådana eller sådana, alla muslimer vill inte detta medan alla kristna vill detta, är det verkligen så? Det är viktigt att vi hittar personens livshistoria och livsstil för att vården skall kunna individanpassas. Delaktighet blir ett viktigt ord för att individanpassning verkligen skall bli verklighet. Delaktig i beslut som tas om mig, beslut om vem, var och när något skall göras som handlar om mig!

*Värdighetsgarantierna*; Den andra garantien lyder; ”En individuell överenskommelse, en så kallad genomförandeplan, upprättas inom 14 dagar efter att din hemtjänst/ flyttar in på ett äldreboende. Du bjuds in till ett samtal med personalen där du har möjlighet att påverka hur, när och på vilket sätt du vill att stödet ska genomföras. Det ni kommer överens om skrivs in i planen. Där ska också stå när ni tillsammans ska se över hur planen har följts, minst en gång per år. Om du tycker att planen behöver följas upp tidigare kan du begära det.”

## **Etiska samtal måste leva**

Vi behöver få samtalen att leva för att etiken skall leva, vi behöver skapa en kultur som är öppen, ifrågasättande och nyfiken. Etiken handlar om att möta den andre utifrån värdigt liv och välbefinnande, viktiga och livsviktiga frågor. Då blir det viktigt att jag bemöter den andre utifrån den grundläggande insikten och övertygelsen om vår gemensamma mänskliga identitet. Då bemöter vi den andre på ett sätt som jag skulle godta och må väl av om rollerna var de ombytta.

Låt dina medarbetare få några frågor att fundera på en stund. Här kan du låta var och en tänka själv, jobba två och två eller att ta det i storgrupp. Viken av socialstyrelsens sju dialoger fångade ditt intresse mest? När du gick in och läste på deras hemsida, ändrades din bild av orden då? Vilket av orden tycker du att du själv behöver fundera på mest? Vilket av orden tror du att Ni i personalgruppen har mest skilda uppfattningar om? Fundera på vad du tänker om Mölndals stads värdighetsgarantier?

Låt alla få en post-it-lapp och ge instruktionen: Skriv ner dina tankar varför du tror att socialstyrelsen har självbestämmande och delaktighet högst på sin lista, Vad skulle du verkligen vilja kunna bestämma om själv om du skulle behöva omsorg av någon personal i fram tiden?



Inspireras: Inspireras denna gång gör vi genom att minnas hur vårdtagarna har fått det så mycket bättre än de hade det förr, vilken resa vi håller på att genomföra. Denna period skulle vi vilja inspirera dig till att göra någon av dina vårdtagare till expert. Ta alltså reda på något Hilda verkligen kan, där hon är bättre än du, då får du ett bra utgångsläge för ett gott samtal. Kanske är det till exempel så att det står i genomförandeplanen att Hilda har arbetat i kök. Vad kan det vara för kök? Det visar sig att hon har arbetet som kökschef på flera internationella kända krogar, inte bara i Sverige utan i Europa, Paris, Berlin, London med flera. En av personalen är duktig på laga fin mat så en dag frågar hon Hilda vilket är hennes favorit-kök, vilket land lagar godast mat. Hilda svarar utan att tänka länge, det franska. Då fortsätter följdfrågorna med vilken är Hildas paradrätt och det dröjer inte länge förrän hon beskriver hur man tillreder sniglar i vitlök och vin. Efter några veckor har ingredienserna inköpts och en kväll är det Hilda som inte längre själv kan laga mat, eftersom kroppen värker så mycket, som ändå får agera kökschef: Vad skall göras först, vilka kryddor skall användas osv. Den kvällen visar Hilda en ny sida av sig själv! Vad skulle du kunna göra för att få se en av dina vårdtagare visa dig en sida du inte kände till?

När vårdtagaren behöver oss i hemtjänsten eller flyttar in till oss på boendet är det mycket angeläget att fundera på vilka sidor av personens självbestämmande som är extra viktiga för att bibehålla värdigt liv. Alla har några intressanta sidor av sig själv som varit extra viktiga i livet. Hur skall vi ställa frågor som får oss att upptäcka dessa sidor? Finns det några saker, t.ex foton som verkar extra viktiga för vårdtagaren, varför är det så? När vi flyttar in eller när någon kommer hem till mig för att jag behöver hjälpen, vad vill jag verkligen behålla av mig själv?

Ämnet Självbestämmande är socialstyrelsens första ord, förmodligen för att det är lätt att tro att vårdtagarna får bestämma mer än de får. Vi måste naturligtvis inse att ingen människa får bestämma allt, det finns gränser för alla människor, så ingen kan tro sig vara i positionen att allt utgår från deras synvinkel. Alla relationer har en kostnad i anpassning. När vi samtalar om de äldres självbestämmande kan det vara viktigt att veta om att gränsen finns.

Vi tror ibland också att om ingen begär det som går utanför det vi tänkt att de vill ha finns inget självbestämmande. Fundera lite kring frågan, när önskade någon av era brukare något ni inte tänkt på tidigare? När fick ni senast ändra på några av era rutiner för att tillmötesgå en önskan?

*Värdighetsgarantierna*; För dem som bor i ett av våra boenden finns denna garanti; ” Du får möjlighet och stöd till en individuell aktivitet utifrån dina egna önskemål vid minst 12 tillfällen per år, på minst 2 timmar per tillfälle.” Hur tar man reda på vad den andre vill? Vilka frågor och vilka samtal behövs för att vi skall kunna möta den andre så den blir tillräckligt trygg så att vi får reda på önskemålen? Hur många av ”våra” brukare vaknade idag och kände att idag är det en meningsfull dag? Hur skulle vi kunna öka den känslan? Om vi har brukarperspektiv och skapar individuella planer borde det innebära att varje gång vi får en ny vårdtagare leder det till att vi gör något vi inte gjort tidigare! Fundera en stund på hur mycket vi arbetar på att ändra våra rutiner för att vi skall möta brukarnas individuella önskemål?

Vi tror att ställa frågor och hitta vägar in till den andres intresse är en mycket framkomlig väg. Tänk på tre till fem vårdtagare som ni känner bra och har träffat länge. Skriv ner deras namn på ett papper med lite mellanrum mellan namnen. Skriv tre intressen som ni känner till som vårdtagaren haft/har efter respektive namn. Många som jobbat med äldre vet att det är mycket svårt att ställa frågan om intresse eller hobby till många äldre, för de uppfattar att de inte haft några. Ställ i stället frågor som öppnar för tankarna, exempelvis: Vad brukade du göra för att koppla av när du jobbade som mest? Om du fick en timme över när du var mitt i livet vad gjorde du av den? När trivdes du som bäst, eller när kände du att du verkligen kom till din rätt?

Copyright Rommedahl.nu

Visa filmen om mannen som ”vaknar upp” när han får lyssna på musik som ger honom både minnen tillbaka men främst en identitet han saknat.

<http://www.youtube.com/watch?v=NKDXuCE7LeQ>

Diskutera filmen, känner någon igen situationen, någon som varit med om att hitta en nyckel som gör att vårdragaren ”vaknar”? Vad väcker filmen för frågor och känslor?

Har ni sett den filmen se denna:

<http://hyllat.se/reklamfilmen-som-vacker-tankar/>

eller denna

<http://newsner.com/2014/09/sociala-experimentet-avslojar-sturplans-givmildhet/>

Låt gruppen sätta sig i bikupor och samtala, låt dem välja en av sina vårdragare, det behöver inte vara samma, och låt dem fundera 7-10 minuter på något vi skulle kunna göra för att återskapa en roll de haft i sitt liv!

Det måste vara det viktigaste i vårt jobb att ”tända ögon”, att se den andre så som den vill bli sedd.

Fundera ut något konkret som vi skulle kunna pröva den närmaste månaden för att se vad vi kan bli bättre på?

Avsluta med att alla får sitta tysta några minuter och skriva i sin anteckningsbok, vad har varit det viktigaste idag, vad berörde mig mest.

Nästa tillfälle vi möts är det ordet trygghet vi funderar kring.