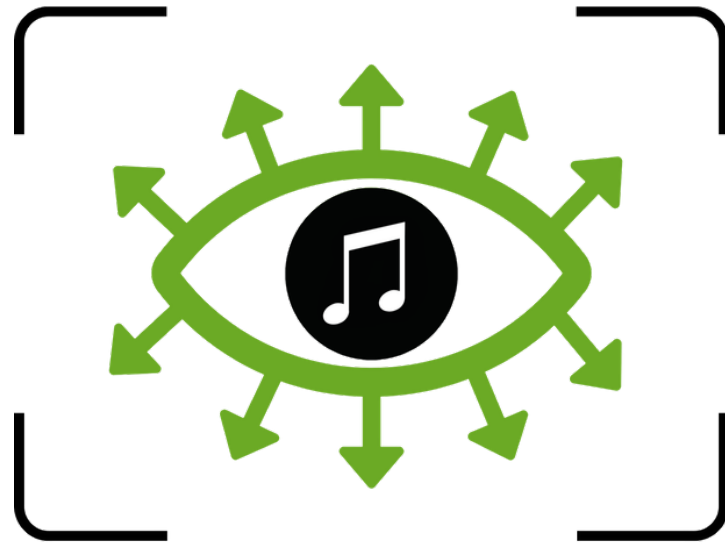




**LYSSNA TILL MITT ÖGA!**

## **Metodbeskrivning**

**- Starta musikverksamhet med  
ögonstyrning**



© **Studieförbundet Vuxenskolan, 2026**

Metodbeskrivningen är framtagen av  
Studieförbundet Vuxenskolan Regionförbund Västra  
Götaland med stöd från Allmänna Arvsfonden.

Författare: Sandra Ekholm, Ellen Sjö Sander och  
Judith Stocks

Layout: Sandra Ekholm

Tryck: Stema Specialtryck AB, 2026

# Innehålls- förteckning



## 1

### Bakgrund, metod och material

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Bakgrund .....           | 4 |
| Målgrupp .....           | 4 |
| Syfte och mål .....      | 5 |
| Metod och material ..... | 6 |

## 2

### Roller och förutsättningar

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Rollfördelning .....                       | 8  |
| Musikalisk ledare .....                    | 10 |
| Hitta deltagare .....                      | 11 |
| Sätta samman en grupp .....                | 12 |
| Antal ledare och deltagare per grupp ..... | 13 |
| Tillgänglighetsanpassad lokal .....        | 14 |
| Planera träffarna .....                    | 15 |

## 3

### Genomförande

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Så kan ett tillfälle se ut .....           | 17 |
| Prova-på-träff .....                       | 18 |
| Checklista för att starta verksamhet ..... | 20 |

## 4

### Ekonomi

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Vad behövs och vad kostar det? ..... | 22 |
| Finansiering och samarbeten .....    | 24 |

# Bakgrund och målgrupp

## Bakgrund

Allt fler människor använder idag datorer som styrs med ögonen. För den som inte kan tala eller använda sina händer blir tekniken ett avgörande verktyg för att kunna kommunicera, uttrycka sig och vara delaktig i samhället.

Att skapa musik med ögonstyrd teknik gör det möjligt att använda kreativitet och uttryck självständigt, utan att vara beroende av assistans.

Tekniken för detta finns, men den är fortfarande relativt okänd. Alla som skulle behöva har inte tillgång.

Lyssna till mitt öga! har utvecklats av Studieförbundet Vuxenskolan Västra Götaland 1 maj 2023 – 31 juli 2026 med stöd från Allmänna Arvsfonden.

## Målgrupp

Lyssna till mitt öga! vänder sig till alla som är nyfikna på att skapa musik med hjälp av ögonstyrning. Metoden kan användas av den som vill prova något nytt, oavsett tidigare erfarenheter.

Särskilt värdefull är den för personer som använder ögonstyrda datorer eller samtalsapparater i vardagen. Det kan till exempel vara personer med omfattande motoriska svårigheter, som sällan har möjlighet att spela på traditionella instrument.

Metoden riktar sig till människor med olika förutsättningar, oavsett om en intellektuell funktionsnedsättning finns eller inte.

# Syfte och mål

## Syfte

Denna metodbeskrivning syftar till att vägleda dig, som vill utöka musikverksamheten och vill starta en mer inkluderande verksamhet. Där personer som använder ögonstyrning eller andra alternativa styrsätt kan skapa musik.

Fokus ligger på att göra musikskapande möjligt för fler och inspirera till en mer inkluderande verksamhet.

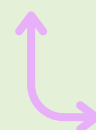
Alla ska kunna skapa musik – oavsett förutsättningar. Lyssna till mitt öga! visar hur teknik, kreativitet och delaktighet kan mötas i ett mer inkluderande musikliv.

## Mål

Det övergripande målet är att stärka yttrandefriheten och det kulturella medborgarskapet hos en grupp som ofta hamnar utanför musiklivet.

Målet är också att skapa en musikverksamhet som erbjuder utrymme, metoder och stöd, oavsett förutsättningar. Alla har rätt att spela och skapa musik, självständigt och tillsammans med andra.

Se en film om  
Lyssna till mitt öga!



# Metod och material

Metoden i Lyssna till mitt öga! bygger på att kombinera modern ögonstyrningsteknik med musikpedagogiska arbetssätt som gör det möjligt för fler att spela och skapa musik.

Med korta, lättillgängliga övningar, tydliga stödstrukturer och folkbildningens cirkelpedagogik som bygger på delaktighet, kan deltagarna utveckla både självständighet och kreativitet.

På så sätt skapas en verksamhet där musik blir tillgänglig för alla.

## Materialet är till för dig som:

- vill spela musik
- är musikalisk ledare
- är stödperson
- vill organisera en inkluderande musikmiljö



## Arbetssättet kännetecknas av:

- **Tillgänglighet** – musikskapandet utgår från digitala verktyg och övningar som är anpassade för ögonstyrning.
- **Pedagogik som bygger på delaktighet** – deltagarna utvecklas tillsammans, ledaren fungerar som vägledare och inspiratör. Både deltagare och ledare lär av varandra.
- **Flexibilitet** – övningar finns i olika nivåer och format för att passa både nybörjare och mer erfarna deltagare. Övningar finns också för den som vill utforska på egen hand eller tillsammans i grupp.

**Materialet finns tillgängligt på hemsidan**



# Roller och förutsättningar



## 2

För att verksamheten ska fungera väl behövs tydliga roller, rätt förutsättningar och en trygg miljö.

I det här kapitlet beskrivs vem som gör vad, hur deltagare kan hittas, hur grupper sätts samman och hur lokalen och tiden kan planeras för bästa resultat.

Detta skapar en stabil grund där både deltagare och ledare kan känna sig trygga och inspirerade.

### **Denna del innehåller:**

- Rollfördelning
- Musikalisk ledare
- Hitta deltagare
- Sätta samman en grupp
- Antal ledare och deltagare per grupp
- Tillgänglighetsanpassad lokal
- Planera träffarna





## Rollfördelning

För att verksamheten ska fungera smidigt är det bra att tydliggöra vilka roller som finns och vilket ansvar de innebär. När alla vet vad som förväntas blir verksamheten tryggare och mer meningsfull för alla.

**Initiativtagare** (exempelvis: verksamhetsutvecklare, rektor osv.)

- Har ansvar för att verksamheten får de pedagogiska och praktiska stöd som behövs.
- Ser till att rollerna är tydliga och att alla inblandade har rätt förutsättningar.

**Musikalisk ledare** (exempelvis: cirkelledare, musiklärare osv.)

- Leder gruppen och ansvarar för att skapa en trygg, inkluderande miljö.
- Planerar innehållet tillsammans med deltagarna.
- Behöver inte vara expert på ögonstyrning från början. Intresse, engagemang och vilja att lära är viktigare.
- Har fokus på det musikaliska men behöver också kunna hantera tekniken.

## Deltagare

- Är med frivilligt och deltar utifrån sina egna förutsättningar.
- Har möjlighet att påverka innehållet och bidra med idéer.
- Får stöd att utvecklas i sin takt, med hjälp av både ledare och stödpersoner.

## Stödperson (exempelvis: assistent, anhörig osv.)

- Ansvarar för omvårdnadsbehov.
- Hjälper till med kommunikationen när det behövs.
- Skapar förutsättningar så att deltagaren kan fokusera på musiken.
- Är välkommen som en del av gruppen men alltid med deltagarens behov i centrum.

### Rollerna i korthet:



Initiativtagaren samordnar.



Ledaren inspirerar och leder.



Deltagaren bidrar med sin musikaliska röst.



Stödpersonen möjliggör och stöttar.



## Musikalisk ledare

En viktig del i att starta verksamhet som bygger på Lyssna till mitt ögas metod är att hitta rätt person som kan leda musikträffarna. Ledaren behöver inte kunna ögonstyrning från början, men bör ha en musikalisk identitet och en vilja att lära.

### En lämplig ledare har gärna:

- Eget musicerande
- Vana att spela och leda musik i grupp
- Erfarenhet av att stödja musikalisk utveckling – både hos sig själv och andra

Det är en fördel om dessa erfarenheter finns, men det viktigaste är engagemanget, nyfikenheten och viljan att tillsammans med deltagarna upptäcka musikens möjligheter med ögonstyrning.

### Uppdraget innebär att:

- Skapa en trygg och inkluderande miljö
- Prova olika metoder, tekniker och arbetssätt
- Följa deltagarnas utveckling och vara uppmärksam på både framgångar och utmaningar

Erfarenhet av målgruppen är inte ett krav. Det viktigaste är att ledaren tror på deltagarnas förmågor och är beredd att ge den tid och det stöd som behövs för att kommunikationen och musikskapandet ska fungera. Det är viktigt att känna till att deltagare använder digitala verktyg och en del i ledarrollen kommer att vara att hjälpa till med det tekniska.



## Hitta deltagare

Det viktigaste av allt är att verksamheten är förberedd när en ögonstyrningsanvändare vill delta. Det är bra att ha kunskap om målgruppen och en plan för hur musikträffarna kan genomföras så varje deltagare känner sig välkommen och trygg från första stund.

Deltagare kan finnas i många olika sammanhang och det är ofta bra att samarbeta med föreningar, skolor och vårdverksamheter för att nå fram.

### Några exempel är:

- Föreningar för personer med funktionsnedsättning: till exempel diagnosföreningar för förvärvad hjärnskada, sällsynta hälsotillstånd eller andra orsaker till omfattande fysiska eller motoriska funktionsnedsättningar.
- Skolor och utbildningar: till exempel anpassade grundskolor och gymnasier, riksgymnasiet för rörelsehindrade eller kulturskolan.
- Daglig verksamhet, bostad med särskild service (BmSS), habilitering, hjälpmedelscentral eller andra typer av resurscentra som vänder sig till personer med omfattande funktionsnedsättning
- Kulturhus, bibliotek eller andra mötesplatser där musik- och kulturverksamhet redan pågår



## Sätta samman en grupp

När du sätter samman en grupp är det viktigt att tänka på både deltagarnas behov och förutsättningar.

### Några saker att ta hänsyn till är:

- Tänk på att personer med och utan intellektuell funktionsnedsättning (IF) ofta har olika förutsättningar och behöver olika typer av pedagogik. Projektet Lyssna till mitt öga! har därför sett en fördel i att inte blanda personer med och utan en IF i samma grupp.
- Om det inte finns inköpt utrustning, tänk på att alla deltagare behöver ha en egen ögonstyrning och dator eller samtalsapparat som de kan ta med sig.
- Samla in kontaktuppgifter från deltagarna och deras kontaktpersoner samt lämna ut kontaktuppgifter till den som leder musiktäffen, så att de enkelt kan kommunicera vid frågor och förhinder.
- För att den musikaliska ledaren ska kunna förbereda sig och hjälpa deltagaren på bästa sätt så har vi tagit fram ett förslag på frågor inför första träffen som kan användas.

Läs och ladda ner:  
**Frågor inför första träffen**





## Antal ledare och deltagare per grupp

Gruppens storlek beror på deltagarnas förutsättningar. Ofta fungerar mindre grupper bäst i början så att alla får tid, stöd och möjlighet att höras.

I projektet har 3–5 deltagare visat sig vara en lagom gruppstorlek. Eftersom varje deltagare ofta har en till två assistenter blir det många personer i rummet. Erfarenheterna visar också fördelen med att vara två ledare. Då kan den ena fokusera på musiken medan den andra ansvarar för tekniken. På så sätt får deltagarna mer tid till själva musicerandet.

Med två ledare kan gruppen vara något större, medan en ensam ledare behöver kombinera rollen som musikledare och teknikansvarig. Det går att leda verksamheten själv, särskilt i mindre grupper, så länge planeringen är genomtänkt och det finns tid för både musik och teknik.

Viktigt att komma ihåg är att en person som spelar musik med ögonstyrning inte alltid behöver en särskild grupp. Med rätt teknik kan deltagare integreras i andra musikaliska verksamheter på samma villkor som andra och bidra till både gemenskap och mångfald.

### **Tips att tänka på:**

- Mindre grupper (3–5 deltagare) fungerar bäst i början
- Räkna med att varje deltagare har en till två assistenter
- Två ledare är en fördel, men en ledare räcker ofta bra
- Med rätt teknik kan deltagare integreras i andra musikgrupper



## Tillgänglighetsanpassad lokal

Lokalen spelar en stor roll för hur träffarna fungerar. En genomtänkt miljö gör det lättare för deltagarna att känna sig trygga och fokusera på musiken. Här följer några rekommendationer:

- **Besök lokalen i förväg:** Kontrollera att den är tillgänglighetsanpassad och fungerar för de deltagare som ska komma dit. Ta reda på mått på dörröppningar och hissar vid behov. Vissa rullstolar är betydligt större än standard.
- **Möblera rummet:** Anpassa möbleringen efter gruppen. Det är bra om alla kan se varandra. Se till att borden är lagom höga och breda så det finns plats för eventuella rullstolar.
- **Tänk på ljuset:** Solljus kan göra det svårt att använda ögonstyrda datorer. Se till att det finns gardiner eller persienner. Var också uppmärksam på taklampor och spottar som kan blända eller störa.
- **Ljudmiljö:** Lokalen behöver inte vara byggd för musik, men den ska ha rätt akustiska förutsättningar. Det betyder att ljudet ska vara behagligt och tydligt, utan eko eller störande buller, så att deltagarna kan höra musiken från sig själva och varandra. Du kan också undersöka om det finns högtalare eller medhörning i rummet.
- **Förbered tekniken:** Säkerställ att det finns tillräckligt med förlängningssladdar och grendosor. Wi-Fi bör alltid finnas tillgängligt.
- **Undvik störningar:** Ta bort sådant i lokalen som kan distrahera eller försvåra koncentrationen.

En väl förberedd lokal gör att mer av träffen kan ägnas åt musiken i stället för åt praktiska hinder.



## Planera träffarna

När verksamheten planeras är det viktigt att tänka igenom både tidpunkt och längd på träffarna.

### Tid på dagen

Behov och förutsättningar kan se olika ut i olika grupper. Därför är det viktigt att prata med deltagarna i förväg och komma överens om vad som passar just dem. För vissa fungerar förmiddag bäst när orken är högre, medan andra föredrar eftermiddag eller kväll. Det viktiga är att tiden känns hanterbar för alla som deltar.

### Längd på en träff

En träff på 1,5–2 timmar brukar ge lagom mycket tid för musikskapande, samtal och reflektion. Pauser är viktiga och bör alltid finnas inplanerade, så att ögonen och koncentrationen får vila.

### Återkommande tillfällen

En träff varannan vecka är ofta en bra rytm för ögonstyrningsanvändare. Det ger tid för återhämtning mellan gångerna, samtidigt som regelbundenheten skapar trygghet och gör det lättare att utvecklas över tid.

#### Vila för ögonen

Planera alltid in pauser. Ögonstyrning kräver fokus. Regelbunden vila gör att deltagarna orkar längre, mår bättre och kan behålla glädjen i musiken.

# Genomförande



## 3

När verksamheten startar handlar allt om upplevelse, gemenskap och delaktighet. För att det ska fungera i praktiken behöver träffarna ha en tydlig och genomtänkt struktur.

En återkommande struktur skapar igenkänning och gör det lättare för deltagarna att förstå vad som ska hända. Det ger trygghet och gör att mer energi kan läggas på musiken.

I det här kapitlet får du exempel på hur ett tillfälle kan byggas upp, hur en prova-på-träff kan planeras och vad som är viktigt i genomförandet.

### **Denna del innehåller:**

- Så kan ett tillfälle se ut
- Prova-på-träff
- Checklista för att starta verksamhet



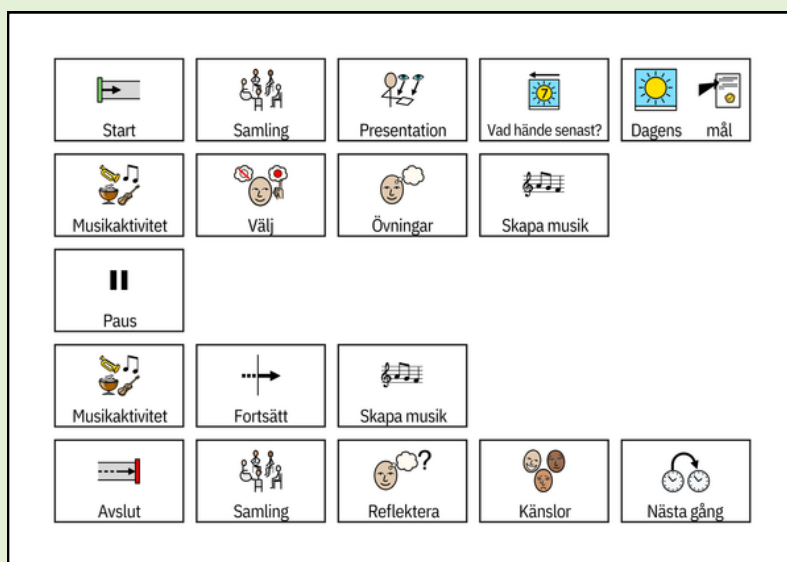


## Så kan ett tillfälle se ut

Upplägget på träffarna kan se olika ut beroende på deltagare, grupp och sammanhang. Att skapa musik är det primära men för att göra detta möjligt behövs en tydlig struktur som ger trygghet och förutsägbarhet, samtidigt som det finns utrymme för flexibilitet och anpassning.

Strukturen kan upprepas varje gång, medan innehållet byts ut och anpassas. Det gör träffarna förutsägbara men aldrig likadana.

Bilden nedan är skapad med hjälp av bildstöd.



Ladda ner stödmaterialet:  
**Studiecirkelns struktur**





## Prova-på-träff

Ett bra sätt att nå nya deltagare kan vara att anordna en prova-på-träff. Det är ett tillfälle där intresserade får möjlighet att testa hur verksamheten fungerar utan att förbinda sig till något. Deltagarna får träffa ledare, uppleva miljön, testa tekniken och få en känsla för hur musikskapandet kan gå till.

Syftet är att sänka tröskeln till deltagande. När någon redan vet var träffen äger rum, vilka personer som är där och hur upplägget ser ut, blir steget till att vilja komma tillbaka mycket enklare.

Om det går, planera prova-på-träffen på samma veckodag, tid och plats som verksamheten sedan ska fortsätta på. Det skapar igenkänning och trygghet.

### För deltagaren

**En prova-på-träff ska ge deltagarna möjlighet att:**

- Prova att skapa musik med ögonstyrning eller annan teknik
- Träffa ledare och andra deltagare i en trygg miljö
- Uppleva lokalen och utrustningen
- Ställa frågor och få veta mer om hur verksamheten fungerar

Det viktigaste är att deltagaren och stödpersonen känner sig välkommen, nyfiken och trygg. Deltagaren behöver inte prestera eller kunna något i förväg.

## För arrangören

### För arrangören är prova-på-träffen ett sätt att:

- Skapa första kontakt med intresserade deltagare
- Lära känna målgruppen och deras behov
- Testa lokal, utrustning och teknik
- Ta reda på om intresse finns för fortsatt deltagande

Att skapa trygghet är centralt för att locka och behålla deltagare. Ge tydlig information i förväg, anpassa miljön och se till att bemötandet är varmt och tillgängligt. Glöm inte att planera in paus och gärna en gemensam fika. Det är ofta där de viktigaste samtalen sker.

## Upplägg

En prova-på-träff behöver inte vara lång. 1,5–2 timmar brukar vara lagom.

### Ett exempel på upplägg kan vara:

- **Välkomna och presentera:** Hälsa deltagare och stödpersoner välkomna, presentera träffens upplägg och syfte.
- **Kort introduktion:** Berätta om Lyssna till mitt öga!, vem som arrangerar och vad som kommer ske under träffen.
- **Testa och utforska:** Låt deltagarna testa musikprogram och hjälp till att ladda ner de program som behövs.
- **Paus och fika:** Ge möjlighet till vila och samtal.
- **Gemensam aktivitet:** Skapa musik tillsammans. För inspiration, se Lyssna till mitt ögas hemsida.
- **Avslut:** Samla gruppen, reflektera och fråga om intresse för fortsatt deltagande finns.



## Checklista för att starta verksamhet

### 10 kryss för att starta verksamhet

- ☐ Syfte och mål med verksamheten är tydliga
- ☐ Roller och ansvar är tydliga
- ☐ En musikalisk ledare är utsedd
- ☐ Deltagare har identifierats och bjudits in
- ☐ Lokal och teknik är förberedda och testade
- ☐ Tider, upplägg och budget är fastställda
- ☐ Pauser finns med i planeringen
- ☐ Kommunikationsvägar fungerar
- ☐ En prova-på-träff är planerad
- ☐ Allt är klart. Verksamheten kan börja!



# Ekonomi



## 4

Att starta och driva musikverksamhet med ögonstyrning innebär både praktiska och ekonomiska överväganden. Utrustning, programvara och eventuellt stöd från olika aktörer behöver planeras i god tid.

I det här kapitlet får du en överblick över vad som krävs för att komma i gång, vilka kostnader som kan uppstå och vilka möjligheter som finns till finansiering och samarbete. Målet är att ge dig ett realistiskt underlag för planering, så att verksamheten kan bli långsiktig och hållbar.

### Denna del innehåller:

- Vad behövs och vad kostar det?
- Finansiering och samarbeten





## Vad behövs och vad kostar det?

Att skapa musik med ögonstyrning kräver viss teknisk utrustning, men behoven ser olika ut beroende på vem som deltar och vilken teknik som används. En del deltagare har redan en ögonstyrningsenhet förskrivit som hjälpmedel i vardagen, medan andra kan använda enklare och billigare lösningar som går att köpa själv.

### För att spela musik med ögonstyrning behövs:

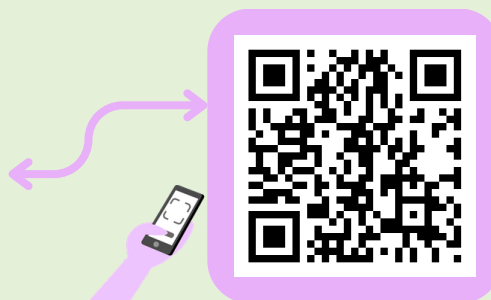
- Mjukvara (ett musikprogram)
- Hårdvara (en ögonstyrningsenhet)
- Dator (som fungerar tillsammans med ögonstyrningsenheten)

Det finns också samtalsapparater med inbyggda ögonstyrningsenheter som går att spela på.

Ögonstyrningsenheter är oftast hjälpmedel som utprovats och förskrivits av vården. Men det finns också enklare modeller för spel eller gaming. De kan vara ett alternativ om du vill prova tekniken själv. Tänk på att de inte alltid fungerar med alla program, utan kräver särskild mjukvara som är kompatibel.

Läs mer om vad det kostar att komma igång på hemsidan:

**Ekonomi**



## Exempel på olika typer av ögonstyrning:



**Extern ögonstyrningsenhet med USB-anslutning** (för hjälpmedelsändamål)

**Exempel på modeller (tillverkare):** PCEye (Tobii Dynavox), Hiru (Irisbond)  
**Exempel på återförsäljare:** Moovon, Frölunda Data, Tobii Dynavox



**Ögonstyrd samtalsapparat** (oftast förskrivet hjälpmedel)

**Exempel på modeller (tillverkare):** GridPad (Smartbox), TD I-13 (Tobii Dynavox), Tellus i6 (Jabbla)  
**Exempel på återförsäljare:** Moovon, Frölunda Data, Tobii Dynavox



**Ögonstyrning för andra ändamål än hjälpmedel**

**Exempel på modeller (tillverkare):** Tobii Eye Tracker (Tobii), inbyggt i telefoner och surfplattor från Apple  
**Exempel på återförsäljare:** Från tillverkaren, välsorterade elektronikaffärer eller på begagnatmarknaden



## Finansiering och samarbete

Som initiativtagare eller ansvarig för verksamheten behöver du ta en samordnande roll. Det innebär att skapa kontakt med relevanta aktörer, undersöka möjliga finansieringsvägar och se hur olika resurser kan komplettera varandra.

Det är också viktigt att skilja mellan:

- Finansiering av själva verksamheten
- Stöd till enskilda deltagares utrustning

### Finansiering av verksamheten

Det är sällan en ensam finansieringskälla som täcker allt. I stället handlar det om att kombinera resurser, samarbeten och olika former av stöd. Exempel på möjliga vägar:

#### Bidrag och fonder

Sök stöd från kulturfonder, stiftelser eller kommunala kulturstöd som främjar delaktighet och tillgänglighet.

#### Samarbete med studieförbund eller kulturskola

Ger tillgång till lokaler, teknik, pedagogisk kompetens och möjlighet att driva verksamheten som studiecirkel.

#### Daglig verksamhet, skola eller habilitering

Kan bidra med deltagare, utrustning, personalstöd eller handledning.

#### Kommuner och regioner

Kan erbjuda samordning, nätverk eller kompetens inom kultur och tillgänglighet.

## Bidrag till inköp av musikprogram

Möjligheten att få bidrag via habiliteringen bedöms alltid individuellt, men kan vara värdefull för deltagare och anhöriga att känna till och tipsa om. I vissa fall kan habiliteringen bidra till kostnaden för teknik eller program som stärker kommunikation, självständighet och delaktighet.

### För att öka chansen till stöd, beskriv nyttan tydligt, till exempel:

- Musiskapande tränar ögonmotorik, koncentration och koordination
- Det stärker kommunikation och social delaktighet
- Det ger en meningsfull fritid och möjlighet att uttrycka sig

Musikprogram som *EyeHarp* ligger i linje med habiliteringens mål. Det kombinerar pedagogik, kommunikation och motorisk träning i en lustfylld form.



### **Tips – använd materialet**

På hemsidan finns utbildningar, övningar, filmer och instruktioner som kan användas direkt i verksamheten. Allt material är kostnadsfritt och fritt tillgängligt.

## Plats för anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

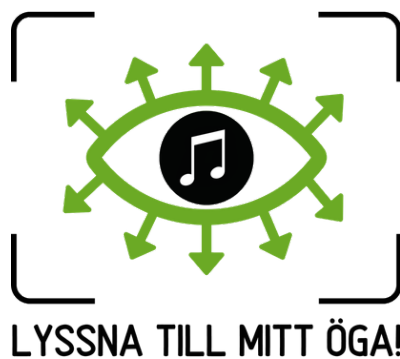
.....

.....

.....

.....





Alla människor har rätt till kultur. Både att uppleva, delta och själva skapa. Den här metodbeskrivningen ger dig verktyg för att starta verksamheter som inkluderar fler och låter musiken bli ett språk som alla kan tala.

FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning slår fast att varje människa ska ges möjlighet att utveckla och använda sin kreativa förmåga.

*“Konventionsstaterna ska vidta ändamålsenliga åtgärder för att personer med funktionsnedsättning ska få möjlighet att utveckla och använda sin kreativa, artistiska och intellektuella förmåga, inte endast i eget intresse utan även för samhällets berikande.”*

**–Ur FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, artikel 30**



**[www.lyssnatillmittoga.se](http://www.lyssnatillmittoga.se)**

