

Fjällängen - skola

Plan mot kränkande behandling och diskriminering

Läsåret 2023/2024



Innehåll

1. Inledning	3
- Vad är diskriminering?	
- Vad är kränkande behandling?	
- Vad är mobbning?	
2. Vad ska finnas i en plan?	4
- Arbetsgång	
3. Främjande arbete	5
4. Förebyggande arbete	9
- Hur kartlägger vi behoven?	
- Vilka förebyggande mål och insatser läggs in för läsåret 23/24?	
5. Åtgärdande arbete	11
- Hantering vid kränkande behandling mellan elever	
- Hantering när en elev utsatts för kränkande behandling av personal	
- Policy och rutin för trygg och säker skola	
- Rutin vid incidenter av hot och våld	
6. Elevmedverkan i planens arbete	13
7. Utvärderande arbete.....	13
8. Referenser.....	14

1. Inledning

Skolan har skyldighet att förebygga och åtgärda diskriminering och kränkande behandling. Detta regleras i diskrimineringslagen respektive skollagen.

Vad är diskriminering?

Diskriminering regleras i diskrimineringslagen. Förenklat är diskriminering att någon missgynnas eller kränks. Missgynnandet eller kränkningen ska ha sin grund i någon av de sju diskrimineringsgrunderna:

- kön
- könsöverskridande identitet eller uttryck
- etnisk tillhörighet
- religion eller annan trosuppfattning
- funktionsnedsättning
- sexuell läggning
- ålder.

Det finns sex former av diskriminering. Två av dessa är trakasserier och sexuella trakasserier.

Vad är kränkande behandling?

I skollagen definieras kränkande behandling som ett uppträdande som, utan att vara diskriminering enligt diskrimineringslagen, kränker ett barns eller en elevs värdighet.

Kränkande behandling är ett beteende som är oönskat av den som blir utsatt. Det är barnet eller eleven som upplever sig vara utsatt för kränkande behandling som avgör vad som är oönskat. För att det ska vara fråga om kränkande behandling enligt skollagen måste kränkningen vara märkbar och tydlig.

Vad är mobbning?

Begreppet mobbning finns inte i skollagen. I dagligt tal brukar man använda ordet mobbning om ett barn eller en elev blir utsatt för kränkande behandling, trakasserier eller sexuella trakasserier vid upprepade tillfällen. Kränkande behandling kan vara något som bara händer en gång. Kränkande behandling är alltså ett bredare begrepp, som kan innefatta mobbning men även andra kränkande beteenden.

2. Vad ska finnas i en plan?

Huvudmannen ska se till att det varje år upprättas en plan mot kränkande behandling för varje verksamhet. Planen mot kränkande behandling ska innehålla:

- en översikt över de åtgärder som behövs för att förebygga och förhindra kränkande behandling av barn och elever
- en redogörelse för vilka av dessa åtgärder som verksamheten planerar att påbörja eller genomföra under det kommande året
- en redogörelse för hur åtgärderna i föregående årsplan har genomförts.

Planen bör vidare innehålla rutiner för både akuta situationer och uppföljande insatser, ansvarsfördelning samt hur händelser och åtgärder ska dokumenteras.

Arbetsgång-årsplan

När?	Hur? Vad?	Vem?
Ht -23 a-dagarna	Planering för vilka åtgärder som verksamheten planerar att påbörja eller genomföra under det kommande året.	Arbetslagen
Första skolveckan	Planen går igenom i alla klasser, samt ordningsregler och konsekvenser.	Arbetslagen.
September	Presentation av planen på föräldramötena.	Klasslärarna/arbetslagen.
Oktober v. 44	SKA-enkät genomförs i klasserna F-åk 6. Analys av SKA-enkäten.	Klasslärarna/arbetslagen. Leds av förstelärarna, genomförs i kollegiet.
Vt-24 febr. mars juni	SKA-enkäterna genomförs i klasserna f-åk 6. Analys av SKA-enkäten. Åtgärder planeras och genomförs. Planen utvärderas och revideras.	Klasslärarna/arbetslagen genomför med eleverna. Leds av förstelärarna, genomförs i kollegiet. Leds av rektor och genomförs av EHT.

3. Främjande arbete

För att främja alla barns och elevers utveckling och lärande, trygghet, studie-ro och hälsa är värdegrundsarbete med exempelvis likabehandling, normmedvetenhet, arbetsklimat präglad av samarbete och tillitsfulla relationer samt elevers delaktighet och inflytande i fokus för det främjande arbetet.

Det främjande arbetet pågår alltid och utan att något särskilt har hänt. Det bedrivs långsiktigt, gäller alla, sker kontinuerligt både på och utanför lektionstid och det är målinriktat.

Arbetet sker varje dag, under varje lektion och mellan lektionerna. Det visar sig både i det som görs och sägs och i det som inte görs och inte sägs. Alla är inblandade: skolans huvudman, rektor, fritidspedagoger, lärare i alla ämnen, skolans övriga personal, skolans elever och elevernas vårdnadshavare. Skolans personal har makt och möjligheter att skapa en trygg och tillitsfull arbetsmiljö. Det främjande arbetet är en viktig del av skolans värdegrundsarbete.

Det främjande arbetet utgör grunden för hela värdegrundsarbetet och för arbetet mot diskriminering och kränkande behandling. Värdegrundsarbetet utgår från alla människors lika värde, jämställdhet mellan kvinnor och män samt solidaritet mellan människor. Skolan ska förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på. Det sker genom fostran till rättskänsla, generositet, tolerans och ansvarstagande.

Årskurs/ arbetslag	Främjande arbete varje vecka inkl. mål/syfte	Främjande arbete varje månad inkl. mål/syfte	Främjande arbete varje termin inkl. mål/syfte
Åk F-3			
F-klass	<ul style="list-style-type: none"> - Trivselregler som återkopplas dagligen. - Kompistimme en gång i veckan. - Närvarande vuxna i matsal, omklädningsrum, kapprum och otrygga platser. - Fasta platser i klassrum, matsal och kapprum. - Daglig kontakt med VH. - Rastlekar. - Veckobrev. - En vuxen från varje klass ute som rastvärd. 	<ul style="list-style-type: none"> - Klassråd, följer upp trivselregler. - Klassråd där vi uppmärksammar och pratar om studiero, ansvarstagande och våra regler. - Elevråd - Klassråd - Mentorsamtal enskilt med varje elev för att stärka eleven och ge feedback. Det är viktigt att stärka eleven och få denne att tro på sig själv. - Klassråd - Gruppstärkande aktiviteter såsom 	<ul style="list-style-type: none"> - Samarbete med äldre elever, på såväl rast som lektionstid. - Trygghetspromenad på skolområdet. - Trygghetsenkäter. - Vi genomför promenader för att hitta otrygga platser i och utanför skolan. - Föräldramöten - Julfika - Portfoliervisning - Utvecklingssamtal - Gruppstärkande aktiviteter. - Trivselenkäter. - Öppet hus eller likande
Åk 1	<ul style="list-style-type: none"> - Vi startar upp alla skoldagar på samma sätt så eleverna känner en trygghet. Bildstödstruktur vid genomgång av dagen/schema. 		
Åk 2	<ul style="list-style-type: none"> - Arbete med målträdet för att synliggöra syfte och mål med 		
Åk 3			

<p>undervisningen på ett enkelt sätt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Någon från arbetslaget är ute på raster, dessutom har våra fritidshemslärare rastaktiviteter flera gånger/v. - Information till vh via blogg, mail skickas ibland när information kommer "utifrån". På bloggen läggs veckobrev, bilder och text från vår dagliga verksamhet. Detta skapar insyn i vår verksamhet. - Fasta platser i klassrum, kapprum, omklädningsrum. - Äter lunch i klassrummet. - Blandade elevgrupper under många tillfällen/v för att skapa tryggare relationer mellan eleverna i årskursen. - Vi aktualiserar ordningsregler/trivselregler. - Värdegrundstimme med blandade grupper. - Arbetslagsträff - Namnpinnar för att alla ska komma till tals. - Personalen fördelas efter behov i elevgruppen. <p style="color: red;">- Alltid en vuxen från arbetslaget ute på raster.</p> <p style="color: red;">- Vuxen i kapprummen och omklädningsrummen.</p> <p style="color: red;">- Tydliga regler och ramar.</p> <p style="color: red;">- Bestämda platser i matsalen.</p> <p style="color: red;">- Vi-känsla i årskursen.</p> <p style="color: red;">- Rastaktiviteter två gånger/vecka.</p> <p style="color: red;">- Uppmärksamma trivselreglerna.</p> <p style="color: red;">- Veckobrev med schema över kommande vecka.</p> <p style="color: red;">- Tydliga regler och ramar.</p> <p style="color: red;">- Vuxna är goda förebilder. - Klassrumsstruktur.</p> <p style="color: red;">- Vi utgår alltid från allas lika värde och att olika är bra.</p> <p style="color: green;">- Morgonsamlingar för att tilldela information samt skapa förståelse inför skoldagen.</p> <p style="color: green;">- Studiero för att främja elevernas</p>	<p style="color: green;">friluftsdagar, går mindre promenader, har lektioner utomhus.</p> <p style="color: green;">- Lekar, aktiviteter, filmer och värdegrundsövningar för att stärka gruppen och individen.</p>	<p style="color: red;">för vårdnadshavare.</p> <p style="color: green;">- Föräldramöten, öppet hus, föräldraaktiviteter och föräldrafika planeras in för att samverka med elever och deras vårdnadshavare.</p> <p style="color: green;">- Noggrann planering för skolterminen.</p>
---	---	--

	<p>lärande, lust och motivation till att lära samt arbeta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vi jobbar med individstärkande aktiviteter för varje elev. - Bildstöd i klassrummen. - Vi vuxna är synkade och vet vad som gäller i verksamheten. - Tisdagsmöten med alla vuxna för att få en uppfattning om nuläget och vad som behöver utvecklas i verksamheterna. - Fredagstema där eleverna får klä ut sig om de vill. Vi har ofta teman som passar i tiden. (om det är fotbollsVM så har vi fotbollstema) 		
Årskurs/ arbetslag	Främjande arbete varje vecka inkl. mål/syfte	Främjande arbete varje månad inkl. mål/syfte	Främjande arbete varje termin inkl. mål/syfte
Åk 4-6	<p>Mål och syfte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Öka elevers trygghet. Särskild hänsyn tas till åk 4 för att öka tryggheten vid studieövergången. - Ökad studiero. - Öka elevers delaktighet och inflytande över sitt eget lärande. <p>Trygghet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tydliga platser för vuxna att synas på skolgården. - Vuxennärvaron under lunch. Vid behov följer vuxen med elever i samlad grupp till matsal. - Förbestämda platser i matsalen och förstärkande av regeln "fem tysta minuter". - Utgång av delar av klassen för att undvika samling i kapprummet. - Numrerade platser i omklädningsrum. - Vara observant på hur det fungerar i omklädningsrummet. - Regler för mobilanvändning under skoltid. Inga smartklockor. Telefoner ska inte omhändertas på morgonen utan de ska förvaras av eleverna själva men de får inte användas under fritids- och skoltid. <p>Studiero</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regler för mobilanvändning 	<p>Trygghet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tydliga regler för uteaktiviteter. - Fotbollsmöte där vi klargör regler. - Fotbollstider införs vid behov. - Erbjuder uteaktiviteter för elever under rast. (Rastbod) - Klassråd. - Gruppstärkande lekar. <p>Studiero</p> <ul style="list-style-type: none"> - Under klassråd uppmärksammar man studieron. <p>Ökad delaktighet och inflytande</p> <p>För att öka inflytande och delaktighet måste eleverna få kunskap om syfte och mål med undervisningen samt betygskriterierna. Vi tydliggör detta bland annat genom:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Klassråd och elevråd. - Göra regelbundna bedömningar i IST-lärande. 	<p>Trygghet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Värdegrundsdag. • Arbete med trygghetsenkät. <p>Studiero</p> <p>Genomgång av ordningsregler.</p> <p>Informerar vårdnadshavare om plan mot diskriminering.</p> <p>Ökad delaktighet och inflytande</p> <p>För att öka inflytande och delaktighet måste eleverna få kunskap om syfte och mål med undervisningen samt betygskriterierna. Vi tydliggör detta bland annat genom:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eleverna sätter egna utvecklingsmål i ämnen. - Förbereder och håller i

<p>under skoltid. Inga smartklockor får heller förekomma.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uppmärksammande vid ljudnivå i klassrum. Arbeta kring hur man lyssnar. Öka samarbetsförmåga. Genom bl a kooperativt lärande. - Tydlig struktur på skoldagen. - Klassvärdar som tar ansvar över introduktion av dagen. - Tydligt avslut av dagen. - Fasta platser i klassrummet. - Lära elever ta ansvar för eget arbete. - Uppmärksamma om ljudnivå. - Fasta platser i slöjd-, musik- och bildundervisning. <p>Ökad delaktighet och inflytande</p> <p>För att öka inflytande och delaktighet måste eleverna få kunskap om syfte och mål med undervisningen samt betygskriterierna. Vi tydliggör detta bland annat genom:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arbetsschema över veckan. - Uppgifter i Classroom. - Studieteknik och planering av eget arbete. - Träna strategier för samarbete (KL). - Uppmuntra elevers initiativ till aktiviteter. - Vid genomgångar engagerar vi elever genom att de själva vara med och leda. - Dra namnpinnar för att aktivera eleverna. - Fasta samarbetskompisar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eleverna erbjuds extra studietid 2 timmar i veckan. - Lektioner och dagligt förhållningssätt i studieteknik. 	<p>egna utvecklings-samtal.</p>
--	---	---------------------------------

4. Förebyggande arbete

Som grund för det förebyggande arbetet gör skolan en översikt över de åtgärder som behövs för att förebygga och förhindra kränkande behandling av barn och elever.

Hur kartlägger vi behoven?

När?	Hur? Vad?	Vem?
September.	Trygghetsintervjuer, enskilt med eleverna, åk f, 1, 4.	Arbetslagen/klassläraren.
Oktober och mars	Frågor vid utvecklingssamtal.	Klassläraren.
Oktober och i februari	Kommungemensam SKA-enkät, genomförs av alla elever i åk f-6.	Distribueras av rektor. Genomförs digitalt med stöd av personalen i arbetslagen. Analyseras i arbetslagen.
November och i april	Insamling och analys av de kränkingsärenden som inkommit via DF Respons.	Rektor och Elevhälsoteamet.
Vid terminsstarterna	Samtal och diskussioner i klassråd och elevråd.	Klasslärare med elever. Rektor/delegat med elevrådsrepresentanter.

Vilka förbyggande mål och insatser läggs in för läsåret 23/24?

Resultaten i kartläggningen ovan, analyseras i EHT och därefter väljer skolan ett gemensamt förbyggande mål. I år väljs målet att öka andelen elever som upplever att skolan oftast eller alltid agerar vid kränkningar. Därutöver väljer varje arbetslag/årskurs förebyggande mål och åtgärder utifrån sina behov, med utgångspunkt från förra läsårets resultat.

Mål för hela skolan	Åtgärder	Ansvarig	Tid/när	Utvärdering
Eleverna ska uppleva att personalen lyssnar och agerar vid kränkningar.	Personalen är tydlig med att berätta vad som görs vid kränkningar och återkopplar till samtliga inblandade om insatserna.	Alla klasslärare, all personal.	Läsåret 23/24.	Skер i samband med elevenkäterna i okt och feb med en värderingsfråga på "mentimeter" som eleverna skattar.

Mål för åk fsk	Åtgärder	Ansvarig	Tid/när	Utvärdering
Alla elever känner till och agerar utifrån klassens trivselregler	Daglig återkoppling. Uppföljning i arbetslag och med föräldrar. Förebyggande jobb i klassråden.	All personal i förskoleklass	Läsåret 23-24	Skер i arbetslaget i samband med analys av elevenkäter.

Mål för åk 1-3	Åtgärder	Ansvarig	Tid/när	Utvärdering
-Rastaktiviteter Trygghetsenkäten ligger till grund för vad och hur vi ska jobba förebyggande. Var vårt fokus ska ligga.		Fritidshems- lärare Arbetslaget ansvarar		Skер i arbetslaget i samband med analys av elevenkäter.

Mål för åk 4-6	Åtgärder	Ansvarig	Tid/när	Utvärdering
Att alla elever har trevliga raster.	Rastmaterial och samverkan med F-3. Rastbodas, inväntar den nya för utvecklat arbete med den. Införa fotbollsschema vid behov. Rastvakter med ansvarsområde. Alltid en på fotbollsplanen.	Alla vuxna i årskursen.	Rasterna.	Skер i arbetslaget i samband med analys av elevenkäter. Vuxna håller koll under raster/utevistelse och antecknar vid behov.

5. Åtgärdande arbete

Syftet med det åtgärdande arbetet är att snabbt kunna åtgärda fall av diskriminering och kränkande behandling och säkerställa att det inte händer igen. Centralt för det arbetet är ansvarsfördelning och att det ska finnas rutiner för utredning, rapportering samt hantering och bemötande av den som utsatts och de som varit inblandade i att utsätta någon för diskriminering, exempelvis trakasserier eller sexuella trakasserier, eller kränkande behandling, dokumentation samt uppföljning av varje steg i denna process.

Hantering vid kränkande behandling mellan elever

- 1) **Agera alltid!** Det är **all** personals ansvar att reagera och agera när man som vuxen får en signal om att en elev känner sig kränkt. Signalen kan komma från eleven själv, andra elever, föräldrar eller personal. Tänk på att den här rutinen gäller även när en elev blir kränkt av en vuxen fast åtgärden ser annorlunda ut. Använd det samtalsmetodiska stödet som finns i denna plans bilaga för att utreda/ta reda på mer om händelsen och om eleven blivit kränkt och för att dokumentera.
- 2) **Informera klassläraren.** Informera elevens klasslärare om det du fått veta. Gör det samma dag. Om du själv är klasslärare, berätta för din klasslärarkollega.
- 3) **Anmäl kränkande behandling.** När du vet att det handlar om att elev upplever sig kränkt ska du anmäla detta i DF Respons på Östersunds kommuns hemsida. Du hittar det under "Mina system". Anmälan ska göras samma dag eller dagen efter. När anmälan kommer in och vi vet att det handlar om kränkande behandling ska händelsen utredas, se nedan.
- 4) **Samtal med utsatt elev.** Hålls av klasslärare/personal i arbetslaget. Målet är att samtal ska äga rum inom 2 dagar. Klasslärare ringer hem och meddelar att samtalet är genomfört och att ärendet startat, se punkt 5.
- 5) **Klasslärare till utsatt elev meddelar hemmet.** Den som hållit samtalet med den utsatte informerar dennes klasslärare. Den utsatte elevens klasslärare ringer hem och berättar: 1. Ditt barn är inblandad i ett mobbningsärende 2. Vi har idag påbörjat ett arbete enligt vår plan mot kränkande behandling och diskriminering 3. När ärendet är avslutat kommer dokumentation att skickas hem om ni önskar det.
- 6) **Samtal med den/de som kränkt en annan elev.** Varje samtal skall vara enskilt. Om det är 3 elever som kränkt en elev så ska 3 samtal hållas. Vid varje samtal ska det finnas 2 vuxna i rummet där en håller i samtalet och en antecknar (Ta hjälp av varandra i arbetslagen.) Den som antecknar ska **inte** delta i samtalet utan vara tyst under hela tiden. Samtalen ska **alltid** hållas enligt samtalsmodellen, se bilaga till denna plan. Om det är flera elever som kränker ska samtalen att organiseras så att eleverna inte hinner tala med varandra emellan samtalen. Målet är att dessa samtal ska äga rum inom 3 dagar från anmälan mottagits. Berörda klasslärare informeras om samtalen och ringer hem samma dag om det är möjligt.
- 7) **Klasslärare till den elev som kränkt meddelar hemmet.** Den som hållit samtalet med den som kränkt annan elev, informerar dennes klasslärare. Klassläraren i sin tur ringer hem och berättar att:

- Ditt barn är inblandad i ett mobbningsärende
- Vi har idag påbörjat ett arbete enligt vår plan mot kränkande behandling och diskriminering. När ärendet är avslutat kommer all dokumentation att skickas hem.

8) Uppföljning. Efter en vecka håller samtalsgruppen uppföljningssamtal med den utsatte eleven först, för att höra hur veckan varit. Har överenskommelserna följts? Därefter hålls uppföljningssamtal med den/de som kränkt för att stämma av överenskommelserna och ev. göra nya överenskommelser, eller påminna om de gamla. Följ upp varje/varannan vecka i några veckor tills den kränkta eleven upplever att inget mera negativt händer. Dokumentera med datum.

9) Sammanställning av dokumentation och hemskick. När uppföljningarna är klara och ni bedömer att kränkningarna upphört, lämna dokumentationen till utredare.

Hantering när en elev utsatts för kränkande behandling av personal

- 1) Om det kommer till personalens kännedom att en elev upplevt sig kränkt av personal skall det genast anmälas till rektor. Anmälan kan också göras av eleven själv eller hans anhöriga.
- 2) Rektor bestämmer hur samtalen ska gå till, med hänsyn till elevens bästa.
- 3) Elevens hem kontaktas av handledaren eller rektor.
- 4) Uppföljning av samtal.
- 5) Ärendet dokumenteras.

Policy och rutin för trygg och säker skola

Alla som vistas inom skolans område ska kunna känna sig trygga. Torvallaskolan har nolltolerans mot hot, våld och alla typer av kränkande behandling. Alla incidenter som rör hot, våld och kränkande behandling ska rapporteras, utredas och dokumenteras enligt rutin. Det är ytterst viktigt att alla som har skolan som arbetsplats är införstådda med de föreskrifter och rutiner som reglerar detta.

Rutin vid incidenter av hot och våld

- 1) Agera direkt! Ta hjälp av fler vuxna för att stoppa händelseförlopp av hot, våld.
- 2) Se till att ge vård om det behövs.
- 3) Om det behövs, ta parterna till var sitt rum med varsin vuxen för att lugna situationen, gärna med en vuxen eleven är trygg med.
- 4) Båda parter ger sin version av den uppkomna situationen. Dokumenteras.
- 5) När parterna upplever att incidenten är utredd och klar, eleverna kanske har önskan eller behov av att få träffas och samtala eller be om ursäkt, meddelas de inblandade elevernas klasslärare skyndsamt samma dag!
- 6) Handledarna till inblandade elever ringer hem och meddelar vad som hänt.
- 7) Ansvariga vuxna som agerade enligt punkt 1 ska rapporteras i DF Respons i modulen "Skade- tillbudsrapportering barn och elever" på "Insidan" inom 24 timmar. Vid allvarliga hot, våld och kränkningar gör rektor en polisanmälan.

6. Elevmedverkan i planens arbete

Barn och elever deltar i det förebyggande arbetet mot kränkande behandling, dels genom att delta i intervjuer och i enkäter, dels genom att planen tas upp på skolans elevråd. Där kan elever ta med sig förslag på förebyggande och åtgärdande insatser som diskuterats i klassernas klassråd.

7. Utvärderande arbete

I en plan mot diskriminering och kränkande behandling ska en redogörelse för hur åtgärderna i föregående årsplan har genomförts, finnas.

Eftersom denna plan reviderats och omarbetats ligger föregående läsårs redogörelse i förra läsårets plan.

Denna plan och resultatet av dess innehåll ska utvärderas vid läsåret 22/23:s slut och läggas in i planen mot diskriminering och kränkande behandling för läsåret 23/24. Detta sker i slutet av läsåret 22/23 i arbetslag och i EHT och leds av rektor.

8. Referenser

<https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/krankande-behandling-mobbning-och-diskriminering>

hämtad 22-06-20

<https://www.skolverket.se/getFile?file=4665>

hämtad 22-06-27

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/atgarder-mot-krankande-behandling>

hämtad 22-06-27

Skolverket (2022). Läroplan för grundskolan och förskoleklassen och fritidshemmet Lgr 22. <https://www.skolverket.se/publikationsserier/styrdokument/2022/laroplan-for-grundskolan-forskoleklassen-och-fritidshemmet---lgr22>

hämtad 22-07-01