Seminarium Aktivitetskravet 2026

Kommuner i samverkan med civilsamhället

Region Sörmland

1. Inledning

Från den 1 juli 2026 införs ett nytt, förstärkt kommunalt aktivitetskrav för försörjningsstöd. Det nya kravet innebär i korthet att mottagare måste delta i arbetsförberedande aktiviteter på heltid för att få behålla stödet. Vid ett seminarium den 17 april 2026 i ABF:s lokaler i Eskilstuna samlades representanter från kommuner, myndigheter och civilsamhälle för att tillsammans öka förståelsen för det nya kommunala aktivitetskravet och utforska hur samverkan kan stärkas framåt. Det blev en dag fylld av engagemang, kunskapsutbyte och en gemensam vilja att bidra till att fler människor når egen försörjning. I slutet av dagen genomfördes en så kallad Open Space, då deltagarna cirkulerade kring fem stationer med olika frågeställningar.

Arrangemanget genomfördes i samverkan mellan flera aktörer och finansierades med stöd från Samordningsförbundet Sörmland. Morgan Andersson från Region Sörmland presenterade dagens mentorer: Jesper Schönbeck från Arbetsförmedlingen, Kristina Pettersson från vuxenutbildningen på Eskilstuna kommun samt Johanna Iggsten från Länsförbundet Sörmland.

I början fick även Vedad Begovic från Samordningsförbundet presentera hur den verksamheten arbetar för att hjälpa människor att komma ut i arbete samt hur finansieringen ser ut såväl strukturellt som verksamhetsknutet. Han uppmanade deltagarna att ta kontakt för att utbyta fler tips och idéer.

2. Sammanfattning

Den välbesökta seminariedagen genomsyrades av engagemang, inspiration och idéskapande för hur olika samhällsaktörer kan samverka kring det nya aktivitetskravet. Under de olika presentationerna hördes ofta entusiastiska applåder, där deltagarna tydligt uppskattade tankeväckande ”ögonöppnare” och nya idéer för samverkan. Att få en bild av situationen från flera perspektiv (kommun, arbetsförmedling, utbildningsanordnare med flera) var särskilt värdefullt, inte minst under den avslutande workshopen i Open Space-format.

Aktiviteten genomfördes under fem punkter (se punkt 6) och präglades av intressanta och inspirerande diskussioner.

Hela seminariet avslutades med en tydlig vilja att fortsätta samarbeta och utveckla arbetet tillsammans. Det finns en tydlig gemensam bild av att vägen framåt bygger på motivation, språk, sammanhang och fungerande samverkan – där alla delar behöver hänga ihop runt individen. Därför är det viktigt att fortsätta att hålla kontakten, bygga vidare på idéer och försöka förverkliga initiativen som lyfts under dagen.

3. Kommunernas nya krav

Under rubriken ”Från krav till kraft – kan vi bygga vägar till självförsörjning tillsammans?” inledde Kristina Pettersson, projektledare på Eskilstuna kommun, seminariet med att förklara det nya kommunala aktivitetskravet i socialtjänstlagen – att det innebär både mer ge och mer ta. Förändringen innebär att personer som får ekonomiskt bistånd i större utsträckning förväntas delta i aktiviteter

i syfte att motverka utanförskap och stärka deras möjligheter att komma i arbete eller studier. Undantag finns naturligtvis, som exempel pensionerade, föräldralediga och sjukskrivna. Däremot inkluderas personer med någon typ av beroende samt personer som är sjukskrivna utan sjukpenning.

Fyra kategorier av aktiviteter

Utgångspunkten är att den enskilde ska ha aktiviteter motsvarande heltid 40 timmar/vecka, inklusive tid för att söka jobb. Kommunerna å sin sida får ett tydligt ansvar att både tillhandahålla aktiviteter och följa upp deltagandet. Här lyfte flera deltagare att målgruppen kommer att växa, vilket kommer ställa ökade krav på kapacitet, samordning och nya arbetssätt. Kristina Pettersson exemplifierade detta med att den berörda gruppen i Eskilstuna kommer att växa från cirka 400 till 1000-1200 individer.

Kommunernas aktiviteter delas in i fyra huvudkategorier:

- Motivation och stärkt förmåga: exempelvis gruppaktiviteter för att stärka självförtroende, social interaktion, samhällsorientering samt digital kompetens.
- Språkförbättring: språkkurser, språkcaféer och promenader som komplement till SFI.
- Arbetssökarträning: exempelvis att skriva CV och träna på intervjusituationer.
- Arbetsplatsförlagda aktiviteter: anpassade efter individens behov, från enklare sysslor till nära ordinarie uppgifter. Arbetsplatserna bör vara varierade och individen ska inte vara på samma plats för länge.

Ömsesidigt ansvar

Det nya kravet innebär ett större ansvar för både individ och kommun:

Individer som omfattas av aktivitetskravet förväntas delta i aktiviteterna. Om personen uteblir från aktiviteter utan giltigt skäl kan det påverka rätten till bistånd.

Kommunens ansvar innebär framför allt att tillhandahålla meningsfulla och varierade aktiviteter samt att ställa krav på bidragstagare att delta. Skyldigheten att ställa krav gäller från och med 1 oktober 2026.

Att samverka med civilsamhället

Civilsamhället inkluderar exempelvis ideella föreningar, idrottsklubbar, fackförbund, studieförbund, välgörenhetsorganisationer och intresseföreningar. Tillsammans har de stor kompetens som kan nyttjas genom samverkan:

- Specialiserad kunskap
- Flexibilitet
- Språkligt och kulturellt brobyggande
- Social inkludering
- Livslångt lärande och sammanhang

Vi vill ersätta isolering med tillhörighet – vilka är vi till för?

Från poesi till beredskap.

4. Studieförbundens styrkor

En viktig del av dagen handlade om folkbildningens roll och studieförbundens möjligheter att bidra inom aktivitetskravet. Johanna Iggsten är konsulent på Länsbildningsförbundet (LBF) Sörmland, en regional och central organisation för den samlade folkbildningen i länet. I LBF ingår åtta studieförbund, fem folkhögskolor samt organisationen Kulturutveckling och verksamhetsstöd Sörmland (KUV). Ett stort antal representanter från dessa förbund och folkhögskolor fanns på plats.

Folkbildningens rötter

Folkbildningen bygger på frivillighet och gemensamt lärande, vilket ofta skapar en trygg och inkluderande miljö. Johanna inledde med att kort beskriva folkbildningens rötter. 1805 infördes ordet folkbildning första gången i svenska språket med betydelsen ”förbättring af de lägre classernas uppfostran”. Idag är uttrycket närmast synonymt med fri och frivillig folkbildning som sker utanför det formella utbildningssystemet. Folkbildningen bygger på delaktighet, egna aktiviteter och ett jämlikt lärande i en verksamhet som präglas av öppenhet och respekt för alla människor oavsett kön, ålder, religion, etnicitet eller social och ekonomisk bakgrund.

Folkbildningen har alltid svarat mot utmaningar som finns i samhället.

Definitionen av ett studieförbund

Ett studieförbund är en ideell och icke vinstdrivande organisation som skapar mötesplatser för lärande och kultur. Uppdraget är att genom ett brett verksamhetsutbud folkbilda deltagare på fri och frivillig grund. Förbunden fungerar också som paraplyorganisationer för andra ideella föreningar och bistår med resurser som lokaler, pedagogik och stöd för att arrangera olika evenemang.

Det första studieförbundet bildades för cirka 130 år sedan och följdes snart av flera från olika bakgrunder, bland annat arbetsrörelsen, godtemplarorden, akademin, bondesamhället och kyrkan. Förbunden har unika profiler, olika historia och kultur, men många gemensamma nämnare – folkbildningsverksamheten de bedriver är deltagardriven, frivillig och flexibel. Finansieringen kommer från deltagaravgifter, ideellt arbete samt stats-, region-, och kommunbidrag. Det finns fyra verksamhetsformer:

- Studiecirkel – kamratcirkel, föreningscirkel, kurs/programförd cirkel
- Kulturprogram – musik, teater, dans, föreläsningar
- Annan folkbildning – för större grupper över 20 personer
- Studiecirkel i kursformat – ska rikta sig till lågutbildade som står långt från arbetsmarknaden, ska stärka deltagarnas

ställning på arbetsmarknaden (denna verksamhetsform är närmast kopplad till aktivitetskravet).

I Sverige finns idag åtta statsbidragsberättigade studieförbund: NBV (Nykterhetens Bildningsförbund), ABF (Arbetarnas Bildningsförbund), Medborgarskolan (humanistisk värdegrund, partipolitiskt och religiöst obundet), Folkuniversitetet (nära samarbete med de största universiteten), Bilda (frikyrklig bas), Studiefrämjandet (inriktat på natur, miljö och kultur), Studieförbundet Vuxenskolan (Centerpartiet, Liberalerna och LRF utgör stommen) samt Sensus (kristen värdegrund, samarbetar med Svenska kyrkan). Johanna sammanfattade studieförbundens främsta styrkor till att kunna anpassa verksamhet efter behov, etablera starka lokala och nationella nätverk, samt att engagera människor långt från arbetsmarknaden genom att skapa sammanhang, motivation och delaktighet.

5. Samverkan mellan civilsamhället och Eskilstuna kommun

Mot bakgrund av Eskilstuna kommuns budskap ”Goda hållbara möten” presenterade ungdomsutvecklare Hiba Alkuheli ett konkret exempel från verkligheten – hur kommunen har arbetat med att utveckla samverkan med civilsamhället.

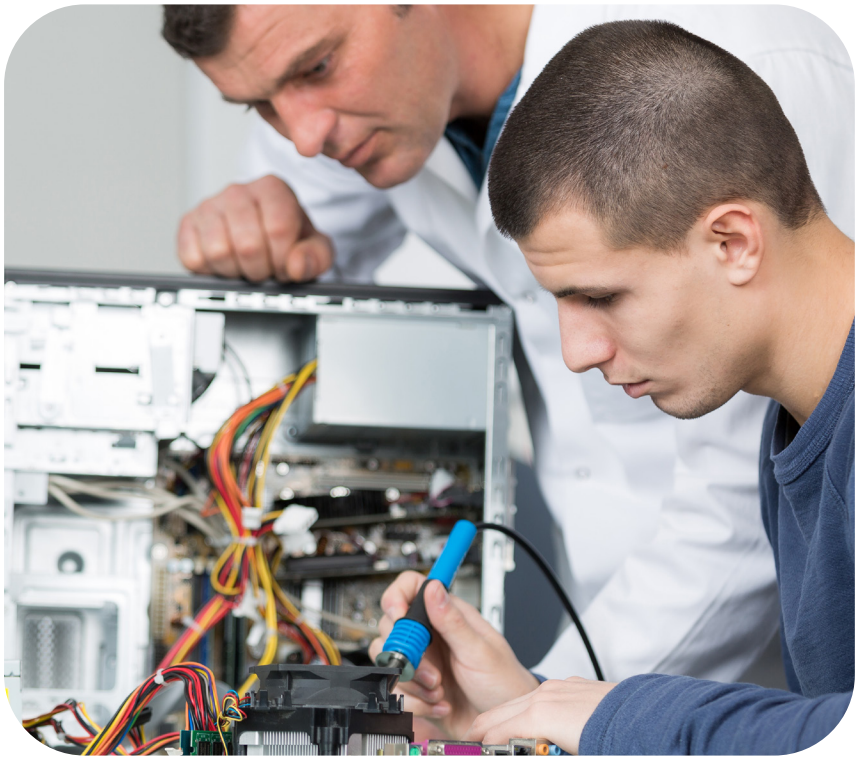
Processen har genomförts i tre steg:
1. Intern kartläggning: genomfördes 2023 i syfte att undersöka vilka aktörer kommunen samverkade med samt identifiera utvecklingsområden för arbetet framåt. Kartläggningen visade att samverkan ofta var personberoende och saknade struktur.

2. Dialog med civilsamhället: visade på en stark vilja till samverkan och samsyn kring behovet av mer struktur och långsiktighet, bättre kommunikationsvägar samt ett partnerskap på lika villkor.

3. Policylabb: gemensamt arbete för att ta fram byggstenar – förutsättningar (lagar, regler, resurser), principer, former och övergripande målbild

Idén att låta civilsamhället bli en del av det kommunala arbetet har sin grund i kartläggningen, förklarade Hiba. En viktig insikt därifrån var behovet av att gå från ett traditionellt bidragstänk till ett mer jämlikt partnerskap. Det finns en stark önskan att samverka och jobba tillsammans, istället för en ”bidragsgivare-mottagare”-situation.

Samverkan behöver vara långsiktig, tydlig och bygga på gemensam nytta. Nu fortsätter arbetet med att ta fram gemensamma policys och riktlinjer med målsättningen att lägga fram förslag till kommunfullmäktige i oktober.



Hatten av för Eskilstunas arbete – det visar hur man kan kroka arm mellan civilsamhälle och kommun på ett bra sätt.

Fler möjligheter till samarbete

Morgan Andersson på Region Sörmland och Rodrigo Sáenz Muñoz, strateg på Välfärd och folkhälsa, lyfte fler möjligheter till samarbete. Ett exempel är Famna, riksorganisationen för idéburen välfärd i Sverige. Idéburna välfärdsaktörer är organisationer som bedriver välfärdsverksamhet utan vinstsyfte och med en idé eller samhällsnytta som grund. De finns ofta inom vård, omsorg, utbildning och socialt stöd, som exempelvis Stadsmissionen, Ersta diakoni och Röda Korset.

Famna fungerar som en brobyggare mellan idéburna aktörer och beslutsfattare genom att ta fram konkreta förslag, sprida kunskap och verkar för den idéburna sektorns intressen. Organisationen arbetar med påverkan och riktar sig såväl till riksdag och regering, som till andra aktörer inom offentlig sektor och näringsliv. Syftet är att dels bidra till förbättrade förutsättningar i den offentligt finansierade välfärden, dels genom gåvomedel möta akuta behov från människor i utsatthet.

6. Diskussion (Open Space)

Sista stora punkten på seminariet var gruppdiskussioner i så kallat Open Space-format, som bygger på delaktighet, självorganisering och kunskapsutbyte. Fem stationer försågs med blädderblock, penna och en anteckningsansvarig värd. Deltagarna rörde sig fritt mellan stationerna

och bidrog efter intresse, perspektiv och behov. Man stannade så länge man bidrog till diskussionen och gick sedan vidare. Samtalen präglades av stort engagemang och många konkreta idéer lyftes. Flera deltagare betonade vikten av att fortsätta dialogen och omsätta idéerna i praktisk handling.

Här följer en sammanfattning av diskussionerna kring de olika ämnena.

Aktiviteter som syftar till att förbättra den enskildes språkliga förutsättningar att arbeta, påbörja en utbildning eller delta i andra insatser med dessa syften.

1. Språkliga insatser kopplade till arbete

Språkbrist kan vara ett tydligt hinder för praktik, anställning och att överhuvudtaget komma in på arbetsmarknaden. Det finns ett stort behov av yrkesspecifik svenska, vilket gör anpassad språkträning på arbetsplatsen viktigt. Detta kräver i sin tur tydlig samverkan mellan arbetsgivare, arbetsförmedlingen och kommunen:

- Integrera SFI eller annan språkutbildning i arbetsmarknadsinsatser
- Tydligare dialog mellan arbetsgivare och utbildningsaktörer
- Gemensam planering runt individen

2. Språk och utbildning

Det finns flera utbildningsformer – SFI, Komvux, anpassad vuxenutbildning och kombinationsutbildningar (språk + yrke). Men utmaningarna är flera, som exempelvis långa väntetider, bristande individanpassning och svårigheter att kombinera studier med praktik eller arbete. Förslag på åtgärder som lyftes:

- Mer flexibla utbildningsupplägg
- Mer riktat språkstöd på specifika moment
- Tydligare övergångar mellan insatser

3. Samverkan mellan aktörer

Kommunen, arbetsförmedlingen, utbildningsanordnare, arbetsgivare, civilsamhälle och vid behov även socialtjänst bör samverka bättre. Det behövs en gemensam målbild, tydligare ansvarsfördelning och bättre informationsöverföring, vilket exempelvis kan ske genom:

- Gemensamma möten kring individen
- Samordnade insatser
- Tidig kommunikation, inte först när problem uppstår
- Kontinuerliga kontakter

4. Individperspektivet

Fokus bör ligga på individens förutsättning, motivation och tidigare erfarenheter. Då är lättare att sätta in rätt insats vid rätt tid, exempelvis kombinationer av språk, praktik och stöd, samt individanpassning för att bygga trygghet och struktur.

5. Sammanfattning

För att samverka kring språkförstärkande insatser för arbete och studier bör vi:

- Integrera språk i arbetsmarknadsinsatser
- Samordna utbildning, praktik och stöd
- Individanpassa insatser
- Skapa tydligare samverkansytor

Hur kombinerar vi på bästa sätt myndigheternas logik med folkbildningsidealet och säkerställer möjligheterna att samverka?

1. Folkbildningens särart och värden

Folkbildningen kännetecknas av frivillighet, frihet (dock inte kravlöst) samt fokus på motivation, gemenskap, delaktighet och bildning snarare än formella resultat. Några insikter:

- Människor är inte frivilligt arbetslösa, man vill bidra och ingå i ett sammanhang.
- Folkbildning bygger ofta motivation för vägar framåt
- Låg tröskel in, skapar tillit och långsiktighet

2. Myndigheternas logik – krav, uppföljning och finansiering

Myndigheternas krav på rapportering, uppföljning och mätbarhet är viktiga för att få fram tydlig statistik och resultat. Men samtidigt medför detta utmaningar, som exempelvis risken att frivilligheten urholkas och att individens behov inte är huvudfokus. Dessutom finns farhågor att statsbidrag kan användas på ett sätt som styr bort från kärnuppdraget och att finansieringen skapar fel incitament.

3. Individperspektivet i centrum

Här lyftes att individen alltid ska vara utgångspunkt, inte systemet. Gruppen med försörjningsstöd är mycket heterogen, med vitt skilda behov och förutsättningar. Alla passar inte i samma mall, utan behöver kanske andra stödformer, längre tid och mer tillit. Deltagandet bygger på att vilja vara med, inte bli placerad.

Här är tidsaspekter och flexibilitet viktigt. 40 timmar, som kravet ställer, kan vara för mycket för vissa och måste individanpassas. Därför behöver såväl studieförbunden som insatserna som genomförs ha ett flexibelt förhållningssätt.

4. Samverkan – kommunikation en nyckel
För att skapa ömsesidig förståelse, tydliga gränser och löpande dialog för samverkan behöver myndigheter, kommuner, studieförbund och andra civilsamhällesorganisationer vara engagerade.
Ett exempel på arbetssätt är C4-modellen: Communication (kommunikation), Collaboration (samarbete), Coordination (samordning) och Cooperation (samverkan).

Det finns hinder och utmaningar, men med bättre kommunikation, innovation, gemensamma riktlinjer samt ett fokus på möjligheter, kan dessa lösas.

5. Sammanfattning
För att kombinera myndigheternas logik med folkbildningsidealet bör vi:

- Sätta individen i centrum
- Erkänna folkbildningens frivillighet och långsiktighet
- Anpassa uppföljning och rapportering
- Bygga tillit och gemensamma riktlinjer mellan aktörer
- Använda samverkan som ett flerstegsbegrepp

Aktiviteter inriktade på att söka arbete – hur kan vi samverka?

1. Grundläggande kunskaper för arbetssökande
Arbetssökande bör få möjlighet till konkret träning på att söka jobb, förstå platsannonser, skriva och anpassa CV, samt förbereda sig för anställningsintervjuer. Detta kan ske genom gemensamma workshops där kommun, arbetsförmedling och civilsamhälle ansvara för olika delar av processen.

2. Vägledning, kartläggning och matchning
Det behövs mer effektiv kartläggning av kompetenser, tidigare erfarenheter och personliga egenskaper. Arbetssökande behöver också hjälp med att förstå arbetsgivarnas perspektiv. Detta i sin tur underlättar matchningen mot jobb och kurser inom olika branscher och på olika nivåer – rätt insats i rätt tid.

3. Motivation och självbild
Arbetssökande behöver hjälp att stärka sin självbild och konkretisera vad de kan erbjuda. Många hamnar i en passiv, ond cirkel – de vill bidra, men saknar rätt stöd. Därför är motivationshöjande aktiviteter, framgångshistorier och lärande exempel viktiga insatser.

4. Digital kompetens
Idag är det nödvändigt att kunna använda e-tjänster och söka jobb digitalt. Många behöver stöd i grundläggande teknik, programvaror och myndigheters olika digitala verktyg. Därför är det viktigt att kombinera jobbsökande aktiviteter med digital folkbildning och individanpassat stöd.

5. Tillgång till arbetsmarknaden genom kontakter
Det är viktigt att ge vägledning för olika vägar in i arbetslivet, genom exempelvis mässor, mötesplatser, arbetsgivarkontakter och praktikplatser. Stödet bör följa individens utveckling över tid, följas upp och anpassas.

6. Sammanfattning
När det gäller aktiviteter inriktade på arbetssökande bör aktörer samverka kring exempelvis praktiskt stöd, motivation och digital kompetens för att underlätta kartläggning och matchning.

Aktiviteter som syftar till att motivera den enskilde, eller öka dennes förmåga att arbeta, studera eller delta i andra insatser med dessa syften.

1. Helhetsperspektiv med individen i centrum
Alla insatser ska utgå från individen och ta hänsyn till livssituationen inklusive psykisk och fysisk hälsa, sociala sammanhang, ekonomi, samt självbild och motivation. Det är en grundförutsättning för att oro och stress inte ska blockera att en insats blir lyckad.

Vi vill utveckla samverkan ännu mer. Bara att se hur många vi är idag värmer verkligen – vi är starka tillsammans.

Därför behövs ofta samverkan såväl hälso- och friskvård som psykosocialt stöd.

2. Drivkrafter, sociala sammanhang och tillhörighet
Många arbetssökande individer är i behov av tillit och meningsfullhet för att stärka motivation och självkänsla. Det är vanligt att sakna nätverk och struktur i vardagen, där känslan av att ”inte höra till” är central. Detta kan byggas upp genom trygga och relationsskapande sammanhang, som exempelvis gruppverksamheter, sociala aktiviteter, mötesplatser och föreningsliv. Att känna att man verkligen kan bidra skapar mening och bryter isolering.

3. Livssituation, praktiska hinder och vikten av förebyggande stöd
Ansträngd ekonomi och en osäker boende- och familjesituation skapar otrygghet och försvårar motivation. Här är det avgörande med stark och tydlig samverkan mellan socialtjänst, arbetsmarknadsinsatser och annat stöd. Dessutom bör insatserna göras förebyggande och tidigt, genom att exempelvis erbjuda aktiviteter utan krav på prestation samt successiv stegring av ansvar och förväntan.

4. Sammanfattning
Samverkan är framför allt viktig inom hälsofrämjande och förebyggande insatser, sociala sammanhang samt motiverande aktiviteter utan krav. Genom samverkan kan olika aktörer skapa en helhet runt individen, stärka motivationen och göra vägen vidare mot arbete eller studier tydligare.

Aktiviteter som knyter an till arbetsplatsförlagda aktiviteter – hur kan samverkan kring detta stärka individens väg mot arbete eller studier?

1. Arbetsplatsnära aktiviteter och civilsamhället fungerar som broar till arbetsmarknaden
Många står långt ifrån arbetsmarknaden och behöver både arbetsträning och praktik i olika former. Att engagera sig i föreningar på olika sätt är en bra väg framåt eftersom dessa kan erbjuda specialiserade miljöer och anpassade sammanhang. Civilsamhället överlag erbjuder breda kontaktnät, variation, meningsfull sysselsättning, samt möjlighet till handledarskap och social träning. Här kan en kombination av civilsamhällets engagemang och kommunala/arbetsmarknadsmässiga insatser ge stora samverkansmöjligheter och i förlängningen goda resultat.

2. Matchning och individanpassning
Att rätt person kommer in i rätt sammanhang vid rätt tid är avgörande för ett lyckat resultat. För detta krävs ett grundligt matchningsarbete, där noggrann hänsyn tas till individens behov och förutsättningar.

Att få möjlighet att prova på något i liten skala, ge utrymme för misslyckande och inte skapa för höga krav tidigt, stärker individen. Det behövs också tid och resurser för att bygga trygghet och tillit, eftersom fel matchning riskerar att minska motivationen.

3. Handledarskap och stödstrukturer
Det finns ett stort behov av bra handledare som kan guida och coacha de arbetssökande under praktik eller arbetsintroduktion. Här är det mycket viktigt att ge bra stöd till handledarna i form av utbildning och klargörande av roller, förväntningar och uppdragets omfattning. Detta stöd kan ges av exempelvis kommunen, som då både kan fungera som mellanhand mellan arbetssökande och arbetsgivare, och säkerställa kvaliteten.

4. Lära sig förstå arbetsplatskulturer
Många arbetssökande behöver få stöd i att förstå olika arbetsplatskulturer, som exempelvis oskrivna regler, normer och hur kommunikationen fungerar. Genom att stötta och förbereda individen inför arbetslivet, minskar risken för missförstånd och bristande motivation.

5. Sammanfattning
Arbetsplatsförlagda aktiviteter kan stärka individens väg mot arbete eller studier genom trygga och individanpassade sammanhang, stärkt handledarskap och effektiv samverkan mellan olika aktörer och civilsamhället – viktiga förutsättningar för att skapa fungerande stöd.

Övergripande slutsatser från Open Space:

- Individen måste vara navet – insatser ska anpassas efter människor, inte efter tidsramar eller mallar.
- Motivation byggs i trygga, kravlösa sammanhang med tydlig samverkan mellan civilsamhälle, folkbildning och olika aktörer.
- Språk och digital förmåga bör ingå i andra insatser och vara knutna till ett sammanhang

som exempelvis arbetsplats, praktik eller annan aktivitet.

- Rätt insats i rätt tid är viktigare än snabba resultat.
- Många fastnar i jobbsökningsprocessen utan stöd. De behöver konkret träning i att skriva CV:n, genomgå intervjuer, förstå rekryteringsprocesser med mera. Flera aktörer behöver samverka för att guida, strukturera och hålla uppe motivationen.
- Civilsamhället och arbetsplatsnära miljöer är en avgörande brygga för personer långt från arbetsmarknaden.
- Handledarskap, matchning och trygghet är kritiska faktorer.
- Samverkan är per definition ömsesidigt – det måste byggas och underhållas i ett sammanhängande, flexibelt flöde för att varken bli för styrande eller för löst.

7. Avslutning

Seminariet avslutades med en gemensam reflektion kring att detta är början på något större. Det finns en tydlig vilja att fortsätta samarbeta och utveckla arbetet tillsammans. Deltagarna uppmuntrades att hålla kontakten, ta vidare idéer och bidra till att förverkliga de initiativ som lyfts under dagen. En uppföljning planeras, där erfarenheter och nästa steg kan tas vidare.

Jag älskar att höra det här surret. Jag kommer vara dödstrött när jag går härifrån, men full av energi imorgon när jag tänker tillbaka.

Region
Sörmland