

Innehåll

- Stress och utmattning
 - Individ
 - Organisationsfaktorer
 - Stressprevention/hantering – Compassion – frivillig övning
- Social hållbarhet

Hans Selye - Stressfaser

The diagram shows a curve representing the body's response to stress. It starts at a point labeled 'Hot' (Alarm). The curve rises to a peak labeled 'Motstånd' (Kamp/Flykt). It then falls to a low point labeled 'Spela död' (Utmattningsfas) before rising again to a point labeled 'Sjukdom' (Sjukdom).

Prodromalfasen = "för"fasen

- Fysiska och psykiska belastningssymtom:
 - Spänningsvärk i nacke och rygg
 - Mag-tarmproblem
 - Hjärklappning
 - Sömnstörning
 - Koncentrationssvårigheter
 - Irritabilitet
 - Panikkänslor

Prestationskurvor

The graph plots 'Performance (physical & mental)' on the y-axis (Low to High) against 'Arousal level' on the x-axis (Low (underload) to High (overload)). A bell-shaped curve shows 'Best (optimum) performance' at a medium arousal level. The 'stress zone' is indicated as the area where performance drops due to 'Anxious' and 'Panic, anger, or violence' at high arousal levels. 'Laid back' and 'Inactive' are shown at low arousal levels.

Multitasking – går inte att prestera på max på flera kurvor samtidigt

The diagram shows several overlapping performance curves. It illustrates that when multiple tasks are performed simultaneously, the performance on each individual task is lower than when they are performed separately. It includes small images of a person working at a computer and a person talking on a mobile phone.

Akutfasen: uttalad fysisk och psykisk trötthet

- Debut: ofta plötsligt, kroppsliga och kognitiva symtom.
- Kognitivt: svårt orientera sig, minnesstörningar, tillfällig afasliknande oförmåga, nedsatt koncentrationsförmåga och uppmärksamhet.
- Sensoriskt: ljud- och ljuskänslighet.
- Affektivt: irritabilitet, nedstämdhet eller ångest.
- Initiativlöshet: ofta uttalad och plågsam.

Aterhämtningsfasen

- Successiv återgång av akuta symtom, tendens till återfall.
- Ofta ökad sårbarhet "överkänslighet" mot stress.
- Kan klara vardagen, men vid stress ökar risken att "återfalla" i symtom från akutfasen.

The diagram shows a timeline of the stress process. It starts with 'Resurs' and 'Belastning' (stressors). This leads to 'SOVMOTION VÄNNER' (social support/friends). The process then moves through 'STRESSKOLLAPS' (stress collapse). The timeline is divided into three phases: 'Prodromalfas' (6 months), 'Akutfas' (2-6 weeks), and 'Återhämtningsfas' (months to years). The 'Energifunktionsnivå' (energy function level) is shown as a curve that drops during the acute phase and gradually recovers during the recovery phase.

Diagnostiska kriterier för utmattningssyndrom


- A** Fysiska och psykiska symtom på utmattning under **minst två veckor**. Symtomen ska ha utvecklets till följd av en eller flera identifierbara stressfaktorer, vilka har förelegat under minst sex månader.
- B** Påtaglig **brist på psykisk energi eller uthållighet** dominerar bilden.

C Minst fyra av följande symtom har förelegat i stort sett varje dag under minst två veckor:

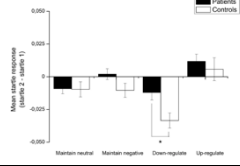
1. Koncentrationssvårigheter eller minnesstörning.
2. Påtagligt nedsatt förmåga att hantera krav eller att göra saker under tidspress.
3. Känslomässig labilitet eller irritabilitet.
4. Sömnstörning.
5. Påtaglig kroppslig svaghet eller uttrötthet.
6. Fysiska symtom såsom värk, bröstsmärtor, hjärtklappning, mag-tarmbesvär, yrsel eller ljudkänslighet.

Ny studie med stressade/utmattade


- 40 pat med utmattningssyndrom
- 70 friska kontroller
- Neuropsykologisk testning
- Patienter sämre emotionell nedreglering efter negativa bilder
- Hotsystemet triggat
- fMRI intressanta fynd
- Inga skillnader i cortisol



Sämre förmåga att nedreglera emotioner efter negativa bilder




fMRI Patienters funktionella konnektivitet mellan amygdala (hanterar hot) och anterior cingulate cortex (som processar konflikter och exekutiva funktioner) sämre, liksom med dorsolaterala prefrontalcortex och motor cortex

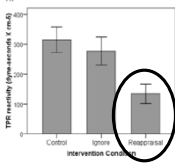


Förväntningar på om stress är dåligt eller naturligt/bra påverkar kroppens reaktioner

- STRESSTEST:
- Tala inför två kritiska bedömare
- Mätte stressreaktion: EKG, blodtryck, perifer resistens
- 1 grupp fick instruktionen att tänka på sitt stressvar som funktionellt och adaptivt
- 2 grupp skulle ignorera stressen
- 3 grupp fick inga instruktioner



Resultat:



Gynnsamt att se stressväret i kroppen som funktionellt och adaptivt

Organisatoriska faktorer: Arbetsplatsen, stress & psykisk ohälsa

- SBU rapport (Theorell ordf) i februari 2014 :
- Om arbetsituation med små möjligheter att påverka + alltför höga krav → ökad risk för depression
- Om bristande medmänskligt stöd i arbetsmiljön → ökad risk för depression och utmattningssyndrom
- De som upplever mobbing eller konflikter i sitt arbete ökad → risk för depression

Krav & kontroll på arbetsplatsen

		Hög	
		Avspänd	Aktiv
EGEN- KONTROLL	Hög		
	Låg	Passiv	Spänd
		Låga	Höga
		KRAV	

Samband mellan "illegitima" arbetsuppgifter och stress

- Onödiga och oskäliga arbetsuppgifter, läkare
- Slumpmässigt urval av drygt 1 500 läkare från Läkarförbundets medlemsregister besvarade enkät.
- Risken för utmattnin femfaldigades för dem som ofta hade uppgifter de upplevde som oskäliga.

Aronsson G. Läkartidningen 2012

Olika delmoment i multimodal rehabiliteringen

- Utredning
- Stresshantering i grupp - ACT
- Individuell terapi
- Kroppsmedvetandeträning (andnings- och avslappningsövningar)
- Sömnrådgivning i grupp
- Rehabiliteringskonsult



Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

- **A**ccept your reactions
- **C**hoose your valued direction
- **T**ake action



Livskompassen



- Relationer
- Arbete
- Fritid
- Utveckling
- Samhälle
- Harmoni
- ...osv

Zooma in och zooma ut

- Uppmärksamhet - zooma in kan tränas
- Se sina tankar och känslor utifrån – zooma ut helikopterperspektiv, kan också tränas
- Bussmetafor – busschaufför, ett antal passagerare som säger och betar sig – chauffören lyssnar in (olika mycket) och styr



Nanna Blomqvist

september 26, 2014 18

Kontemplativ neurovetenskap – Mindfulness

- Västerländsk bakgrund
- Österländsk bakgrund



Plank, Katarina. Insikt och närvaro – akademiska kontemplationer kring buddhism, meditation och mindfulness. Lunds Universitet 2011

Gå i kloster = slipp högt blodtryck, stroke och hjärtinfarkt

- Italienska nunnor – speciell livsstil
- Blodtryck jämfört med andra italienska kvinnor.
- I början inga skillnader.
- Efter 30 år hade nunnorna kvar ursprungligt blodtryck. blodtrycket i kontrollgruppen ökat 30 mmHg i systoliskt och 15 mm Hg i diastoliskt tryck.
- Ingen av nunnorna utvecklade högt blodtryck.
- **Antalet fall av dödlig eller icke-dödlig hjärt- kärlsjukdom var hälften så stor bland nunnorna.**

Stor, M. et al. (2003). Mindfulness-Based Transcendental Meditation Practice in Nuns in a Religious Order. JGIM

september 26, 2014 18

Prof Jon Kabat-Zinn: McMindfulness

- Skapade 8 v program med meditation och yoga 1979
- Kallade kursen MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction
- Bjöd in patienter med kronisk värk, och sedan andra
- Buddhismens kunskap hur mänskligt lidande kan hanteras och lindras, men utan religiöst och filosofiskt innehåll



Kabat Zinn. Full catastrophe living 1991, 1996. Wherever you go, there you are 2005
Åberg, M et al. Mindfulness-meditation – ryggsäml metod för attindra stress. Läkarförhållningen 2006

Centrala metoder i MBSR

- Andningsankaret (att betrakta andningen kan ge en samlande och fokuserande effekt, lugna sinnet och göra människor mer närvarande)
- Medveten yoga (en enkel form av yoga som fokuserar mer på närvaron i rörelsen än att man utmanar sig själv i ställningen)
- Meditation (används för att stilla tankarna och fokusera)
- Gläde meditation (man går mycket långsamt, med intentionen att vara djupt medveten om varje steg)
- Formeln SOAL (Stanna upp, Observera, Acceptera, Låt gå)

Mindfulness i den svenska befolkningen

- 1000 personer slumpmässigt urval
- Mindfulnessskala (Five facets of Mindfulness, FFMQ) observerande, beskrivande, handla medvetet, icke dömande, icke reaktivt (mot inre upplevelser)
- Resultat:
 - **Inkomst och utbildning viktigt, om högre, mer mindful (tvärtom vad gäller compassion?)**
 - Handla medvetet och icke reaktiv – relaterat till psykologiska variabler (mindre ångest, depression)
 - Dock – mindfulness inte samma sak som compassion – does power make you mean?

Stenström et al. The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. British Journal of Health Psychology (2014), 89, 202–210

Att tillhöra överklassen i USA ökar sannolikheten för oetiskt beteende

- Sju studier med både experimentella och "real life" metoder visar att individer från "överklassen" beter sig mer oetiskt
- Studie 1 och 2: överklass bröt mer mot trafikregler vid bilkörning
- I laboratoriestudier uppvisade de mer oetiskt beslutsfattande (3)
- Tog mer av värdefulla föremål från andra (4)
- Ljög mer i förhandlingar (5)
- Fuskade mer för att vinna ett pris (6)
- Accepterade oetiskt beteende på arbetet (7).

• **Generellt såg de från högre klass mer positivt på girighet**

Piffa, Keltner et al. PNAS 2011

Sociala/interpersonella effekter i psykoterapi

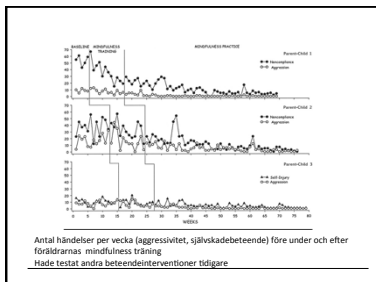
- Studie 1
- Psykoterapeuter – hälften mediterade regelbundet i grupp
- Lägre grad av ångest, tvång, paranoida idéer hos de patienter som hade en mediterande terapeut**
- Studie 2
- Terapeuter fick göra 5 minuters centreringsovning innan de träffade patienterna – **bättre och mer effektiva samtal tyckte patienterna, terapeuterna mer närvarande**

Original: et al. Promoting Mindfulness in Psychotherapists in Training Influences the Treatment Results of Their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study. *Psychother Psychosom* 2007;76:332-338.
Dunn R, Callahan A, Swift JK, Ivanovic M (2013). Effects of pre-session centering for therapists on session presence and effectiveness. *Psychotherapy research*, 23(1):76-85.

Sociala/interpersonella effekter, forts

- Studie 3
- Föräldrar med barn med neuropsykiatriska funktionshinder
- Föräldrar tränade mindfulness 8 veckor – barnen minskat självskadebeteende och aggression
- Effekterna var kvar > 1 år

Original: A randomized controlled trial of parent and teacher mindfulness training in children with developmental disabilities. *Behavior modification*, 2012;30:1-11.
Khoury B, Sharma M, Greenberg MT, Rosenthal R, Schetter DJ, et al. (2012). Mindfulness-based stress reduction for parents of children with emotional and behavioral problems: A randomized controlled trial. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 41(2):252-265.



Parallellprocesser

- Det man utsätts för, utsätter man andra för
- Exempel vårdgivare som bemötts dåligt av chef, eller har en privat konflikt med sin partner: bemöter patienten "dåligt"
- Lärare eller chef som känner sig maktlös etc...
- Under stress: sämre psykologisk flexibilitet, sämre arbetsminne = sämre förutsättningar för metaperspektiv

Känslomitta i stora nätverk

Fowler & Christakis 2008. Dynamic spread of happiness in a large social network. Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham heart study. *BMJ*

Dagböcker under 8 veckors mindfulness kurs

- Skanning av kropp, känslor, tankar, intentioner, och decentring
- Initialt motstånd, obehag
- Observerande själv** ~ 5 veckor
- Flexibilitet mellan att vara i det dagliga livet och att ha ett metaperspektiv

• Kerr et al 2011, Harvard

Kardiovaskulär reaktivitet ÖKAR efter kort mindfulnessövning

- Experiment = 97 studenter, hälften fick lyssna på mindfulnessövning andningsankaret i 20 min (kontrollgrupp på Harry Potter)
- Ena handen i isvatten under 1 minut
- Mätte hur snabbt puls och blodtryck gick ned ned efteråt
- De som gjort mindfulness övningen hade kvar högt blodtryck LÄNGRE än de som lyssnat på bok innan
- Vanligt med ökad känslighet när man börjar med mindfulness, avtar efter en tids träning

Original: Mindfulness and cardiovascular reactivity. *Journal of Clinical Hypertension*, 2012;24(12):1000-1005.
Kerr SE, Anderson AK, et al. (2011). Mindfulness and cardiovascular reactivity. *Journal of clinical hypertension*, 24(12):1000-1005.


Compassion

"If you want others to be happy, practice compassion.
If you want to be happy, practice compassion"

CFT

Christina Andersson
- leg psykolog

Sofia Viotti
- leg psykolog



CFT:s kärna

Det är inte bara närvaron av det som man tycker känns hotfullt och obehagligt, utan också frånvaron av det som gör oss trygga ... som kan skapa rädsla.

1. #7 Compassionfokuserad terapi

Känslomitta – empati - compassion

- Känslomitta:** Gäsning, Skratt, Stress
- Empati**
 - Empati – exempelvis för den andres smärta
 - Förmåga till empati medfödd
 - Vad försvårar empati?
 - Alexitymi – vet inte vad jag känner, har inte tillgång till mina känslor
 - Att ha förstå sina egna känslor – träning i introspektion
 - Om den andre "fuskar" eller beter sig illa på något sätt
 - Empati är skört – fungerar bättre om det tränas
 - Empati-fatigue
- Compassion**

Empatiresonans vs Compassionträning

Två olika ej överlappande nätverk i hjärnan:

- Empatiresonans aktiverar negativa känslor vilket får oss att reagera utifrån stressreaktioner
- Compassion aktiverar positiva känslor som får oss att vilja närma oss och vilja hjälpa, balanserar empatiresonansen.

Klimacki et al (2013). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. Oxford University Press

Missuppfattningar

Compassion är inte:

- Att lägga huvudet på sned
- Att bara göra det som känns behagligt i stunden
- Att bli ängslig, enbart anpassa sig

Compassion är:

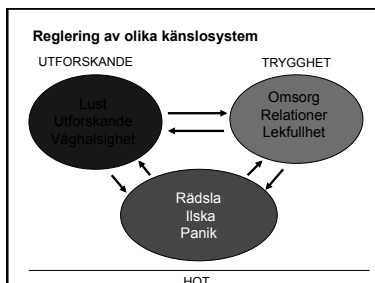
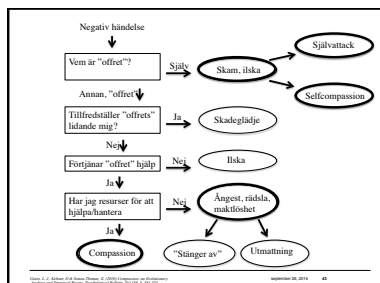
- = Att konfrontera och vara modig!!

Aktiv komponent

Att uppmärksamma att andra, eller du själv mår dåligt, har det jobbigt med en motivation och vilja att försöka minska det och öka välmående



Goetz, L. J., Keltner, D & Simon-Thomas, E. (2010) Compassion: an Evolutionary Analysis and Empirical Review. Psychological Bulletin. Vol 136, 3, 351-374



Stressystemet

Undersök: "Vad är jag rädd för?"

Uppmärksamhet: Smal, självcenterad, fokus på hot

Tankar: Snabba slutsatser, fokus på negativt innehåll

Känslor: Rädsla, ilska, ängest

Fysiologi: hjärtklappning, spänd i musklerna


Beteenden: ältande, aggressiv, passiv, undvikande

Självkritikens funktion

- Vi vill pusha oss till prestation
- Bli av med oönskade saker hos mig själv
- Agerar av vana
- Vi reagerar med självkritik som en panikrespons på misslyckanden och förluster.
- Vill skydda någon annan.
- För att kritisera oss själva innan någon annan gör det.

Påverkar vår hjärna på samma sätt som när vi utsätts för yttre hot.
Gilbert (2006) Self-Criticism and Self-worth: An imagery Study Exploring Their relation to depression.

Prestationssystemet:




Vad händer med:

Uppmärksamhet: Begränsad medvetenhet, målinriktad
 Tankar: "Vill ha mer", "jag är superbra!"
 Känslor: intresse, nyfikenhet, entusiasm, wow/"hög"
 Fysiologi: uppvarvad, dopamin
 Beteenden: utforskande, aktiv, engagerad, driven, rastlös

Självkänsla vs Self-compassion

- Självkänsla/Självförtroende ej självklar koppling till positiv känsla – kan drivas av hotssystemet (självkritik)
- Self-compassion, en inre mentor istället för att bli självkritisk vid motgångar.
- Self-compassion – "att stå på sin sida i nöd och lust"

Trygghetssystemet



Vad händer med:

Uppmärksamhet: Öppen, fokus på andra
 Tankar: flexibla och kreativa, lugnande innehåll
 Känslor: glädje, välbehag, lugn
 Fysiologi: avslappnad - oxytocin
 Beteenden: hjälpsam, närvarande, stöttande, lekfull

Vad kan Compassion ge?

- Ett verktyg för att träna sin hjärna i trygghet och lugn för att hantera livets upp-och nedgångar!
- Innebär att rikta värme, vänlighet, förståelse och omsorg mot sig själv och andra!
- Ett förhållningssätt till livet

Tre alternativ att utveckla Compassion

andra	→	själv
själv	→	andra
själv	→	själv


Att tänka på –

Rädsla för att utveckla self-compassion:

- Aktivering av positiva affekter kan ge kontrollförlust och rädsla för skam
- Rädsla för att tappa drivet och inte prestera
- Rädsla för att sänka garden
- Känslor av längtan blir överväldigande
- Sorg över det man aldrig fått
- Unnar inte sig själv att må bra

Vad händer när man blir befördrad?

- "Motor resonans" – aktivering av liknande nätverk i hjärnan när man ser ngn utföra ngt som när man gör det själv, spegelneuron
- Påverkas detta om man får mer makt?
- Tre olika grupper primades i olika "maktsituationer"
- Iakttag sedan annan person som utsattes för obehag + motor resonans mättes (TMS)
- Mer makt – lägre motor resonans – mindre spegling
- Avtrubning?



Hogeveen J, Inzlicht M, Oishi SS. J Exp Psychol Gen. 2013. Power Changes How the Brain Responds to Others.

Compassion & kompetens

	Hög kompetens	Låg kompetens
Mycket compassion		
Lite compassion		



What is courage?



**Old answer:
"Grace under pressure"**

Ernest Hemingway

**New definition needed:
Courage = "Compassion under pressure"**

Ernest Hemingway

Balansen mellan medkänsla mot andra och mot sig själv

- Är detta ett relevant område att reflektera kring, tex inom KI?
- Hur ska denna balans kunna hållas, för att öka hållbarheten?

Ernest Hemingway

Social hållbarhet


Ernest Hemingway

**Två nyckelfaktorer för social hållbarhet:
Tillit och mångfald**

- Tidigare forskning har visat att det finns två nyckelfaktorer för effektiva relationer och stöd mellan individerna i ett socialt system:
- **Tillit** (mellan individer, och mellan individer och deras offentliga institutioner)
- **Mångfald**
- Båda är faktorer som innebär motståndskraft/resiliens.

Ernest Hemingway

Tillit



- **Ekonomerna** talar om att tillit är ett smörjmedel i både näringsliv och offentlig sektor, då det t ex minskar transaktionskostnaderna mellan olika parter (behovet av dyra advokater etc. minskar till exempel) samt ökar faktorer som produktivitet, kreativitet, lojalitet etc.
- **Sociologerna** beskriver att tillit har blivit en av de huvudsakliga faktorerna när man diskuterar interaktionerna mellan individerna i en grupp, eller mellan individen och samhället
- **Statsvetarna** visar att hög grad av social tillit är relaterat till demokratisk stabilitet, låg grad av korruption och segregation, relativ ekonomisk jämställdhet och högre känsla av livskvalitet hos såväl relativt fattiga som rika.

Ernest Hemingway

The Social Trap – När tilliten minskar



- När tilliten undermineras slår den "social fällan" igen:
- Skapar misstänksamhet - när ett tillräckligt antal människor har en bristande tillit mellan varandra och till samhällets allmänna institutioner går samhällsprocessen in i en ond cirkel
- Leder till **korruption** – man litar inte på att andra uppträder solidariskt gentemot samhället i stort, så varför skall jag göra det? "Jag kanske bara litar på de närmsta och på släkten" – korruptionen är således även intimt sammankopplad med **segregering**.
- En nedåtgående spiral i tilliten människor emellan leder till två "sjukdomar" i det sociala systemet, **segregation** och **korruption**.

Ernest Hemingway

Mångfald - central faktor för ett vitalt socialt system.

- Monokulturer = icke-mångfaldssystem, är sårbara, och tvärtom:
- om systemet stödjer en mångfald av individer med olika kapaciteter, kompetenser och synsätt, ökar sannolikheten för att utmaningar och inte minst viktigt – kriser – kan hanteras och bemästras.



Ernest Hemingway

Mångfald - fortsättning



- Nobelpristagaren Prigogine (1997) beskrev evolutionära processer i såväl kemiska, ekologiska som sociala system, och påvisade att **evolution** sker i samband med så stora utmaningar att **undergång för systemet är en tänkbar möjlighet – en kris**.
- Det andra alternativet, att systemet lyckas hantera utmaningen dvs. är tillräckligt resiliert, **beror i stor utsträckning på ifall mångfald i systemet tidigare har stimulerats.**

Ernest Hemingway

Social hållbarhet – hur kan det definieras?

- Baserat på konceptet att *inte tillåta underminering av tillit och mångfald i samhället*, har följande principer utkristalliserats i hypotesen för hur man kan definiera social hållbarhet:
- **Individens grundbehov**
- **Inflytande**
- **Kompetens**
- **Syfte**
- **Opårtiskhet**

Namn: (Blank)

september 26, 2014 63

Individens grundbehov

- Människor i maktposition har ett uppdrag att se till att individen i gruppen eller samhället *inte blir utnyttjad*, vilket omfattar frågor kring arbetsförhållanden, tillräckliga löner, tid för återhämtning, fritid och familj (dessa aspekter kan jämföras med FNs förklaring om de mänskliga rättigheterna).



Namn: (Blank)

september 26, 2014 63

Inflytande



- I ett socialt system (t ex en organisation) ska individerna känna det **enkelt** respektive **ha rätt att uttrycka sin mening**, dvs. tanke- och yttrandefrihet, och att bli lyssnade på
- Inkluderar att varje individ som påverkas av organisationen **känner till hur man hanterar rättigheter respektive ansvar i organisationen**, och att man lyssnar på andra.
- Exempel på hur frågor som kan ställas i anslutning till dessa principer är:
- hur ser strukturen ut avseende hur seriöst man tar på inflytande i den här organisationen – t.ex. "förslagslådan" på kontoret, vad som sägs och beslutas på APT etc.

Namn: (Blank)

september 26, 2014 63

Kompetens



- Att stärka individens egenmakt och utnyttja mångfald
- Stödja individens utveckling och bidra till att deras behov blir tillgodosedda i organisationen.
- Säkerställandet av tillräckliga resurser för utbildning och andra källor till kontinuerlig personlig och yrkesmässig utveckling.



Namn: (Blank)

september 26, 2014 67

Syfte



- Alla socialt hållbara organisationer behöver förmedla en tydlig känsla av **varför de behövs**.
- Säkerställer det årliga uppsåtet i motiv och handlingar, och transparens: berörda parter vet vad organisationen håller på med, det finns en generell känsla av syfte eller mening.
- Finns många exempel hur ett vällovt syfte eller intention kan få människor att hålla ihop även under lång tid under svåra förhållanden

Namn: (Blank)

september 26, 2014 68

Opårtiskhet



- Att bekräfta att alla människor har samma rättigheter och har lika värde.
- Omfattar individens värderingar, organisationens kärnvärden och sträcker sig till samhället i stort via traditioner, normer och lagar.
- Att ta denna princip på allvar är inte enbart ett sätt att bibehålla tilliten i systemet, utan medför indirekt att **mångfald** kan upprätthållas i samhället och det därmed blir mer resiliert – den andra nyckelfaktorn för en robust social struktur.

Namn: (Blank)

september 26, 2014 68

Hur ser det ut på Klinisk neurovetenskap?

- Ansvarsområden – hur avgränsade är de?
- Befattningar – olika typer av tjänstebeskrivningar
- Alla är inte "färdiga" avseende vad man ska göra
 - Får själv bygga upp rutiner för vad man ska göra
 - Bättre rutiner nödvändiga?
- Lång period av stress på arbetsplatsen – omorganisation
- Nya sätt att arbeta?

Namn: (Blank)

september 26, 2014 72