

Sæt folkesundheden på dagsordenen

To dages kursus for nye
sundhedskoordinatorer,
december 2025

v. Karen Eriksen og

Lisbeth Holm Olsen,

Center for Forebyggelse i
praksis, KL



Formål

Deltagerne får styrkede kompetencer til -
som konsulenter og facilitatorer –

1. at fremme ejerskabet til og understøtte implementering af den tværgående sundhedsfremme- og forebyggelsesopgave
2. får kendskab til redskaber og metoder til at designe og gennemføre processer der skaber mening, ejerskab og engagement

Udbytte

Deltagelse i kurset betyder, at du:

- ✓ Får inspiration til at sætte folkesundheden højt på dagsordenen
- ✓ Får indsigt i kapacitetsopbygning og rollen som konsulent og facilitator
- ✓ Får afdækket samarbejdslandskabet ift. at styrke samarbejdet om – og med - borgerne i lokalsamfundet
- ✓ Får værktøjer til at designe møder – før, under og efter



Præsentation

To og to:

(husk at lyt og spørg ind, du skal være klar på at præsentere din makker i plenum)

- Navn
- Kommune
- Hvad er dine typiske opgaver?
- Hvad glæder du dig mest til at lære på kurset?

De fire H'er

Hvad? Hvordan? Hvem? Hvornår?

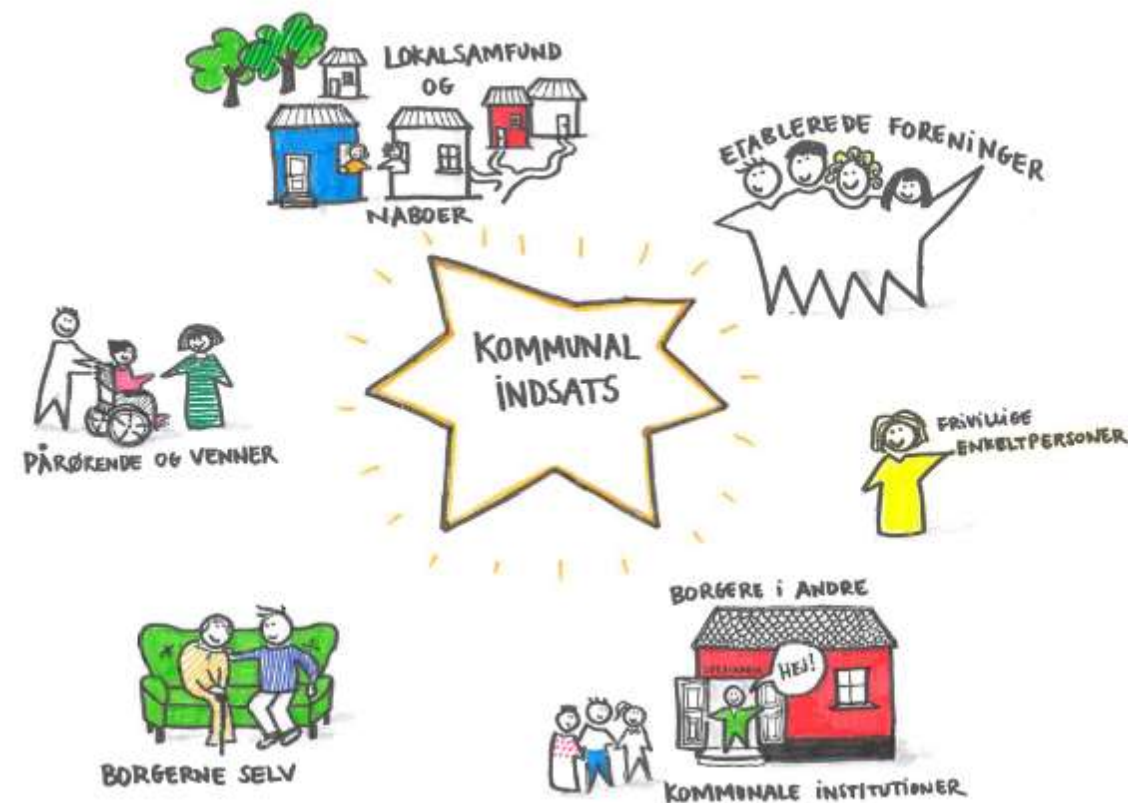
Input til din
handleplan som
konsulent og facilitator



Min handleplan som konsulent og facilitator

Hvad	Hvordan	Hvornår/hvem

Sæt folkesundhed på dagsordenen i kommunen



En bedre folkesundhed er en forudsætning for fremtidens velfærdsamfund

Gennem sundhedsfremme og forebyggelse er kommunerne med til at skabe rammerne for, at så mange som muligt trives hele livet både fysisk og mentalt.

Det betyder øget livskvalitet for borgerne og flere der kan bidrage til samfundet

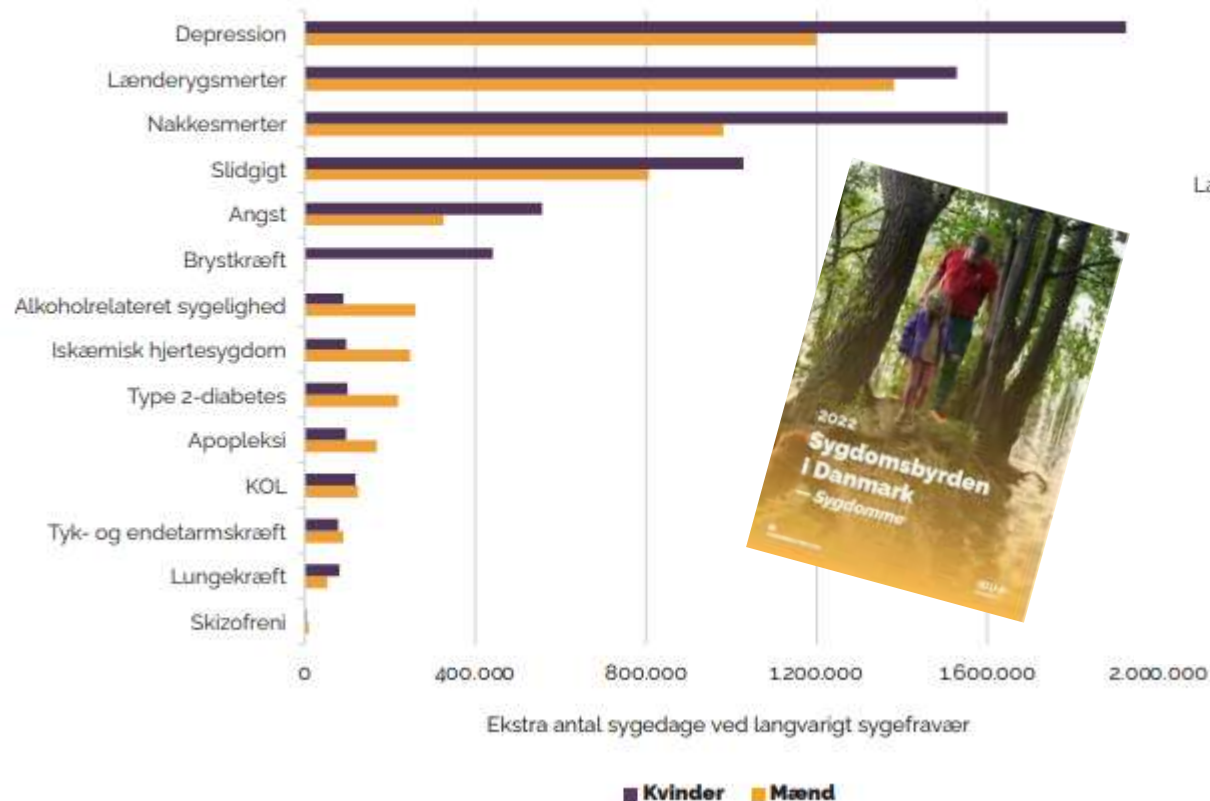


KL

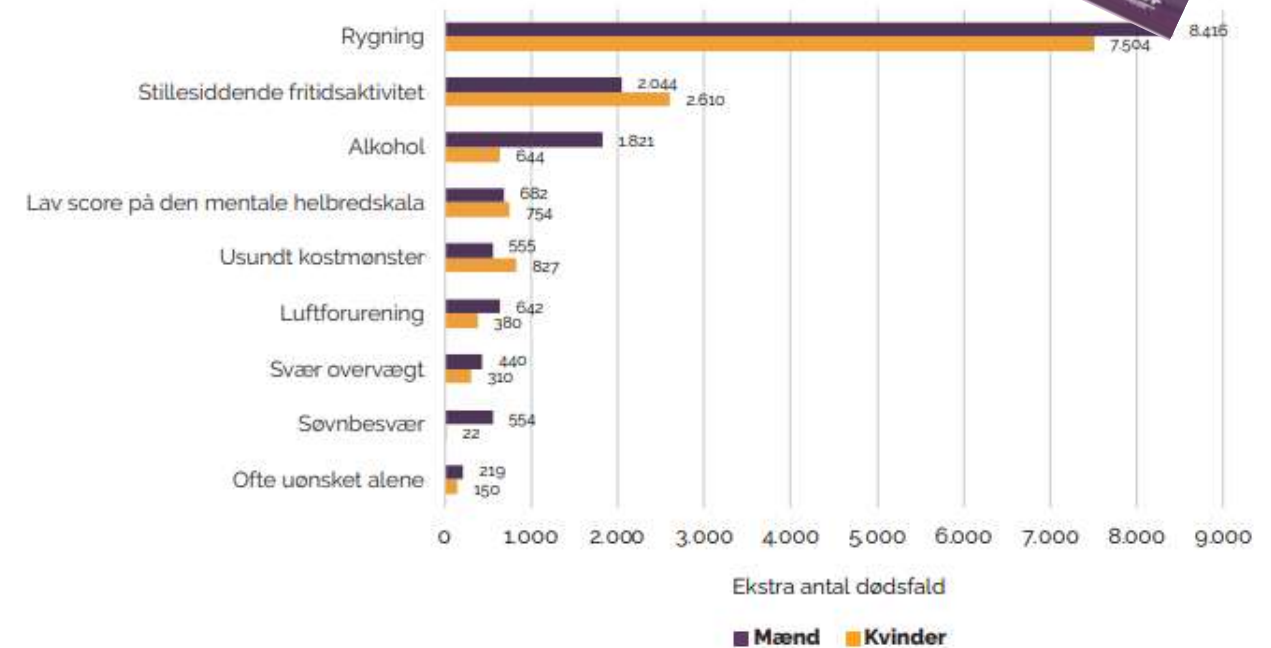
Sygdomsbyrden i Danmark

- stærkt fagligt grundlag om konsekvenser og årsager

Figur 1.1.7 Ekstra antal sygedage ved langvarigt sygefravær blandt mænd og kvinder i alderen 16-64 år i Danmark med udvalgte sygdomme i forhold til en referencepopulation matchet på køn, alder, uddannelse og CCI. Årligt gennemsnit for perioden 2017-2018.



Figur 1.2.1 Ekstra antal dødsfald relateret til risikofaktorer, 16 år eller derover, 2017.



Skriv hvad præsentationen handler om

Nuværende afsæt for Sundhedsfremme og forebyggelse

Kommunerne fik ansvar for opgaven i 2007

Sundhedsloven § 119, stk. 1 og 2

§ 119. Kommunalbestyrelsen har ansvaret for ved varetagelsen af kommunens opgaver i forhold til borgerne at skabe rammer for en sund levevis.

Stk. 2. Kommunalbestyrelsen etablerer forebyggende og sundhedsfremmende tilbud til borgerne.

Sundhedsloven § 119

Fagligt grundlag fra Sundhedsstyrelsen



Ny folkesundhedslov på vej fra 2027

Styrke kommunernes arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme på tværs af velfærdsområder og sikre alle borgere gode forudsætninger for et sundt og langt liv



AFTALE OM
**SUNDHEDS-
REFORM 2024**

7. Folkesundhedslov

Der er brug for et tværgående fokus på at styrke danskernes sundhed og mindske uligheden i sundhed, så flere kan leve et sundt og langt liv. Aftalepartierne er enige om at styrke den strukturelle forebyggelse i kommunerne ved at indføre en folkesundhedslov. Loven udarbejdes bl.a. med inspiration fra relevante organisationer og eksperter samt erfaringer fra fx Norges folkesundhedslov. Loven skal i sin formålsbestemmelse angive den overordnede retning og mål med en systematisk folkesundhedsindsats.

Strukturel forebyggelse handler om at skabe samfundsmæssige rammer og vilkår, der fremmer et godt helbred både fysisk og psykisk.

Det kan fx være gode rammer for motion og bevægelse i dagligdagen. Det kan også være røg- og nikotinfri miljøer eller partnerskaber om trivsel og sundhed med lokale ungdomsuddannelser, hvor der arbejdes systematisk med at skabe sunde vaner, inkluderende fællesskaber og god alkoholkultur. Loven forpligter kommunerne til at arbejde systematisk og på tværs af velfærdsområder med at styrke folkesundheden og mindske uligheden i sundhed uden at det indebærer øget administration for kommunerne. Folkesundhedslovens tværgående fokus skal blandt andet omfatte den almene boligsektor med særligt fokus på områder kendetegnet ved social ulighed i sundhed. Aftalepartierne noterer sig, at der skal indgås en ny boligaftale om Landsbyggefonden, da den nuværende udløber med udgangen af 2026.

Loven skal sætte rammerne for, at kommunerne kan fastlægge konkrete mål for deres indsats. Kommunerne får frihed til at iværksætte de rammer og indsatser, der har effekt i forhold til lokale behov. Kommunernes arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme skal foregå i et tæt samarbejde med civilsamfundet, de almene boligorganisationer, lokale virksomheder m.fl. Det kan fx ske ved at inddrage lokale foreninger og styrke samarbejdet med frivillige organisationer for, at flere børn, unge og voksne kan samles i aktive lokale fællesskaber. Det kan bl.a. medvirke til at forbedre den mentale sundhed og mindske ensomhed. Det kan også ske ved at etablere partnerskaber med lokale arbejdspladser og sætte fokus på trivsel og sundt arbejdsmiljø.

For at gøre det enklere for kommunerne at prioritere indsatserne og arbejde målrettet og effektivt, reviderer Sundhedsstyrelsen de eksisterende forebyggelsespakker. Aftalepartierne inviteres til drøftelser om forslag til folkesundhedslov, inden regeringen fremsætter lovforslag herom i 2026. Aftalepartierne er desuden enige om, at der nedsættes en følgegruppe med praktikere og uafhængige eksperter der kan følge op på folkesundhedsloven og vejlede i forbindelse med implementeringen.

Sundheds-
fremme på
tværs af
sektorer

Frihed for
kommuner-
ne

Inddragelse
af
civilsamfund,
boligorgani-
sationer mv.

Fagligt
arbejde i SST

Dataspor

Løbende
opfølgning

Ingen øget
administra-
tion

Konkrete mål
med afsæt i
lokale data

AFTALE OM
**SUNDHEDS-
REFORM 2024**

Sundhedsfremme
og forebyggelse er
også del af mange
andre store
dagsordner
nationalt



Fremtidens forebyggelse



Udspillet lægger op til politiske drøftelser i kommunerne ud fra fire pejlemærker til mere sundhed og trivsel

Udspillet har været drøftet politisk i KL af :

- Sundheds- og ældreudvalg
- Socialudvalg
- Børne- og undervisningsudvalg
- Kultur – erhverv og planudvalg
- Arbejdsmarkedsudvalg

- Og er godkendt af bestyrelsen i maj 2024

Pejlemærke 1

Prioriter sunde rammer for et bæredygtigt samfund

Gennem sundhedsfremme og forebyggelse er kommunerne med til at skabe rammerne for, at så mange som muligt trives hele livet både fysiske og mentalt. Det betyder øget livskvalitet for borgerne og flere, der kan bidrage aktivt til samfundet



KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen:

- **Tager ansvar for sundhedsfremme og forebyggelse**
- **Prioriterer rammer før tilbud**
- **Fokuserer på det vigtigste**

Pejlemærke 2

Styrk fællesskaber for mere trivsel og sammenhængskraft

Fællesskaber er afgørende for menneskers trivsel og mentale sundhed og for sammenhængskraften i samfundet. Kommunerne kan bidrage til at styrke fællesskaber og deltagelsesmuligheder lokalt, i foreninger og på arbejdspladsen



KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen:

- **Søger løsninger i samarbejde med civilsamfund og erhvervsliv**
- **Skaber rammer for lokal deltagelse**
- **Bidrager til deltagelsesmuligheder på arbejdsmarkedet**

Pejlemærke 3

Invester i børn og unge, de er fremtidens generationer

For at sikre fremtidens velfærdssamfund skal vi investere i, at vores børn og unge vokser op under betingelser, der styrker deres trivsel, sundhed og udvikling. Forældrene har hovedansvaret for at give deres børn en god start på livet. Men i kommunen er vi tæt på familiernes hverdag og skal bruge denne mulighed til at fremme trivsel og sundhed hos fremtidens generationer



- **Styrk de almene børnefællesskaber**
- **Tag ansvar for en sund kultur omkring børnene**
- **Beskyt børn og unge mod tobak, nikotin, alkohol og andre rusmidler**
- **Hjælp alle børn og unge godt på vej i uddannelse og job**

Pejlemærke 4

Differentier for at skabe mere lighed i sundhed

Der er betydelig social ulighed i sundhed, som viser sig ved, at befolkningsgrupper med færre økonomiske eller sociale ressourcer oftere rammes af sygdom og tidlig død. For at skabe mere lighed er der behov for at sikre sunde rammer for alle og i nogle tilfælde gøre forskel ved, at nogle får mere end andre.



KL anbefaler, at kommunalbestyrelsen:

- **Er tydelige om, at sunde rammer, rammer alle**
- **Behandl borgerne forskelligt for at behandle ens**
- **Skru op for helhedsløsninger i det nære**

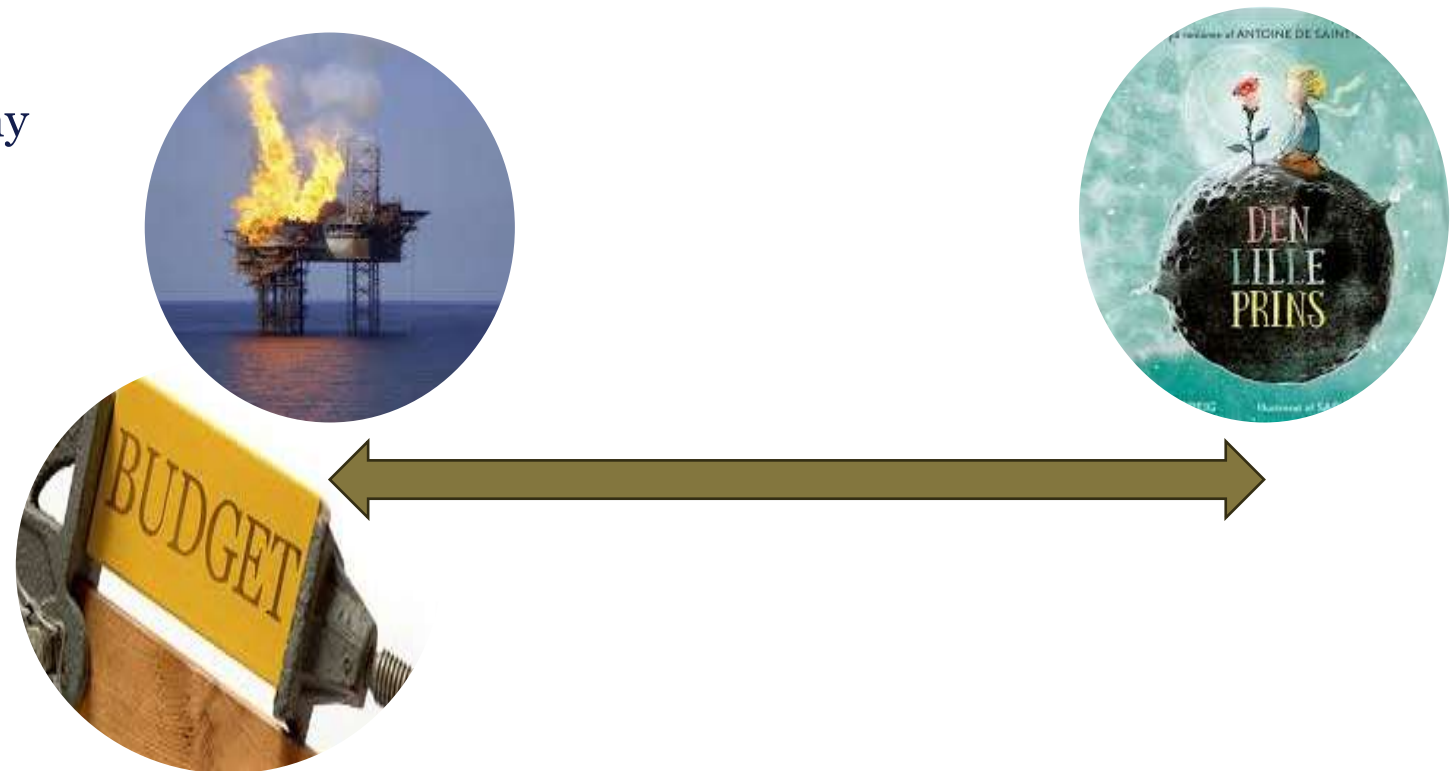
Overvejelser når forebyggelse skal sættes på dagsordenen

Være opmærksom på anledninger og bruge dem rigtigt

Eksempelvis:

- Nationale anledninger når der kommer ny data, ny viden – eller ny lovgivning
- Lokale forhold i kommunen fx , politisk bestilling, sag i pressen, nyt projekt
- ...og meget andet

Hvad er afsættet i argumentationen for at forebyggelse skal prioriteres?



KL

PAUSE

Gennemgang af cases

I fortæller om egen case (max 2 min. pr case)

Hvad handler din case om?

Hvad er svært?

Opsamling i plenum på hvad der er svært



Deltagercases

Emner:

- Ny sundhedspolitik eller strategi
- Indsats i børne- og ungeområdet
- Indsats ældreområdet – medarbejder eller civilsamfund
- Indsats social området
- Indsats i boligområder
- Projekt på tværs i kommunen

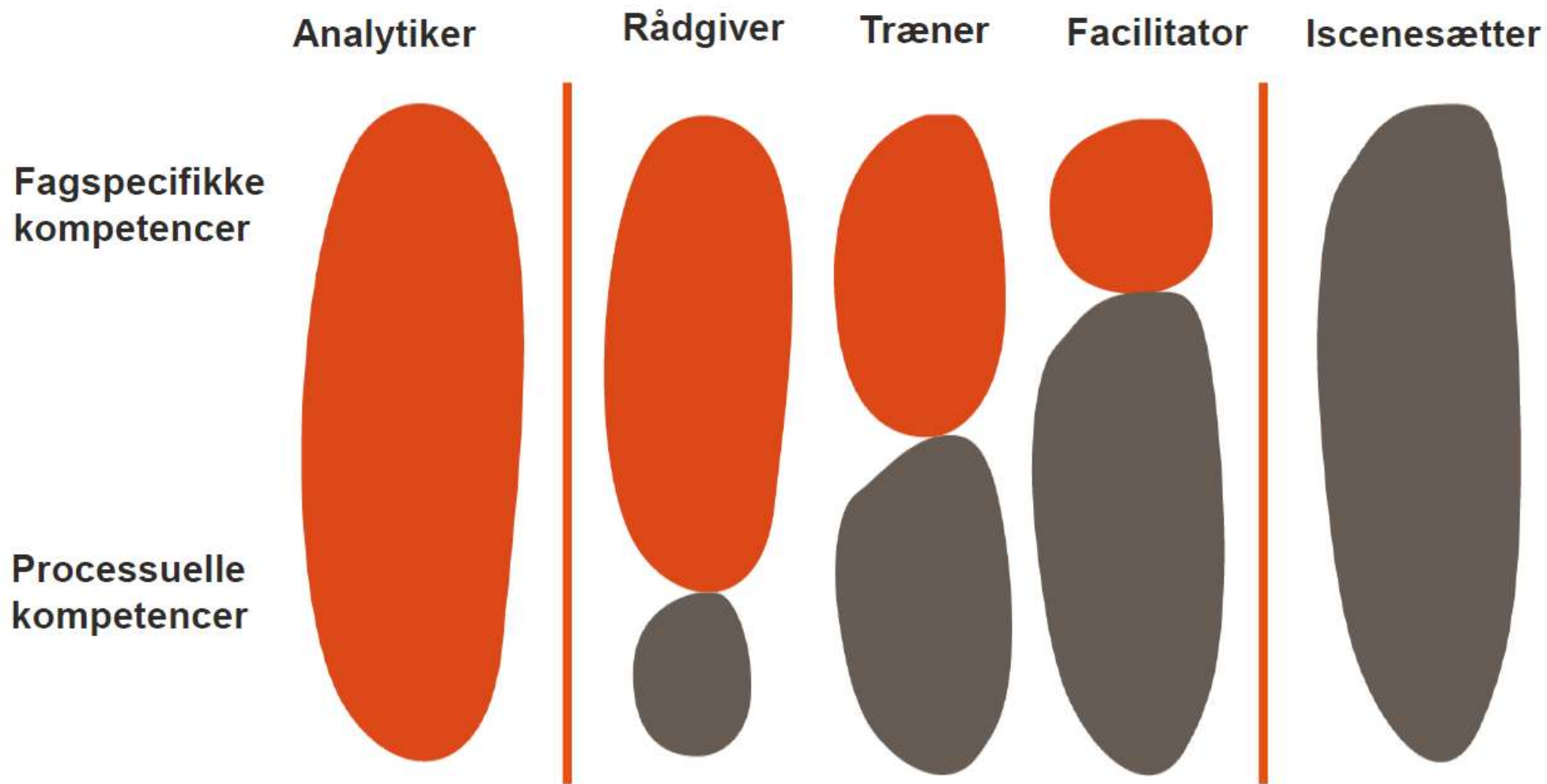


Erfaringer med egen konsulentrolle



Forskellige roller man kan indtage for at drive forandringer

INDSÆT EMNE



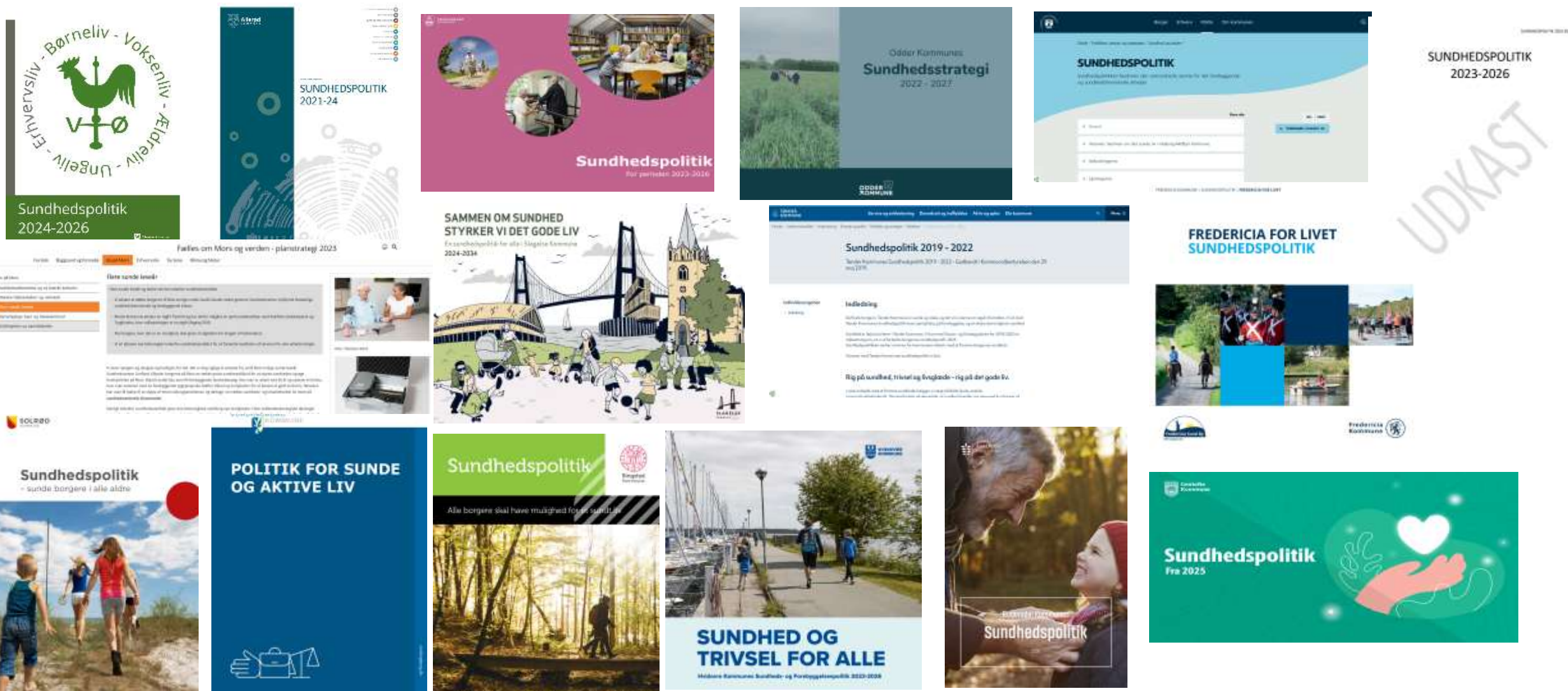
KL

Pause

Rammer og muligheder i kommunens egne politiske beslutninger



Kommuners sundhedspolitikker er meget forskellige



I nogle kommuner er der kun en overordnet politik eller strategi

MORS mors.dk

Borger Erhverv P

Morsø Kommune / Planstrategi 2023-2027

Planstrategi 2023

Kommunalbestyrelsen har vedtaget en ny strategi og plan for kommunens udvikling.



- » Baggrund og formål
 - » Proces og inddragelse
 - » Formål
 - » Målsætning
- » Bo på Mors
 - » Kvalitetsudvikling og et stærkt kulturliv
 - » Stærke fællesskaber og netværk
 - » Flere sunde leveår
 - » Bæredygtige byer og lokalsamfund
 - » Inddragelse og samskabelse
- » Erhvervsliv
 - » Attraktive rammebetingelser
 - » Bæredygtig økonomisk vækst
- » Turisme
 - » Skildyrshovedstaden og OPHAV
 - » Kulturmødet og andre events
 - » Moløret og UNESCO verdensarv
 - » Bæredygtig turisme
 - » Kapacitet og rammer
- » Klima og Natur
 - » Bæredygtig energi
 - » Reduktion af drivhusgasser
 - » Klimatilpasning
 - » Livet på land
 - » Livet i Umfjorden
 - » Rent drikkevand

Kalundborg kommunes udviklingsstrategi frem mod 2035

Fremgang får flere med i fællesskabet

Politikken sætter retning i kommunen

› Visioner

- › Borgerne skal være sundere
- › Men også andet. Fx velvære, livskvalitet, lighed, gode leveår, et aktivt og meningsfuldt liv

› Principper og værdier

- Skabe sunde ramme for alle borgere og have særlige indsatser til specifikke målgrupper
- Men også ofte andet. Fx mestring af eget liv, det positive sundhedsbegreb, aktive fællesskaber, helhedsorienteret og sammenhængende indsats i kommunen, samarbejde med region, foreninger mv., og systematik og vidensbaserede indsatser

Retningen er ofte understøttet af:

Sundhedsaftaler
Sundhedsprofiler
Udspil fra Regering eller KL
OG
kommunens øvrige politikker



Elementer i politikken og handleplan for implementering



Hvilken retning sætter politikken i din kommune

Tal sammen :

- Hvad er visionen?
- Hvilke områder bliver prioriteret ?

Jeres case:

- Hvilket mandat giver politikken for din case?

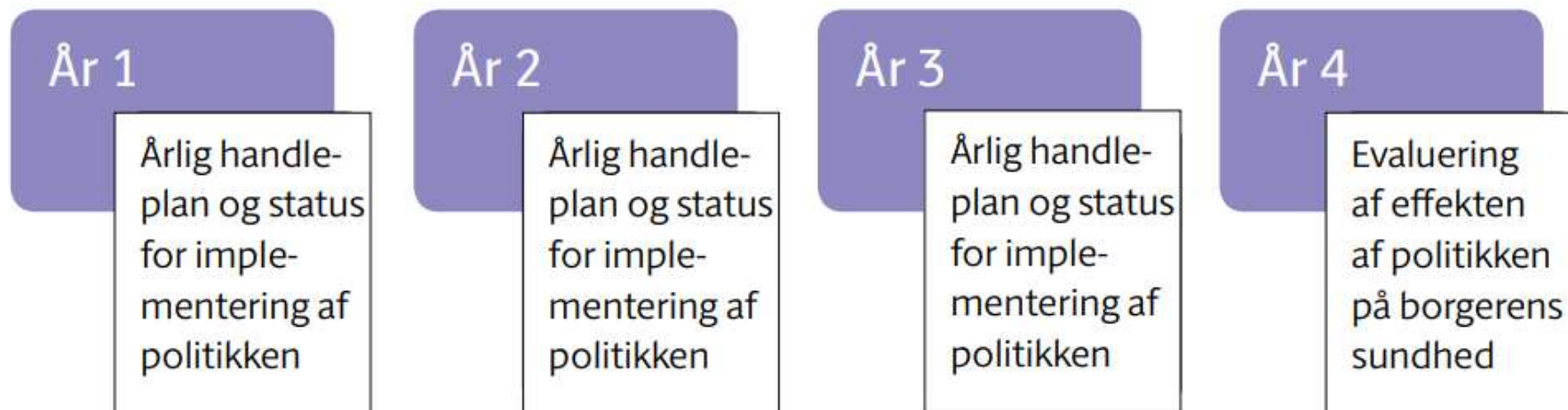
Eller

- Hvad kan vi lære fra den gamle politik til den nye?



Implementering af politikken gennem handlepalner

- Implementeringen foregår i hverdagen i alle forvaltninger mellem de årlige handleplaner og statusrapporter
- Forskellige vilkår og betingelser i kommunen har betydning for graden af implementering af politikken



Eksempel på en handleplan - Esbjerg Kommune

- Hvem har ansvar for at implementere sundhedspolitikken i din kommune?
- Hvad står der i handleplanen?

MENTAL SUNDHED Indsatsark

FORMÅL

Formålet er at afprøve en indsats der sigter mod fremme af den mentale sundhed blandt følgende grupper :

Fase 1

Børn i alderen 5-11 år
Børn i alderen 12-15 år

Fase 2

Børn i alderen 0-5 år
Unge 16-24 år

Uddrag fra [Sundhedspolitikken](#) "Energi til det gode liv" 2023-2030:

"Vi ved, at mental trivsel handler om at skabe sundhedsfremmende og forebyggende indsatser, der ser det hele menneske og har blik for, hvordan både den fysiske og mentale trivsel kan hjælpes bedst på vej. Derfor arbejder vi i Esbjerg Kommune for at sikre trivsel i sundhed hele livet. Det starter i barndommen og ungdomsårene med etablering af sunde vaner. Nedsat mental sundhed går ud over livskvaliteten, og det er derfor vigtigt, at de voksne omkring barnet og den unge har viden og kompetencer til at håndtere store og små hverdagslige udfordringer og kan give støtte til barnet og den unge, så de lærer at kunne begå sig i meningsfulde fysiske og virtuelle fællesskaber".

HVAD

Hvad har vi allerede?

ABC for mental sundhed (Partnerskab)
Dit Liv porteføljen (4-9 årgang i grundskoler)
Forebyggerne, UngEsbjerg
Individuelle trivselssamtaler, Sundhedsplejen

Hvad kalder det på?

- Etablering af en fælles reference- og forståelsesramme for mental sundhed/trivsel på tværs af et udvalgt lokalområde i Esbjerg Kommune
- Videns-løft målrettet fagpersonale og øvrige voksne omkring børn og unge
- Helhedsorienteret tilgang baseret på en lokal kapacitetsopbygning (institutioner, skole og nærmiljø)

HVORDAN

Vi ønsker at indfri formålet gennem følgende mål:

- *Fremme viden om mental sundhedsfremme* funderet i ABC for mental sundhed hos børn og unge på en udvalgt skole og i nærmiljøet
- *Facilitere fælles holdninger og handlinger* gennem inddragelse og engagering af lokale ABC ambassadører på en udvalgt skole + nærmiljø
- *Skabe dialog og bidrage* med faglig sparring til fremskyndelse af lokale trivselsfremmende rammer på skolen og i nærmiljøet
- *Styrke og videreudvikle* de voksensuperviserede trivselsfremmende rammer på skolen og i nærmiljøet

HVEM

Forankring: Fritid Sundhed & Omsorg
Projektledelse; Sundhedscentret
Koordinator ABC for mental sundhed
Repræsentanter fra skolen

Forslag til øvrige deltagere i en evt. koordineringsgruppe:
Sundhedsfremme og Forebyggelse ((FSO)
Institutioner i området (BK)
Sundhedsplejen (BK)
Koordinator, Bevæg dig for livet (FSO)
SSP Forebyggelse & Vejledning (BK)

Ad Hoc:
Repræsentanter fra fritids- og kulturlivet

Hvor godt kender du kommunens politikker på andre fagområde?



Børn
og skole



Kultur
og fritid



Social
og job



Ældre



Miljø og
teknik

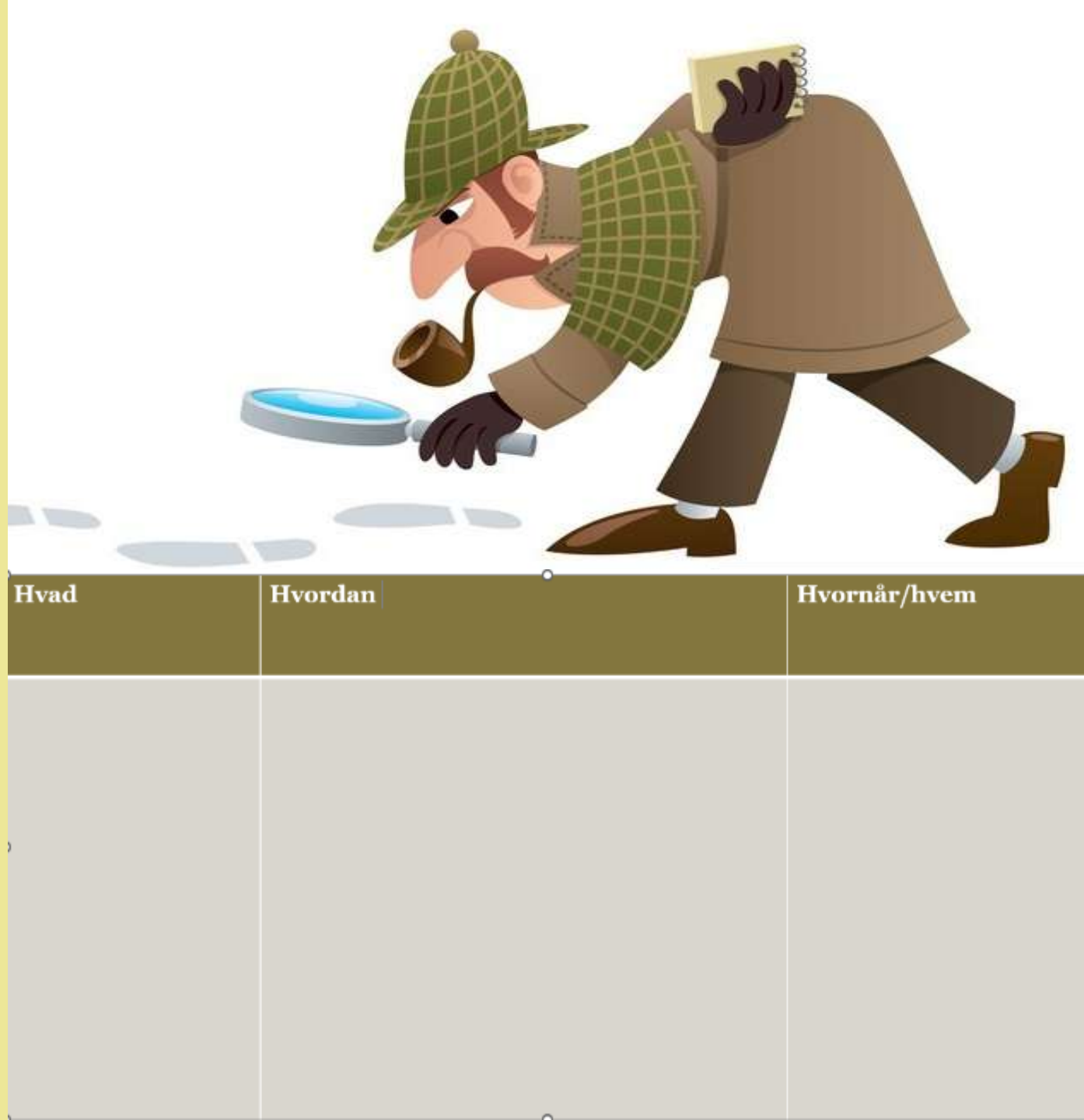


Hvad har du fået øje på af muligheder i din kommunes politikker til at sætte forebyggelse på dagsordenen?

Noter i din handleplan

Fx:

- Hvad kan jeg gå hjem og arbejde med?
- Hvad skal jeg hjem og være nysgerrig på?
- Hvem skal jeg hjem og tale med?



Frokost

Sæt sundhedsfremme og forebygge i dagsordenen i andre forvaltninger



Fokus på samarbejde mellem sundhedsfremme og forebyggelse og andre forvaltningsområder



Børn
og skole



Kultur
og fritid



Social
og job



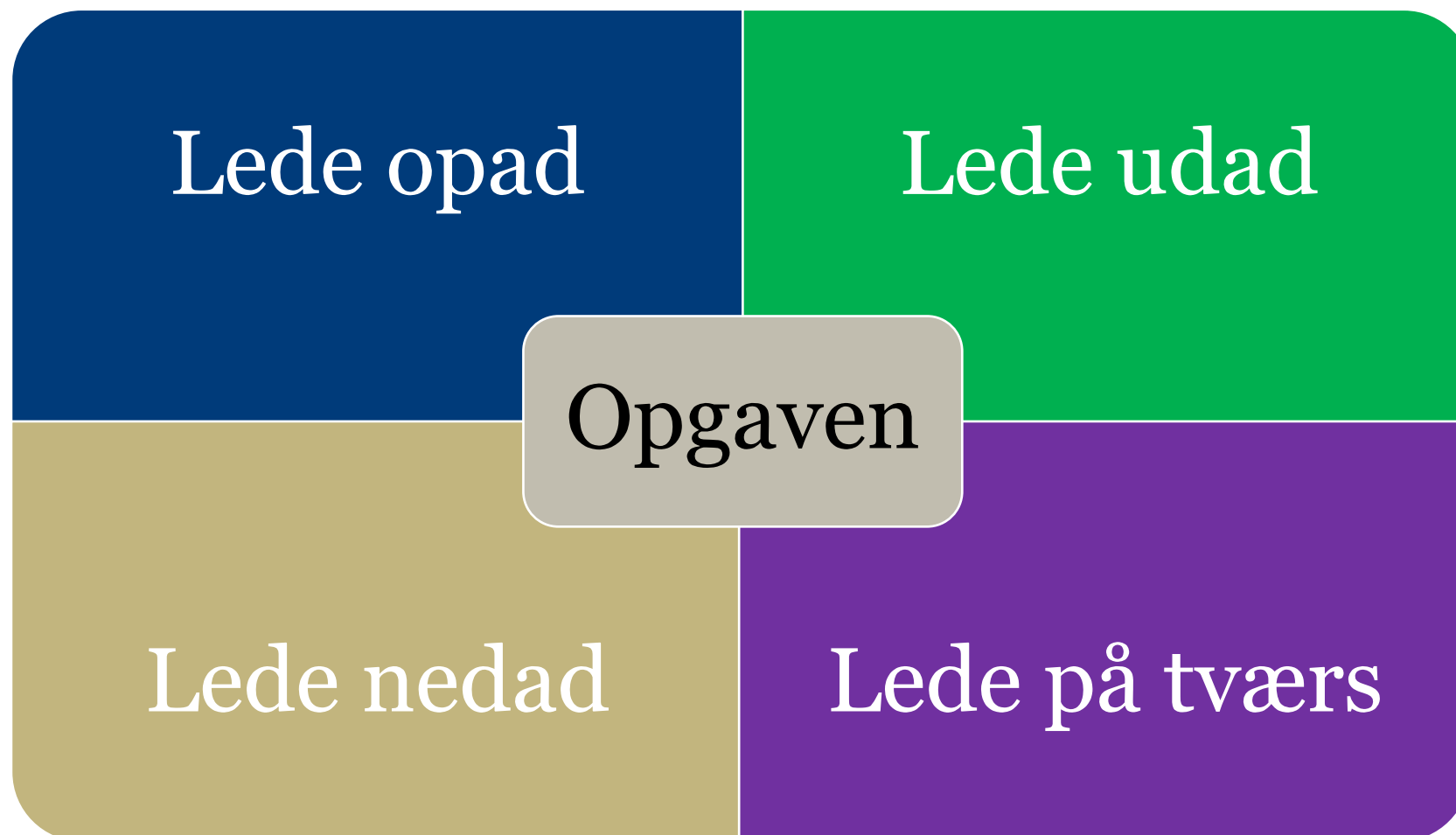
Sundhed
Ældre



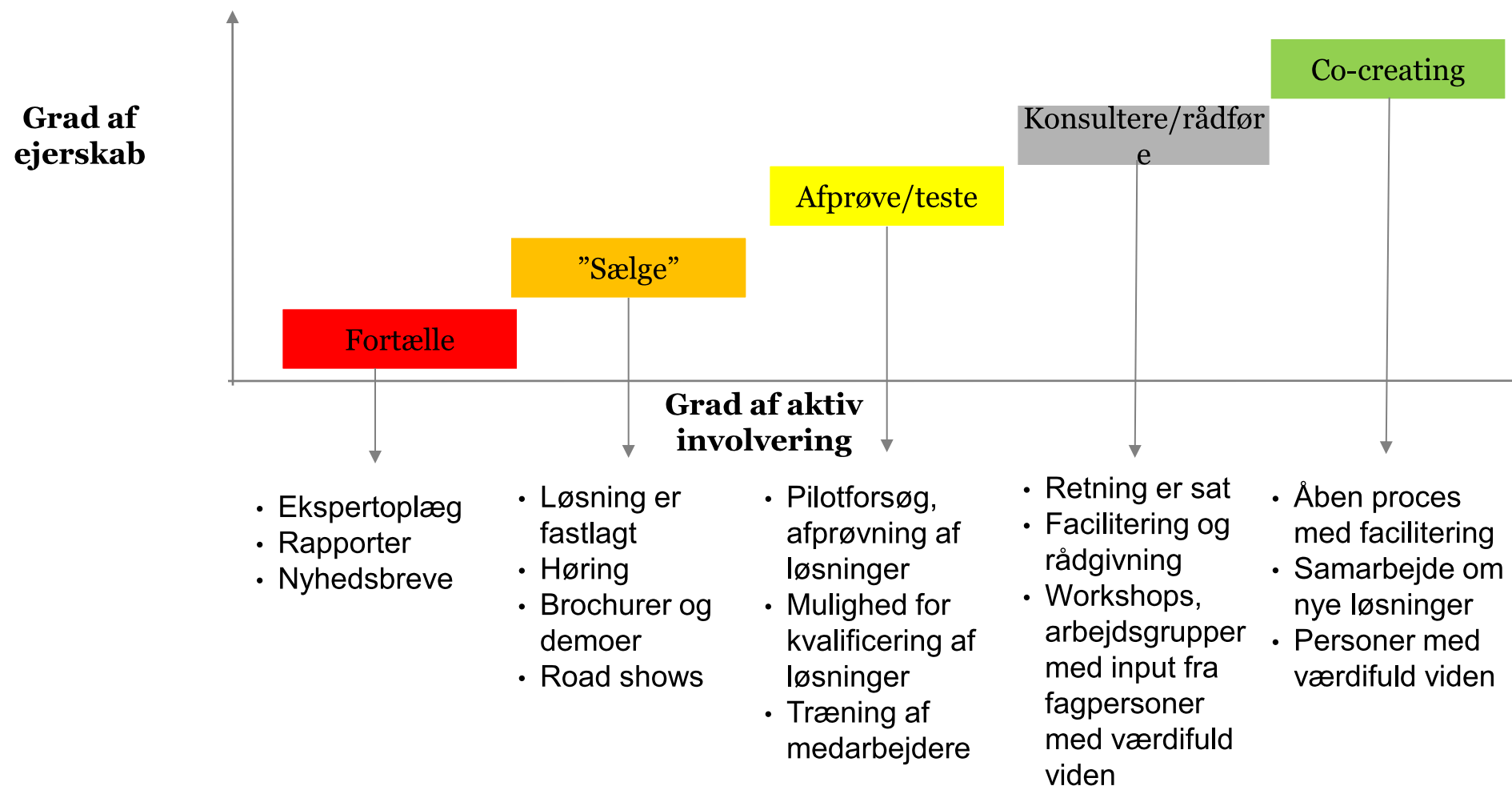
Miljø og
teknik



Konsulentens mange roller

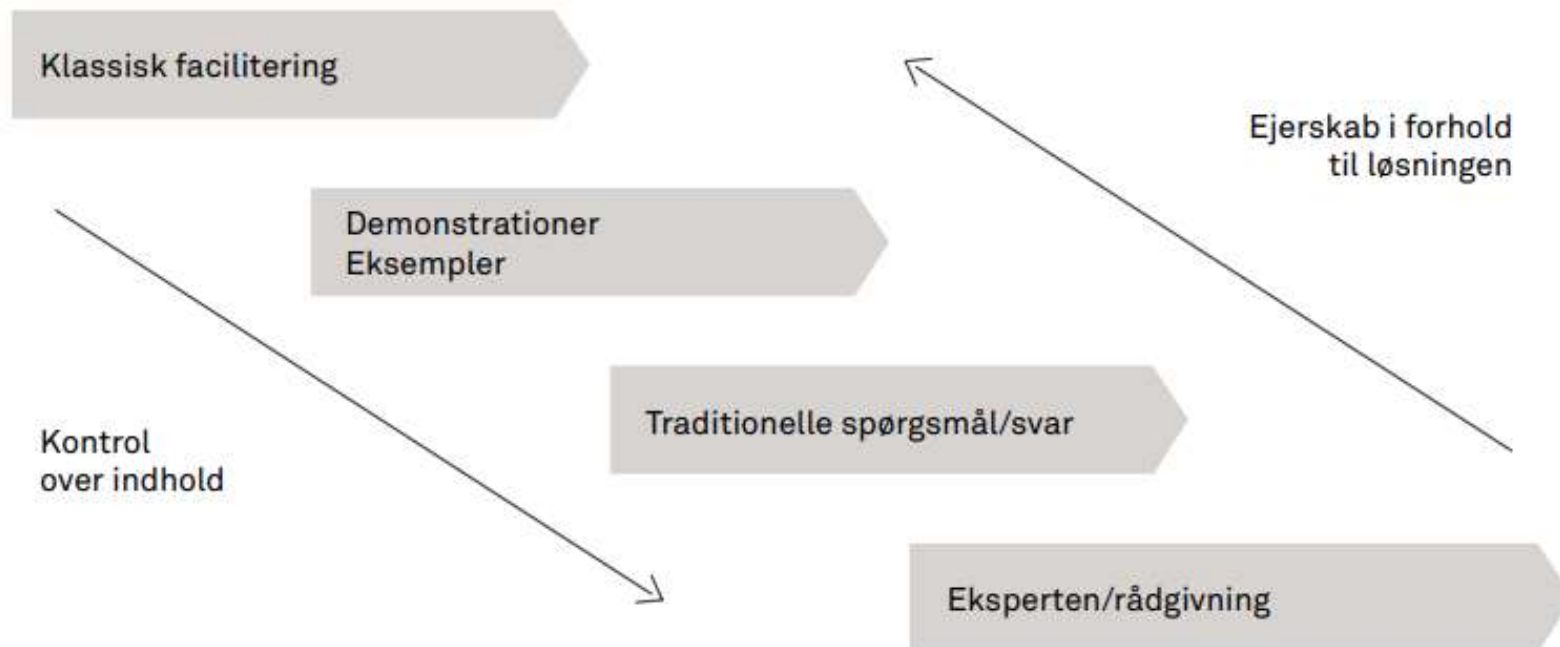


Ejerskab – forskellige involveringsniveauer



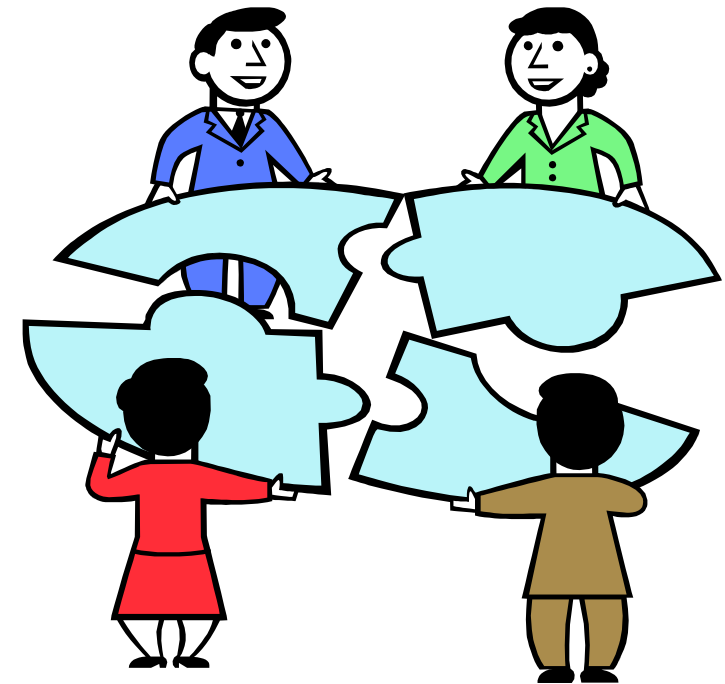
Kilde: Senge, "The Fifth Discipline Fieldbook", 1998, Kilde: Implement Consulting Group

Kontrol over indholdet og fuldt ejerskab - kan ikke opnås i samme procesgreb



Implementering af store, komplekse programmer

- ❖ Forudsætter forankring på politisk- og direktionsniveau og oftest specifik tværgående projektorganisering
- ❖ Oftest tilførsel af ressourcer, både til udvikling og implementering
- ❖ Prioritering, fordi det er begrænset, hvor mange af disse indsatser, der kan implementeres samtidig



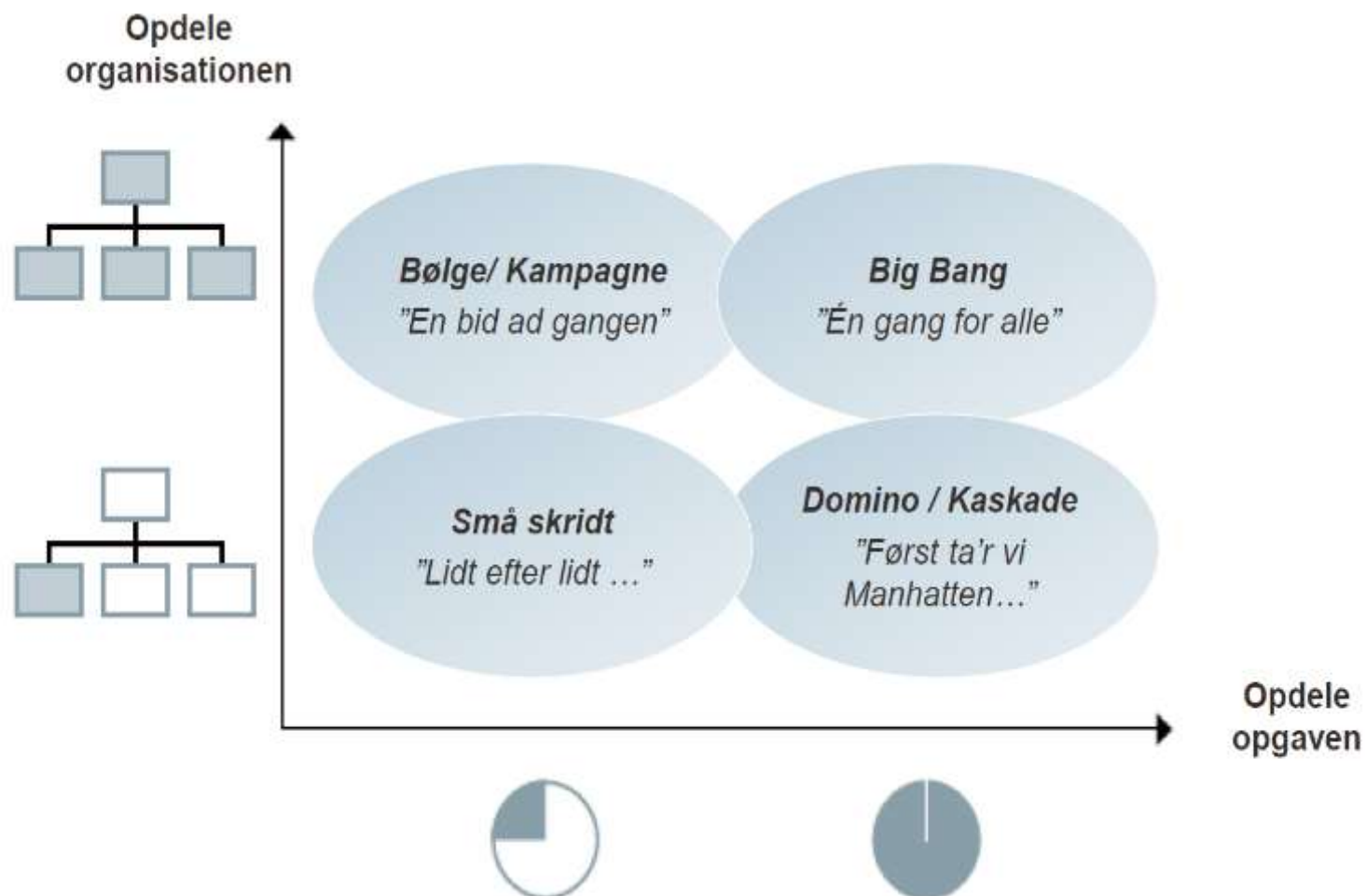
Implementering af specifik indsats

- Ofte 'oversættelse' fra faglig anbefaling til konkret indsats
- Tilpasning til meningsfuld praksis hos dem, der skal gennemføre forandringen
- Udvikling af implementeringsplan (projektplan) og etablering af projektgruppe og/eller implementeringsteam
- Forberede involverede medarbejdere og samarbejdspartnere
- Evt. kompetenceudvikling
- Løbende ledelsesopbakning



Implementeringstaktik

Det hele på én gang eller udnytte, at vi allerede har gang i noget af det på et område, at vi allerede har god relation til et område eller at et område er mere parate til forandring end andre



Udfordringer ift. implementering

1. At implementeringen forudsætter involvering på tværs i kommunen/HiAP
2. At mange indsatser forudsætter ændring af praksis blandt involverede ledere og medarbejdere



CHANG E



Indsatsens nødvendighed



Den lille prins

"Når du vil have bygget et skib
skal du ikke kalde folk sammen
for at samle tømmer.

Du skal ikke uddele opgaver
eller delegere arbejdet.

Du skal vække deres længsel
efter det store åbne hav"

Antoine de Saint-Exupery



Den attraktive fremtid

Tre indflydelsesspor for forandring

‘Modstand mod forandring’ - 3 niveauer

(Rick Maurer)

1. Kognitiv modstand

(facts, data, ideen)

- Manglende information
- Uenighed om selve ideen
- Hele ideen/grundlaget kommunikeres ikke

**”Jeg forstår
det ikke...!”**

2. Emotionel modstand

- Tab af magt, kontrol, status, privilegier.
- Tab af ansigt eller respekt
- Orker ikke mere (Pga. for meget forandring)

**”Jeg kan ikke
lide det...!”**

3. Relational modstand

- Den personlige historie
- Dét, du repræsenterer (kulturelt, fag-, køns- eller magtforskelle)
- Markant uenighed om værdigrundlag

**”Jeg kan ikke
lide dig...!”**

Denne udsagnstype

Hvad er der på spil blandt dine samarbejdspartnere?

NU		Fremtiden	
-	+	-	+
Den brændende platform som interessenten ser den	Det interessenten værdsætter i den nuværende situation	Det der bekymrer interessenten i den fremtidige løsning	Visionen set med interessentens øjne
(3)	(1)	(2)	(4)

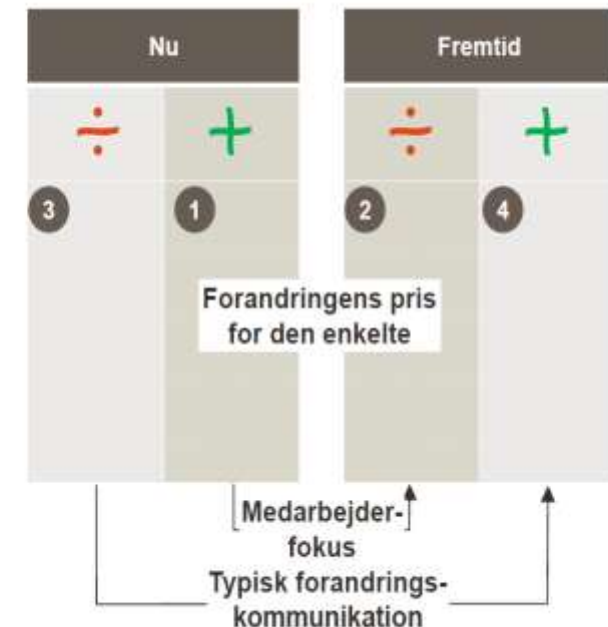
Interessentens opfattelse af prisen for forandringen



Analysen: Det dobbelte bogholderi

Analysen bruges til at

- vurdere interessenters modstand mod forandringen
- vurdere, hvad den enkelte interessent får ud af indsatsen
- vurdere, hvor store bidrag eller ofre den enkelte interessent må levere som følge af indsatsen
- vurdere, hvilke områder der bekymrer den enkelte interessent vedrørende den fremtidige løsning
- opstille tiltag, der kan minimere interessenternes modstand eller maksimere deres udbytte



Kilde: IMPLEMENT Consulting Group

Hvordan kan man sætte
sundhedsfremme og
forebyggelse på
dagsordenen i
økonomiafdelingen?

KL

Kaffepause

Kommunens implementeringskapacitet



Kommunens kapacitet til at levere sundhedsfremme og forebyggelse

- Positivt fokus på området i form af interesse og engagement fra politikere, øvrige beslutningstagere og offentlighed
- Ressourcer
- Medarbejderne med engagement, kompetencer, praksisviden, forståelse af feltet og formålet
- Synlig og støttende ledelse og en kultur, der understøtter videndeling og læring
- Aktive samarbejdsrelationer med andre i og uden for egen enhed i organisationen og fornuftig brug af dem

(Building Health Promotion Capacity, McLean et al, 2005)

Kapacitet til implementering



Inspireret af Francke et al 2008 og McLean et al, 2005
(Building Health Promotion Capacity).
www.kl.dk/forebyggelseipraksis

Walk & Talk

Hvordan kan kapaciteten styrkes og hvad kan jeg gøre?

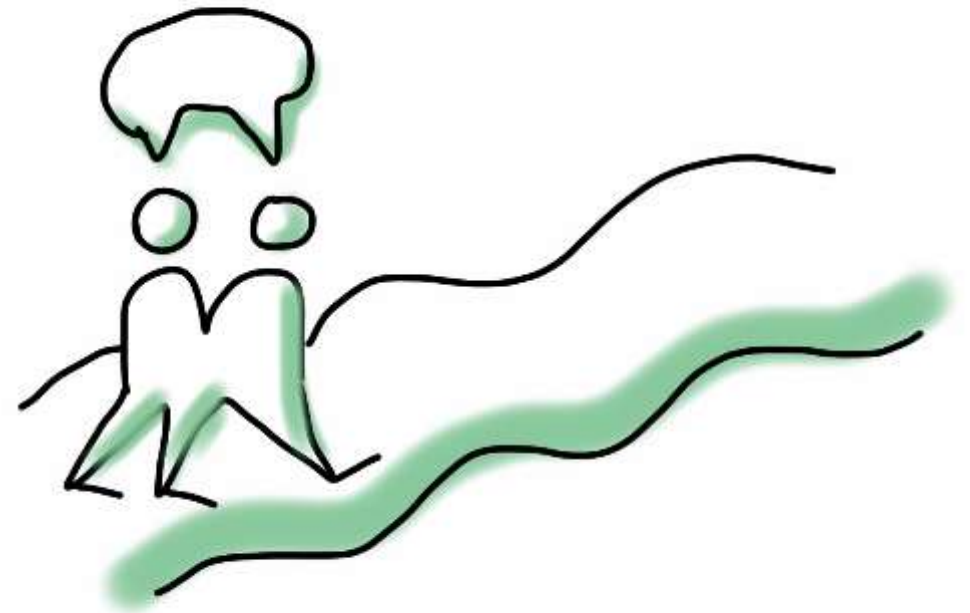
Interview to og to (2 x 10 min)

Hvad fungerer?

Hvad er svært?

Hvad skal jeg have fokus på?

Plenum: Hvad kan styrke jeres implementeringskapacitet?



Erfaringer med hvad der fremmer implementering

- Sundhedskoordinatorer/konsulent der driver processen fremad
- Personlige relationer og netværk i kommunen
- Tidlig inddragelse af medarbejderne og de rette kompetencer
- Tværgående organisering sikrer koordinering og fremmer dialogen om fælles mål
- Ledelsesopbakning skaber retning og hjælp til at håndtere udfordringer
- Politisk prioritering giver adgang til ejerskab og bidrag i alle forvaltninger



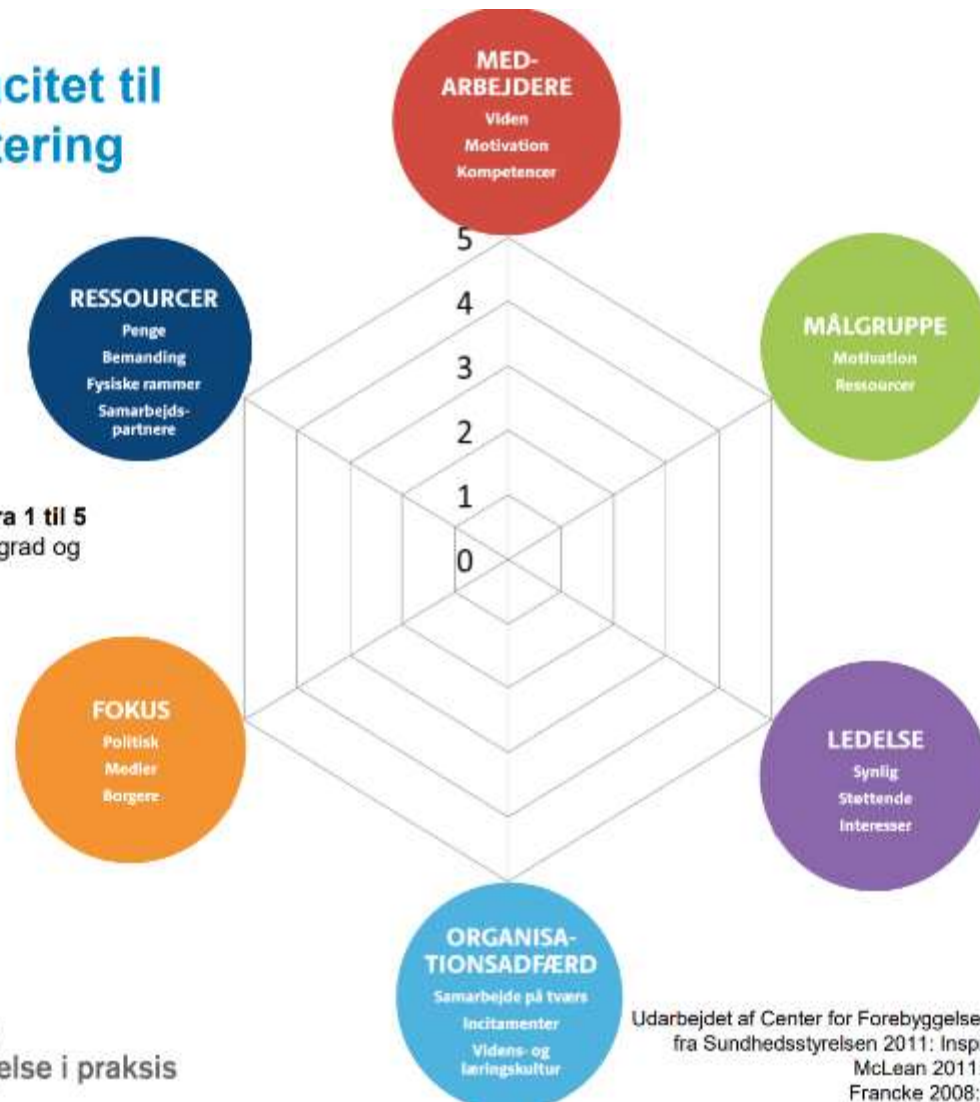
Implementering handler i høj grad om at bruge eksisterende ressourcer bedst muligt
- Brug af kapacitet, øger kapacitet

Øvelse

- Udvælg en indsats
- Sæt en prik ud for hvert område
- Har I en høj kapacitet scorer I 5, er der behov for at styrke noget scorer I lavere
- Tegn til sidst en streg mellem prikkerne

Egen kapacitet til implementering

Vurder på en skala fra 1 til 5
Hvor 5 er i meget høj grad og
1 er i meget lav grad



KL

Pause

Potentialer for sundhedsfremme og forebyggelse i lokalsamfund



Hvorfor fokus på kommunens samarbejde med civilsamfund?



Kommuner og civilsamfund

Kommuner

- Politisk styring
- Rammer og love
- Faglighed
- Systematik og resultater
- Dokumentation
- Arbejdstid
- Fokus på 'borgere'

Frivillig- og foreningsliv

- Lyst og engagement
- Medmenneskelighed
- Fællesskab
- Fokus på aktiviteter
- Fleksibilitet
- Få rammer og krav
- Fritid
- Fokus på 'mennesker'

Opstarts-workshop på Strandhøj

Deltagere:

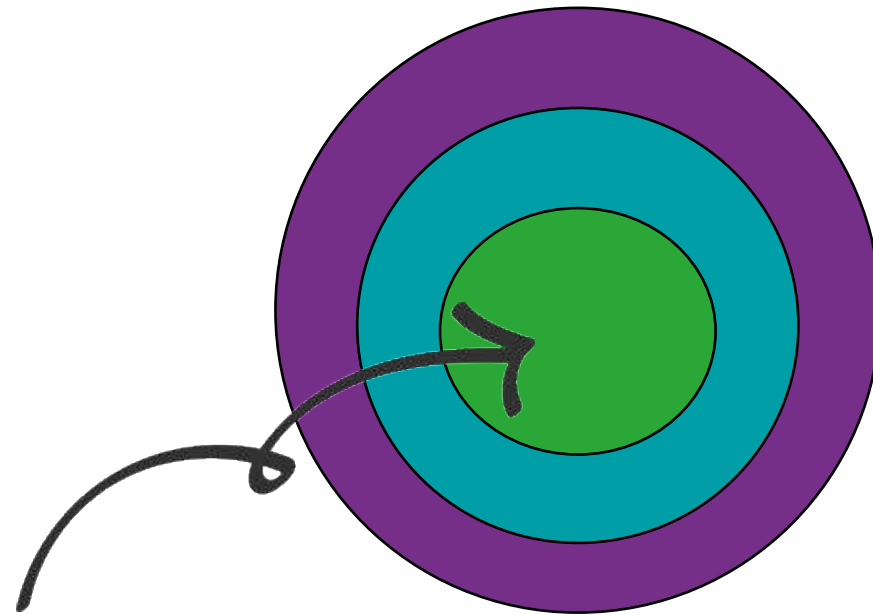
- Frivillige fra Ældre Sagen
- Frivillige fra venneforeningen
- Medarbejdere og ledere fra plejehjemmet

Formål med workshoppen:

- Afdække rammer og indholdet for samarbejdet
- Introduktion til ABC-for mental sundhed
- Hvad er et godt samarbejde? Hvad er, gør, kan og betyder det; for frivillige, ansatte og for målgruppen?

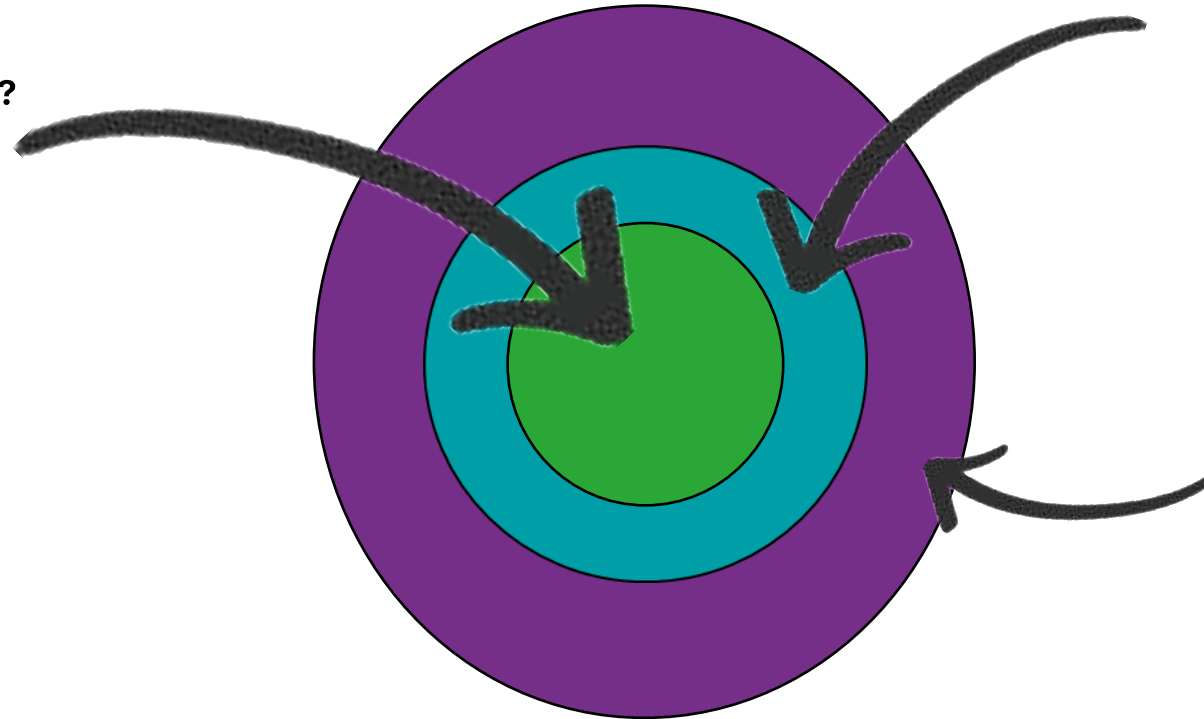


- **Kortlæg de samarbejdspartnere der kan understøtte jeres indsats**
- Hvem er de tætteste samarbejdspartnere?
- Hvem kunne vi med fordel samarbejde mere med?
- Hvem kan vi være mere nysgerrige på?



Samarbejdslandskabet for din case

1. Hvem er vores
tætteste
samarbejdspartnere?



2. Hvem kunne vi med fordel
samarbejde mere med?

3. Hvem skal vi være mere
nysgerrige på?

Afrunding på dagen

Min handleplan som konsulent og facilitator

Hvad	Hvordan	Hvornår/hvem

I morgen

Skal vi arbejde med at designe møder:

- Designstjerne
- Drejebog
- Før, under, efter
- Facilitere en rød tråd i mødet
- Metoder til at involvere deltagerne



Tak for i dag

Vi ses i morgen kl. 9