



**Når livet bliver for langt**

**- at opspore mistrivsel og dårlig livskvalitet**

**Uddannelse og opkvalificering af fagpersonale i Jammerbugt Kommune**

## **Forebyggelse af selvmord blandt ældre**

### **”Når livet bliver for langt - Opsporing af mistrivsel og dårlig livskvalitet blandt ældre i Jammerbugt Kommune”**

#### **Baggrund:**

I regi af Center for Selvmordsforebyggelse i Region Nordjylland afvikles projektet ”Indsats til forebyggelse af selvmord blandt ældre” i Region Nordjylland 2006-2008 med Elene Fleischer som projektleder.

Baggrunden for projektet er, at ældre mennesker udgør den aldersgruppe, som har den højeste selvmordsrate. Projektets overordnede formål er at reducere antallet af selvmord og selvmordsforsøg blandt ældre i Nordjylland.

Projektets satser på at opkvalificere nedenstående fagpersoner, som omgås ældre:

- Somatisk sygehuspersonale (2 generelle kursusdage + 2 kursusdage til nøglepersoner).
- Psykiatrisk sygehuspersonale (2 generelle kursusdage + 2 kursusdage til nøglepersoner).
- Praktiserende læger (e-læringsprogram)
- I den kommunale sektor: Hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, ældrerådgivere, demenskoordinatorer. (60 timers nøglepersonsuddannelse).

#### **Nøglepersonsordning i Jammerbugt Kommune**

Antallet af gennemførte selvmord dækker over mistrivsel, uværdighedsfølelse, ensomhed og dårlig livskvalitet hos en langt større gruppe ældre. Som en direkte konsekvens af, at det i Jammerbugt Kommune er vedtaget at arbejde med udgangspunkt i det brede sundhedsbegreb, har en tværsektoriel gruppe med repræsentation fra ældreområdet uddannelsesafdeling, hjemmeplejen, hjemmesygeplejen, visitationen og sundhedsafdelingen besluttet at etablere en nøglepersonsordning med henblik på at opspore mistrivsel og dårlig livskvalitet blandt ældre. Ordningen etableres i samarbejde med Center for Selvmordsforebyggelse i Region Nordjylland.

Som koordinatorer for selvmordsforebyggelse uddannes 5 ældrerådgivere, 2 hjemmesygeplejersker, 2 visitatorer og en SSA'er fra hvert område - 7 pers. - på et 60 timers kursus samt 4-5 SSH'er/SSA'er fra hvert område - i alt 28-35 pers. - på et 30 timers kursus.

**Formål:**

At opspore og forebygge livstræthed og dermed forhindre, at ældre udvikler selvmordsadfærd.

**Delmål:**

At kursusedtagerne opkvalificeres i forhold til:

- Tegn på mistriivsel og dårlig livskvalitet.
- Krisereaktioner ved tab af nærtstående.
- Reaktioner på tab af funktioner.
- Depressioner
- Overforbrug af alkohol.
- Hvad den professionelle kan gøre for at mindske følelsen af mistriivsel og dårlig livskvalitet?
- Den vanskelige samtale om tunge temaer som bl.a. døden, tab af værdighed, eksistentiel ensomhed.
- Støttemuligheder for ældre – herunder støttemuligheder for selvmordstruede og efterladte
- Kollegaomsorg

**Nøglepersonsordningen**

Som *koordinatorer* for selvmordsforebyggelse uddannes 5 ældrerådgivere, 2 hjemmesygeplejersker, 2 visitatorer og en SSA'er fra hvert område - 7 pers. - på et 60 timers kursus.

Som *Kontaktpersoner* for selvmordsforebyggelse uddannes 4-5 SSH'er/SSA'er fra hvert område - i alt 28-35 prs. - på et 30 timers kursus.

Alle ansatte i ældreplejen, hjemmesygeplejen og visitationen tilbydes 3 timers undervisning. Undervisningen forestås af koordinatorerne og lægges primært kl. 13-16 med enkelte arrangementer senere, som tilgodeser døgnplejen. Der gives afspadsering 1:1.

**Opgavefordeling- og funktionsbeskrivelser:****Center for Selvmordsforebyggelse:**

- Uddannelse af koordinatorer og kontaktpersoner for selvmordsforebyggelse.
- Supervisor for koordinatorerne ved undervisning af ansatte i hjemmeplejen i opstartsfasen. Elene Fleicher er tilstede ved temamøderne i uge 3 2008. Derefter kan hun og psykolog Maria Holmgaard Secher, Center for Selvmordsforebyggelse, fungere som hotline.
- 2 årlig tværkommunal temadag for koordinatorer – 1 om ældre og 1 generelt om selvmordsforebyggelse.
- Udarbejde årlig rapport om den forebyggende indsats.
- Evaluering ved udgangen af 2008.

- Sikre forankring af et uddannelses tilbud til ressourceperson for forebyggelse af selvmord efter 2008, så nøglepersonsordningen kan vedligeholdes.

#### **Koordinatorer for forebyggelse af selvmord:**

- Ressourceperson / konsulent for kollegaer i dagligdagen.
- Undervisning af kollegaer, nyansatte, elever og studerende. (3 timer).
- Holde sig ajour med og formidle ny viden til kollegaer og i det hele taget løbende at sætte emnet på dagsordenen.
- Have kendskab til støttemuligheder for ældre – herunder støttemuligheder for selvmordstruede og efterladte.
- Deltage i tværsektoriel og tværfagligt netværk for koordinatore og kontaktpersoner for selvmordsforebyggelse i Jammerbugt Kommune. Det tilstræbes at holde 2 møder årligt.
- Deltage i regionalt netværksmøder for forebyggelse af selvmord 1 gang årligt.

#### **Kontaktpersoner for forebyggelse af selvmord:**

- Direkte anvendelse af kompetencer i forhold til de ældre, som mødes i dagligdagen
- Ressourceperson / støtte for kollegaer i dagligdagen.
- Åben for at modtage og videregive ny viden til kollegaer og i det hele taget løbende at sætte emnet på dagsordenen.
- Have kendskab til støttemuligheder for ældre – herunder støttemuligheder for selvmordstruede og efterladte.
- Deltage i tværsektoriel og tværfagligt netværk for koordinatore og kontaktpersoner for selvmordsforebyggelse i Jammerbugt Kommune. Det tilstræbes at holde 2 møder årligt.

#### **Uddannelsesafdelingen:**

- Arrangere 2 årlige kommunale netværksmøder for koordinatore og kontaktpersonerne.
- Vedligeholde netværket af koordinatore og kontaktpersoner. Ved et fald på 25% overvejes ny indsats for at uddanne nye til netværket.
- Stå for det praktiske i forhold til nøglepersonskurset og temaeftermiddage for andre (annoncering, tilmelding, sted, forplejning m.m.).

#### **Styregruppen:**

- Planlægge opbygningen af nøglepersonsordningen.
- Planlægge uddannelsesforløbet.
- Information i det kommunale system
- Løbende evaluering og tilpasning af ordningen
- Implementering
- Medieomtale

Styregruppens medlemmer er:

Projektleder Elene Fleischer, [e.fleischer@rn.dk](mailto:e.fleischer@rn.dk), 26 98 30 28

Uddannelseskoordinator Karen Bisgaard, [kbi@jammerbugt.dk](mailto:kbi@jammerbugt.dk), 72 57 73 03

Uddannelseskoordinator Gitte Olenius, [gjo@jammerbugt.dk](mailto:gjo@jammerbugt.dk), 72 57 73 04

Ledende sygeplejerske Pia Grønbæk, [pig@jammerbugt.dk](mailto:pig@jammerbugt.dk), 72 57 72 31

Leverandørchef Torben Færk, [tfa@jammerbugt.dk](mailto:tfa@jammerbugt.dk), 72 57 72 11

Områdeleder Edel Henriksen, [edh@jammerbugt.dk](mailto:edh@jammerbugt.dk), 98 21 33 42

Gruppenleder Anette Kristensen, [ane@jammerbugt.dk](mailto:ane@jammerbugt.dk), 98 24 46 40

SSA Susanne Rosdal, kontaktes gennem Anette Kristensen

Fællestillidsmand Lilian Verwolt, [lil@jammerbugt.dk](mailto:lil@jammerbugt.dk), 72 57 87 10

Sundhedskoordinator Elsebet Jul Olesen, [ejo@jammerbugt.dk](mailto:ejo@jammerbugt.dk), 41 91 28 48

### **Tidsplan:**

60-timers nøglepersonskurset afvikles i uge 40 og uge 44 på Bratskov.

30-timers nøglepersonskurset afvikles i uge 48.

Undervisning af de ansatte afvikles i uge 3-4 2008.

I 2008 etableres der evt. kurser for frivillige.

Styregruppen sidder 2008 for at sikre implementeringen.

### **Evaluering:**

Forestås af Elene Fleischer ved udgangen af 2008.

Jammerbugt Kommune finansierer et fokusgruppeinterview med nogle af kursisterne 4-5 mdr. efter kurset.

### **Økonomi:**

Uddannelsen af nøglepersoner samt undervisningen af de ansatte afholdes af Center for Selvmordsforebyggelse og er gratis.

Omkostninger til forplejning og frikøb af personale til kursusdeltagelse fremgår af bilag 1.



# **Når livet bliver for langt**

**At opspore  
mistrivsel og  
dårlig livskvalitet**

**Kursus for:**

**Koordinatorer for selvmordsforebyggelse**

**I uge 40 og 44 i 2007**

# Mange ældre er livstrætte og orker ikke længere at kæmpe mod livets udfordringer. Hvorledes griber du ind og gør en forskel?

## Forebyggelse af ældre menneskers livstræthed og selvmordsadfærd

### Baggrund

Det er velkendt, at ældre menneskers livstræthed kan udspringe af faktorer som depressive lidelser, svære legemlige sygdomme og social og emotionel ensomhed. Nyere undersøgelser viser imidlertid, at udvikling af livstræthed også hænger sammen med den enkeltes evne til at håndtere de mange tab, som uundgåeligt hører alderdommen til. For eksempel kan stolte mænd, der tidligere i livet har sat en ære i, at kunne klare sig ved egen hjælp, få svært ved at blive afhængig af andres hjælp. For nogen vil afhængighed af andres hjælp føre til følelser af uværdighed og håbløshed, der i værste fald kan føre til depression og selvmordstanker.

### Formål

Der sker selvmord også blandt ældre i region Nordjylland. Formålet med indsatsen er at opspore og forebygge livstræthed og dermed forhindre, at ældre udvikler selvmordsadfærd.

### Den livsforøgende indsats tilrettelægges således, at støtten til ældre gennemføres:

- Ved at støtte personalet i det faglige netværk
- Ved faglig opkvalificering, vejledning, formaliseret samarbejde og etablering af tværfaglige og tværsektorielle netværk
- Ved at etablere hjælp til selvmordstruede ældre efter det støttende og ledsagende princip, således at den ældre ikke "slippes", før en anden fagperson tager over

### Opkvalificering af koordinatore for selvmordsforebyggelse (nøglepersoner)

Den foreslåede model sikrer en optimal uddannelse af koordinatore i forhold til forbedring af de ældre menneskers livskvalitet og dermed også opsporing af mistrivsel og livstræthed

Koordinatorerne får (forskningsbaseret) teoretisk viden om depression, patologisk sorg, alkoholoverforbrug og selvmordsadfærd og selvmordsforebyggelse.

Koordinatorerne får praktisk færdighedstræning og teoretisk forståelse af samtalsstruktur.

Koordinatorerne får opdateret viden om de visitationsmuligheder og behandling, der forefindes i Regionen.

### Lokal styregruppe

Der er i Jammerbugt Kommune nedsat en tværsektoriel og tværfaglig styregruppe, med deltagelse af både ledere og medarbejderrepræsentanter. Denne styregruppe har i samarbejde med konsulent Elene Fleischer, Ph.d., Center for selvmordsforebyggelse i Region Nordjylland sammensat programmet.

### Uge 40

**Mandag den 1. oktober til fredag den 5. oktober 2007**

**Undervisere: Psykolog Maria Holmgaard Secher, Gerontopsykolog Jan-Henrik Winsløv, Skuespiller Jan Foss og Elene Fleischer, Ph.d og projektleder**

- Belastningsfaktore, der kan føre til, at ældre mennesker udvikler selvmordsadfærd v/ Elene Fleischer
- Holdninger til ældre mennesker og deres selvmordshandlinger v/ Elene Fleischer
- Ældre mennesker og depression: Årsager og særlige karakteristika v/Jan-Henrik Winsløv
- Krisereaktion og krisehåndtering v/ Maria Holmgaard Secher
- Selvmordsprocessen, adfærd og kommunikation v/Elene Fleischer
- Redskaber til brug i den vanskelige samtale om tunge temaer som: eksistentiel ensomhed, tab af værdighed, dødsønsker og selvmordstanker v/Elene Fleischer
- Mødet med den gravne, afvisende måske selvmordstruede ældre mand + supervisionsredskabet, det reflekterende team v/Jan Foss og Elene Fleischer
- Hjemmearbejde og programmet for uge 44 præsenteres v/Elene Fleischer

I løbet af ugen vil vi se 2 film: Når livet bliver for langt (2004) og Når gamle vil dø (2006)

### Uge 44

**Mandag den 29. oktober til fredag den 2. november 2007**

**Programmet for uge 44 præsenteres den 29. oktober i detaljer**

- Vidensdeling med kollegaer og nyansatte
- Forebyggende tværfagligt samarbejde og hvorledes gribe det an?
- Lokale støtte- og behandlingsmuligheder
- At møde efterladte efter selvmord/ egenomsorg og kollegaomsorg?
- Udarbejdelse af en konkret redskabsorienteret handlingsplan, når selvmord truer eller er foretaget
- Samtalen med ældre om overforbrug af alkohol



## Praktiske oplysninger

### Tid/sted

#### **Kurset afholdes på Bratskov, Fredensdal 8, 9460 Brovst**

Mandag den 1. oktober til fredag den 5. oktober 2007 samt  
Mandag den 29. oktober til fredag den 2. november 2007  
fra kl. 08.00–15.30 (fredage dog 08.00-12.00)

### Forplejning

Der serveres formiddagskaffe, let frokost og eftermiddagskaffe.

### Tilmelding

Tilmelding bedes foretaget til Uddannelsesafdelingen i Jammerbugt Kommune til en af uddannelseskonsulenterne: Gitte Olenius tlf. 7257 7304 eller til Karen Bisgaard tlf. 7257 7303

Øvrige forespørgsler bedes rettet til sekretær Lone Rytter Larsen,  
Center for Selvmordsforebyggelse  
Aalborg Psykiatriske Sygehus, Mølleparkvej 10, 9000 Aalborg  
Tlf.: 96 31 16 54 eller skriv en E-mail til: lone.rytter.larsen@rn.dk

### Kurset

Kurset afholdes i et samarbejde mellem Jammerbugt Kommune og Center for Selvmordsforebyggelse i Region Nordjylland.

### Program

Programmet er udarbejdet af den nedsatte styrregruppe i jammerbugt Kommune og Elene Fleischer, Ph.d. Center for Selvmordsforebyggelse, Region Nordjylland

### Indsatsen

Den specifikke indsats til forebyggelse af selvmord blandt ældre over 65 år i Region Nordjylland er omtalt på: [www.selvmordsforebyggelse.rn.dk](http://www.selvmordsforebyggelse.rn.dk). Projektperioden er 1/1-2006 til 31/12-2008.

### Formalisering af samarbejde

Center for selvmordsforebyggelse har nedsat en tværsektoriel sammensat følgegruppe bestående af repræsentanter fra kommunerne, repræsentanter for psykiatriske og somatiske sygehuse, praktiserende læger, Embedslægeinstitutionen, Ældrerådene og frivilligsektoren.



REGION NORDJYLLAND

[www.selvmordsforebyggelse.rn.dk](http://www.selvmordsforebyggelse.rn.dk)



# **Når livet bliver for langt**

**At opspore  
mistrivsel og  
dårlig livskvalitet**

**Kursus for kontaktpersoner i  
Jammerbugt Kommune  
Uge 48–2007**

## Mange ældre er livstrætte og orker ikke længere at kæmpe mod livets udfordringer. Hvorledes griber du ind og gør en forskel?

### Forebyggelse af ældre menneskers livstræthed og selvmordsadfærd

#### Baggrund

Det er velkendt, at ældre menneskers livstræthed kan udspringe af faktorer som depressive lidelser, svære legemlige sygdomme og social og emotionel ensomhed. Nyere undersøgelser viser imidlertid, at udvikling af livstræthed også hænger sammen med den enkeltes evne til at håndtere de mange tab, som uundgåeligt hører alderdommen til. For eksempel kan stolte mænd, der tidligere i livet har sat en ære i, at kunne klare sig ved egen hjælp, få svært ved at blive afhængige af andres hjælp. For nogen vil afhængighed af andres hjælp føre til følelser af uværdighed og håbløshed, der i værste fald kan føre til depression og selvmordstanker.

#### Formål

Der sker selvmord også blandt ældre i Region Nordjylland. Formålet med indsatsen er at opspore og forebygge livstræthed og dermed forhindre, at ældre udvikler selvmordsadfærd.

#### Den livsforøgende indsats tilrettelægges således, at støtten til ældre gennemføres:

- Ved at støtte personalet i det faglige netværk
- Ved faglig opkvalificering, vejledning, formaliseret samarbejde og etablering af tværfaglige og tværsektorielle netværk
- Ved at etablere hjælp til selvmordstruede ældre efter det støttende og ledsagende princip, således at den ældre ikke "slippes", før en anden fagperson tager over

#### Opkvalificering af kontaktpersoner for selvmordsforebyggelse (nøglepersoner)

Den foreslåede model sikrer en optimal uddannelse af kontaktpersoner i forhold til forbedring af de ældre menneskers livskvalitet og dermed også opsporing af mistrivsel og livstræthed.

Kontaktpersonerne får (forskningsbaseret) teoretisk viden om depression, patologisk sorg, alkoholoverforbrug, selvmordsadfærd og selvmordsforebyggelse.

Kontaktpersonerne får praktisk færdighedstræning og teoretisk forståelse af samtalens struktur.

Kontaktpersonerne får opdateret viden om de visitationsmuligheder og behandling, der forefindes i regionen.

#### Lokal styregruppe

Der er i Jammerbugt Kommune nedsat en tværsektoriel og tværfaglig styregruppe med deltagelse af både ledere og medarbejderrepræsentanter. Denne styregruppe har i samarbejde med konsulent Elene Fleischer, Ph.d., Center for selvmordsforebyggelse i Region Nordjylland sammensat programmet.

## Program

### Uge 48

**Mandag den 26. november til fredag den 30. november 2007**

**Undervisere: Jan Foss, skuespiller, socialrådgiver Trygve Johansen og Elene Fleischer, Ph.d og projektleder**

- Belastningsfaktorer, der kan føre til, at ældre mennesker udvikler selvmordsadfærd v/ Elene Fleischer
- Holdninger til ældre mennesker og deres selvmordshandlinger v/Elene Fleischer
- Ældre mennesker og depression: Årsager og særlige karakteristika v/Elene Fleischer
- Krisereaktion og krisehåndtering v/Trygve Johansen
- Selvmordsprocessen, adfærd og kommunikation v/Elene Fleischer
- Redskaber til brug i den vanskelige samtale om tunge temaer som: eksistentiel ensomhed, tab af værdighed, dødsønsker og selvmordstanker v/Elene Fleischer
- Mødet med den gnavne, afvisende måske selvmordstruede ældre mand samt supervisionsredskabet, det reflekterende team v/Elene Fleischer
- At møde efterladte efter selvmord—egenomsorg og kollegaomsorg? v/Elene Fleischer

I løbet af ugen vil vi se to film: Når livet bliver for langt (2004) og Når gamle vil dø (2006).

## Praktiske oplysninger

### Tid/sted

**Kurset afholdes i Skovgaardhallen, Multisalen, Hovedgaden 73, 9460 Brovst**

Mandag den 26. november til fredag den 30. november 2007  
fra kl. 08.00—15.30 (fredage dog 08.00-12.00)

### Forplejning

Der serveres formiddagskaffe, let frokost og eftermiddagskaffe.

### Forespørgsler

Henvendelser og øvrige forespørgsler bedes rettet til Uddannelsesafdelingen i Jammerbugt Kommune til en af uddannelseskonsulenterne: Gitte Olenius tlf. 7257 7304 eller til Karen Bisgaard tlf. 7257 7303.

### Kurset

Kurset afholdes i et samarbejde mellem Jammerbugt Kommune og Center for Selvmordsforebyggelse i Region Nordjylland.

### Program

Programmet er udarbejdet af den nedsatte styregruppe i Jammerbugt Kommune og Elene Fleischer, Ph.d. Center for Selvmordsforebyggelse, Region Nordjylland.

### Indsatsen

Den specifikke indsats til forebyggelse af selvmord blandt ældre over 65 år i Region Nordjylland er omtalt på: [www.selvmordsforebyggelse.rn.dk](http://www.selvmordsforebyggelse.rn.dk). Projektperioden er 1.1.2006 til 31.12.2008.

### Formalisering af samarbejde

Center for selvmordsforebyggelse har nedsat en tværsektoriel sammensat følgegruppe bestående af repræsentanter fra kommunerne, repræsentanter for psykiatriske og somatiske sygehuse, praktiserende læger, Embedslægeinstitutionen, Ældrerådene og frivilligsektoren.



REGION NORDJYLLAND

[www.selvmordsforebyggelse.rn.dk](http://www.selvmordsforebyggelse.rn.dk)

## Planlægning vedr. undervisning i forhold til ”Når livet bliver for langt”

Tilbud til alle ansatte i de 7 hjemmeplejeområder. Der gives time for time .

Uddannelsesafdelingen laver opslag om hvor og hvornår og med tilmeldingsliste. Booker lokaler og AV udstyr samt forplejning.

Max 22 på hvert hold . Bliver der flere deltagere end de 22 må der oprettes en venteliste ,hvor de så kan henvises til andre hold. Min 10 deltagere for at undervisningen gennemføres.

**Deltagere fra sygeplejegruppen , forebyggende hjemmebesøg og visitationen planlægger selv hvornår de underviser i egen afdeling.**

### Undervisning i de 7 områder 2008

Dag	STED	tidspunkt	undervisere	Område
<b>Onsdag 16 januar</b>	Aabybro Rådhus Lokale 77	Kl. 9-12	Britta Kjølby Lena K. Fredensvang	Pandrup SYD
	Aabybro Rådhus Lokale 77	Kl. 13 -16	Jonna Jørgensen Jette Bihlet	Pandrup Nord
<b>Torsdag 17 januar</b>	Solgården Aggersundvej 31, Fjerritslev	Kl. 9-12	Jette Rasmussen Ingrid Nielsen	Fjerritslev VEST
	Solgården Aggersundvej 31, Fjerritslev	Kl. 13 – 16	Anne Mette Christensen Maren Lis Styrbæk	Fjerritslev ØST
<b>Mandag 21 januar</b>	Aabybro Rådhus Lokale 77	Kl 9 – 12	Brita Kjølby Lena Fredensvang	Aabybro
	Brovst Rådhus Mødelokale 1	Kl. 13 -16	Else Christensen ??	Brovst VEST
<b>Torsdag 24 januar</b>	Bratskov Brovst	KL. 9 – 12	Marianne Østervig Gundhild Olesen	Brovst ØST
<b>Onsdag 6 februar</b>	Multisalen Skovsgaardhallen	9-12	Else Christensen Lisbeth Søndergaard	Brovst VEST
	Aabybro Rådhus	13.-16	Lotte Krogh/ Britta Kjølby	Pandrup syd
<b>Torsdag 7 februar</b>	Multisalen Skovsgaardhallen	13-16	Marianne Østervig Gundhild Olesen	Brovst ØST
<b>Mandag 3 marts</b>	Solgården Aggersundvej 31 Fjerritslev	9-12	Maren Lis Styrbæk Anne Mette Christensen	Fjerritslev ØST
	Samme sted	13-16	Jette Rasmussen Ingrid Nielsen	Fjerritslev VEST
<b>Tirsdag 4 marts</b>	Aabybro Rådhus Lokale 77	13 – 16	Lena Fredensvang Brita Kjølby	Aabybro
<b>Tirsdag den 11</b>	Brovst Rådhus	12-15	Mette Christensen	Alle elever

<b>marts</b>	lokale 1			
<b>Mandag 31 marts</b>	Aabybro Rådhus Lokale 77	13-16	Jette Bihlet Jonna Jørgensen	Pandrup Nord

**Temadag bliver 28 februar kl. 11.00 17.00 for både koordinatore og kontaktpersoner  
Møde med frivillige tværfaglige samarbejdspartnere samme dag kl. 15.00 til 17.00**

med venlig hilsen  
Uddannelsesafdelingen

Gitte Olenius  
72577304

gio@jammerbugt.dk

Karen Bisgaard  
72577303