



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

DANS I SYMBIOS MED MUSIK

av Kristina Issa



Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik,
individuell inriktning.

Vårterminen 2015

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, individuell inriktning.

15 högskolepoäng

Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet

Vårterminen 2015

Författare: *Kristina Issa*

Arbetets titel: *Dans i Symbios* med musik

Handledare: *Dan Olsson*

Examinator: *Katarina A Karlsson*

Nyckelord: Dans, musik, improvisation, lek, inspiration.

ABSTRACT

Som musiker och låtskrivare så förväntas en alltid att vara kreativ och kunna skapa nya material hela tiden, det som är baksidan på det hela är att det är vanligt att en hamnar i svackor av icke kreativa perioder som kan vara svåra att ta sig ur. Kristina Issa vill hitta nya verktyg som kan hjälpa en att ta sig ur dessa svackor, därför väljer hon att utforska vad som händer när en jobbar med andra konstnärer än musiker för att bli inspirerad. Kristina Issa ställer frågorna: Vad händer i mitt skapande när jag arbetar med t.ex. dansare? Och Hur förändras mitt sätt att komponera när jag skapar tillsammans med dansare?

1	INLEDNING.....	5
1.1	Bakgrund.....	5
1.2	Syfte.....	6
1.3	Frågeställningar.....	7
1.4	Metod och upplägg.....	7
2	BESKRIVNING AV PROCESS.....	8
2.1	Förarbete.....	8
2.2	Arbetsprocess.....	8
	"The Dancer"	11
	"Down"	13
	"Dark Weather"	16
3	DISKUSSION.....	18
3.1	Slutdiskussion.....	20
4	BILAGOR	21

Inledning

Bakgrund

Jag sitter fast, jag har inte kommit längre, mina två ord väger ingenting på pappret och tonerna saknas. Jag kollar ut genom fönstret, det är mörkt och Sverige är fruset. Det är december 2012 och det kommer bli en kall vinter, både för kroppen och kreativiteten. Jag har aldrig varit så fast som jag är nu, inte en ton och inte ett ord känns bra i munnen och mina stämband har klibbat ihop. Jag tänker mycket på Stig Dagerman (1923-1954), den skrivkramp han kämpade med, den ångest som fanns inom honom. Tänk att vilja dö för att en har skrivkramp? Tänk att utstå sådan ångest över att sakna sin kreativitet? Jag känner igen den, jag lider av den varje dag. Det är inte roligt att tänka att en konstnär måste få lida, utan det får mig bara att vilja gråta och önska jag gjorde något annat.

Varför måste människan alltid vara mer än vad den är? Hur ska jag kunna förhålla mig till att jag bara är den jag är utan att bli galen. Jag vill ju vara mer än det jag är. Havet är. Solnedgången är. Träden är. Fåglarna är. Människan vill vara något mer, måste få vara något mer än vad den är. När ett barn föds så finns den bara, den lever i nuet och är bara ett barn, men föräldrarna kan ändå inte hålla sig från att tänka om barnets framtid. Hur kommer barnet se ut? Hur kommer den vara som person? Är det samhället som tar bort det oskyldiga hos barnet?

¹Bloggen barnochfritid menar att läkaren, psykologen och författaren Sigmund Freud började intressera sig för människans psyke. Han ansåg att barnen använde leken som ett verktyg att styra sin egen värld, att kunna få uttryck för det de inte fick i den riktiga världen. Barn använde leken som ångestdämpande, de uttryckte sin ilska, glädje, sorg och frustration i leken. Ett barn som sliter av benet av barbiedockan, och Freud skulle kanske anse att hen var arg eller frustrerad men att hen genom leken finner en plats att uttrycka sina känslor.

Vart tog leken vägen i skapandet? Vart tog barnet vägen i våra uttryck? Är vi fast i våra normer av musik, och hur musik ska låta?

Jag gick första året på HSM och har nyss slutat gymnasiet, jag var 18 år gammal och stod för första gången ensam på ny mark i Göteborg 2012. Jag trodde att detta skulle bli något stort, något fantastiskt och att jag skulle sitta hela dagarna och skriva låtar som skulle ta över min kropp.

Jag blev lurad av mig själv, och jag var mer fast än någonsin. Jag försökte med alla knep jag kan för att komma ur min låsning. Jag hade slutat skapa, jag föll in i ett stort mörker, det kändes som någon som har förlorat ett barn. Jag slutade tro på mig själv och undrade om jag verkligen borde bli musiker.

Jag bestämde mig för att gå på så många konserter och föreställningar jag bara kunde, för att bli inspirerad. Jag blev också inspirerad, jag tog in mycket, men jag fick inte ut något. Jag satt fortfarande fast i samma låsning.

Jag vet inte hur jag mirakulöst tog mig ur den krisen, utan det hände bara att en dag kunde jag skriva musik igen. Sedan dess har jag försökt markera vad som får mig att ta mig ur dessa svackor. Det är leken, improvisationen med andra, att inspireras av andra, som får mig att inte känna mig ensam. Det är också om jag får ett konkret material och tidspress som jag också presterar bra. Jag har valt jobba med andra konstnärer som jobbar med andra discipliner, som till exempel dans, för jag märker att jag kan lättare skapa musik och låtar tillsammans med dem. Jag vill kunna leka som barnet, och se vad jag kan få fram med samarbete och fri lek.

Syfte

Syftet med detta arbete är att undersöka mitt samarbete med konstnärer som jobbar med andra discipliner än musik, i det här fallet dans för att se om detta kan berika min kreativa process och kan öppna nya dörrar i mina icke kreativa perioder.

Frågeställningar

1. Vad händer i mitt skapande när jag arbetar med t.ex. dansare?
2. Hur förändras mitt sätt att komponera när jag skapar tillsammans med dansare.

Metod och upplägg

Jag har träffat Benedikte Esperi, dansare och performanceartist och vid ett tillfälle några av hennes kollegor. Under våra träffar har vi haft en tidsram på en timme och jag improviserade fram musik till deras konst, jag har använt mig av piano och sång. Jag träffade dansarna två gånger. Jag förde loggbok över dessa tillfällen samt spelade in ljudet under våra träffar.

Efter våra träffar lyssnade jag på resultatet för att sedan se om jag kunde få ut "riktiga låtar" från detta, sedan spelade jag ensam in dem på nytt för att göra en klarare bild av låtarna.

Loggboken hjälpte mig att få översikt på de tillfällen jag träffar konstnärerna. Jag har senare jämfört det som står i loggboken med den musiken som har skrivits under den tid jag har träffat dansarna.

BESKRIVNING AV PROCESSEN

Förarbete

Jag hade tidigare arbetat med Benedikte Esperi som dansare och jag har haft henne som lärare. Vi har under våra träffar innan detta projekt jobbat mycket med improvisation och inte jobbat utifrån något skrivet eller koreograferat. Vi under de timmar vi har jobbat kommit fram till att vi samarbetar väldigt bra och har ett sätt att kommunicera i vår konst. Vi har även haft möjlighet att visa vårt arbete i det offentliga rummet. Samarbetet har skett under:

Sommaren 2013 Rosenfestivalen

Sommaren 2014 Kulturkalaset på Röhsska museum

Jag har alltid under våra träffar spelat in och fört en loggbok efter våra träffar eftersom Benedikte jobbar på det sättet att hon analyserar och reflekterar över varje tillfälle vi träffas.

Arbetsprocess

I oktober 2014 presenterade jag, min idé om att skriva om vår process som min C-uppsats för Benedikte Esperi. Vi satt och pratade i en timme om hur vi skulle kunna lägga upp det på olika pedagogiska sätt och hur vi skulle kunna dokumentera våra samarbeten. Vi pratade om hur jag alltid kände mig så inspirerad när vi improviserade tillsammans, och att vi kunde göra det i timmar utan att sluta. Mötet gav många olika tankar och idéer och jag hade svårt att vara fokuserad på vad jag egentligen ville skriva om. Var det att skriva stycken till en koreografi? Det skulle ju bli svårt eftersom vi aldrig jobbat med koreografier tidigare och inte heller med konkreta stycken.

Vi diskuterade vad jag hade fått ut ur mina träffar med Benedikte de tillfällen vi träffas tidigare. Det var lekfullheten, inspirationen och en nyckel till att skriva musik. Vi kom fram till att vi skulle träffas och improvisera och allt skulle spelas in för att jag sedan skulle kunna lyssna och skriva mer konkreta låtar. Vi bestämde att ses i november för att träffas ensamma och jobba.

Vi satte igång att sätta tider vi skulle kunna träffas och jobba, eftersom vi båda är väldigt fullbokade var det väldigt svårt att hitta tid och den första tiden sattes den 2 november 2014.

Den 13 oktober hade jag ett möte med Stora Teatern i Göteborg som ville göra ett samarbete med mig. Jag skulle göra en stor live-konsert som handlade om den arabiska våren. Idén var att denna konsert skulle innehålla helt nyskriven musik om ämnet krig och revolution. Jag fick genast mycket idéer och mycket att göra, och eftersom vi skulle åka på turné med mitt band ISSA i Paris den 10 november hade jag väldigt mycket att göra, därför var jag tvungen att ställa in vårt möte och boka in ett nytt den 26 november efter jag kommit hem från Paris.

Jag var medveten om att jag skulle skriva ny musik till konserten den 15 maj på Stora Teatern och jag behövde ny kraft och inspiration och jag kände att få träffa Benedikte skulle verkligen kunna ge mig inspiration.

Den 10 november lyfte planet till Paris, jag var nervös och hoppfull för en helt underbar turné. Vi var där under två veckor med repetitioner och spelningar varje dag.

Den näst sista dagen är vi ett förband till ett balkanband, vi ska spela på en båt i centrala Paris, alla är trötta i vårt band och jag har en dålig dag. Finzi mosaïque ensemble som ska spela efter oss har med sig en dansare som även sjunger med i deras band. Hon är från Spanien och har bott i Turkiet får jag höra, hennes namn är Nuria Rovira Salat. Vi sitter och väntar på soundcheck och de är innan oss och soundcheckar. När hon sedan går upp på scenen och börjar röra sig och sjunga står jag som mållös, hela min kropp drogs till varje rörelse. Hennes magdans tog

över hela rummet och ingen människa kunde sluta stirra.

Hennes höfter rörde sig väldigt kraftfullt, hennes händer var väldigt minimalistiska och bilden jag fick upp i huvudet var som att jag såg henne stå i ett bombfält. Runt henne var det bara en massa bomber, soldater och minor. Jag såg för varje rörelse hon gjorde hur hon bara sköt undan dem, varje bomb som kom ner slog hon sönder med sin höft. Det var sådan helt fantastisk känsla. Den bilden bara växte i mitt huvud och historien bara öppnade upp sig för mig. Jag fick alla dessa bilder och inspiration av hennes rörelser, och var tvungen att gå iväg för att skriva ner en text till *"The Dancer"*.

The dancer

***She is dancing
while it all goes down
Her hands are clapping
through the hard sound***

***She is moving
while the rockets burn the ground
Her hips are shooting
Are shooting them all down.***

***You can't see the face
it's like a shadow
While she shooting them out.***

***Her hair is burning
While the fire turns around
Her legs are running
but she is still standing the ground***

***You can't see the face
It's like a shadow
While she shooting them out.***

***She is dancing
through while aches fills the ground.***

Efter att ha skrivit "The Dancer" så kände jag mig inte klar, det fanns något mer kvar i mig som inte kom ut kände jag. Jag satt på rummet och väntade på att nästa låt skulle komma. Jag började tänka på hur dans kan vara så starkt men ändå så oskyldigt. Hur marken och jorden och varelserna runt omkring var så oskyldiga. Jag såg framför mig en fjäril som flög in på till ett bombat område, allting var dött, men den sista snön var kvar och nytt liv började växa. Då kom låten "**Down**" fram.

DOWN

Oh I am a butterfly

Oh my wings won't come up high

Oh my days are counted in

Oh and the dying flower sings

And my wings won't let me fly

and the ashes covers the sky

Oh i ask the fallen snow

Oh where did the living goo?

Oh there ain't no sun to keep them warm

Oh cause the fire turned to a storm

And my wings won't let me fly

and the ashes covers the sky

Down, down, down they come

Oh the fire takes away the ways

Oh I am flying higher to escape

Oh my wings won't bare the weight

Oh the ashes cover the flames

And my wings won't let me,

fly and the ashes covers the sky

Lyssna gärna på ljudklipp med låten Down med mitt band Issa, ljudfil bifogad

Den 25 november 2014 var mitt första möte med Benedikte Esperi. Benedikte hade bokat en danssal på skolan och vi möts i danssalen 16.00. Jag berättar för Benedikte om att vi kommer att improvisera under en timme och när timmen är slut så skall vi inte säga något till varandra efteråt utan bara skriva i våra loggböcker. Jag använder mig av min mobil för att spela in ljud.

Vi börjar utan att säga någonting, musiken och dansen får börja. Jag följer hennes linjer som hon skapar med kroppen. Bilden jag får är väldigt mörk och jag undrar om det kan vara för att Benedikte har endast svarta kläder på sig. Under dessa 60 minuterna får jag ut "4 låtar". Detta betyder att jag startar om inspelningen 4 gånger.

- 1) In:Out
- 2) B L A C K
- 3) Time is the only thing
- 4) Drag

Under de 60 minuterna upplevde jag ett starkt samspel, bilderna vi gjorde tillsammans var starka. Ur dessa fyra var den starkaste låten B L A C K, då jag inte använde mig utav ett piano utan Benedikte börjar med starka slag på golvet som sätter en rytm i mitt huvud. Benedikte rör sig väldigt statiskt och jag följer henne lika statiskt med ljuden. Jag börjar leka med ordet black och leker statiskt med stavelserna och hackar upp ordet i takt till Benediktes rörelser.

3.44 in på låten så börjar mer text att komma fram: "Black is the color of the year, black is the color of my heart" och därefter kommer mer text. Det fanns en stor frihet att inte använda piano och att jag bara använder mig av min röst, texten kom mycket mer flödande. Jag kände mindre press att skapa en låt och släppte taget och lät rummet få plats, till exempel Benediktes andningar och stamp.

Jag upplevde att vi fick en bra dynamik och skapade djupa humoristiska bilder.

I de andra låtarna så stannar improvisationen lite, mitt flöde är inte lika fritt och jag är låst vid pianot och har även svårt att se Benediktes rörelser. Jag låste mig vid pianot och prestationen på mig var högre att leverera både text och pianospel. Jag insåg att jag använde mig av mycket upprepningar i musiken men inte i rörelserna. Rörelser skapar många bilder, och bilder skapade ljud och text. Flera bilder skapar upprepningar istället för ändringar i mitt huvud. Dock när det var långsamma rörelser var det lättare att variera istället för att upprepa samma mening.

Jag ansåg att efter dessa 60 minuter borde vi ha börjat med en uppvärmning, det blev väldigt svårt att starta rakt på i början kände jag. Jag ville känna in rummet lite mer och själv få ha rört mig mer i rummet. Det skulle vi tänka på till nästa gång som vi skulle ses.

Det som händer efter denna träff är att Benedikte reser till Frankrike och ska jobba i Paris och kommer vara upptagen i en längre tid framöver. Det blir svårt att hitta en ny tid och vi har ett längre uppehåll.

Efter nyår 6 januari 2015 sitter jag uppe i Umeå och ska börja skriva ny musik inför Stora teatern. Jag lyssnar mycket på inspelningarna som kom från vårt möte i november.

B L A C K är låten jag lyssnar mest på, när jag efteråt lyssnar på den och ser Benediktes rörelser framför mig ser jag en storm, mörkt väder som kommer närmare och närmare. Ur dessa bilder och ljud skriver jag låten "**Dark Weather**" som handlar om fåglar som kämpar i stormen. Jag ser Benedikte framför mig som en stark fågel som krampaktigt kämpar mot stormen. Texten är metaforisk och kan tolkas olika, men jag såg också framför mig barn som kämpar för att överleva dagen, pappor som springer med sina spädbarn i famnen från bomberna.

DARK WEATHER

*The dying birds are frozen from the earth
they are wasted into the storm*

*The dying birds are hidden from the earth
because the wings we took apart, and we crushed their heart*

*The rich and the poor, are waiting for them
and the young and the old, are waiting for them.*

*Dark weather rise
from the earth*

*The birds flying up in the storm
their not frozen, there awakened*

they are new born.

*The birds flying from the earth
they will rise, they will shine, they will not burn.*

*Dark weather rise
from the earth*

We will be the storm.

Lyssna gärna på "Dark Weather" från rep med Issa (mitt band), ljudfil är bifogad.

Benedikte reser vidare till Amsterdam och är borta ännu längre och jobbar med sitt eget och jag jobbar med mitt eget. Vi bestämmer sedan en tid, 19 mars och Benedikte ska ta med två andra dansare så att det blir tre dansare och jag.

Vi träffas klockan 10.00 och vi är i en danssal. Pianot inne i danssalen är inte stämt men det känns bra ändå. Denna gång börjar vi med att värma upp i 40 minuter, och jag får lära känna de nya dansarna lite mer genom att få se deras sätt att röra sig och hur de använder sina kroppar.

Vi börjar utan att säga något och det är lite svårt i början att känna sig bekväm. Jag är inte van vid de nya dansarna och de är inte vana vid mig, så det går trögt i början. Det är väldigt mycket ljudimprovisation och inte så mycket text, mer korta meningar som upprepas. Jag sitter väldigt länge vid pianot där jag känner mig låst. Jag släpper tangenterna och börjar använda mig av att slå på pianot och använda mig av de ljuden som den kan göra utan tangenter.

Efter 30 minuter väljer jag att släppa pianot och sätta mig på en stol, då tar en av dansarna och börjar spela, och den andra dansaren sätter sig bakom mig. Nu är det bara en dansare kvar som dansar. Jag får fram mer text och känner att jag är friare utan pianot. Dansarens pianospel är väldigt upprepande och hon spelar något väldigt rytmiskt som är lätt att lägga text till. Vårt samspel är mycket bättre och ju längre tiden går ju mer händer i rummet. Den andra dansaren bakom mig börjar plötsligt också sjunga och musiken växer större medan Benedikte dansar till musiken. Texten som kommer ut ur mig lyder såhär "I came back to the wall, while my legs are tied".

Det jag ser framför mig är att Benedikte försöker bryta sig ur något, hennes kropp rör sig sakta, samtidigt som musiken ökar. Bilderna är starka och starkare blir texten. Detta fortsätter till det blir absolut tystnad och stillhet.

Jag känner mig trött i rösten efter 45 minuter så jag hittar en låda med bollar som jag sedan börjar röra mig med och kasta runt i rummet. Istället för att

sjunga börjar jag prata och hade inte så mycket mer att ge de sista 15 minuterna. Jag går runt i rummet och kastar bollarna och upprepar meningar. Det känns befriande att släppa det musikaliska och fokusera mer på orden. Sedan avslutas det hela med att alarmering och en timme har gått.

Efter vårt möte presenterar alla sig för varandra och berättar vilka vi är, jag känner endast Benedikte i gruppen och har under denna timme bara fått lära mig de andras namn. Vi diskuterade lite om timmen som gick, och de flesta höll med om att i mitten av improvisationen när de sjöng och spelade piano med mig var den mest effektfulla.

Se filmklipp "My legs are tied" film finns hos författaren.

DISKUSSION

Vad händer i mitt skapande när jag arbetar med t.ex. dansare? Det som händer i mitt skapande när jag improviserar med dansare är att jag ser ljuden mer bildligt. Jag har också lärt mig att jag är en bildinriktad person och blir mer inspirerad av bilder och rörelser än vad jag blir av ljud. Det gör det lättare att forma meningar och text. Jag känner en större koppling till dans och röst också, det är två organiska ting som slås samman och därför känner jag en större frihet att använda min röst än vad jag känner för att använda pianot.

Jag vågar upprepa samma sak och leka med få ord/ljud, eftersom dansen är mer fri och byter rörelser ofta är det lättare för mig att vara kvar i samma och inte byta för ofta, som jag annars har en tendens till att göra när jag improviserar med musiker eller andra instrumentalister. Jag har också svårt att känna mig fri när jag jobbar med andra ljudande personer. Jag försöker alltid jämföra mig med ljuden, eller döma mig själv så fort jag jobbar med en musiker, fast med dansare är det lättare då de inte känns som om de kan döma mig, utan att de får göra sitt och jag får göra mitt utan att prestationen behöver vara för hög.

Fast när improvisationen blir helt fri finns det risk att det kan bli för svårt, det kan vara väldigt roligt att förhålla sig till en skala, eller bara till en viss rytm. I detta projekt var tiden begränsningen och här kan jag se likheter mellan att jobba med musiker och dansare, det känns inte bra förrän det har gått en tid. De gäller att komma in i det och lära känna varandras spel och rörelser. Speciellt om en inte har repat eller spelat innan kan det ta lång tid innan en hittar in i improvisationen.

Kravet på prestation är en viktig faktor i detta samspel, eftersom den inte ligger på så hög nivå får det en att kunna leka och skapandet blir lättare. Fast jag inte skriver mästerverk på plats, finner jag inspirationen av att lyssna eller se på det som vi har gjort i efterhand.

Hur förändras mitt sätt att komponera när jag skapar tillsammans med dansare?

Jag finner min inspiration i rummet som vi skapar tillsammans, med rörelser och ljud. De skapar nya rum hela tiden och ibland förblir vi i ett rum allt för länge att det kan vara svårt att ta sig ut. Dansare är mer vana att arbeta med rummet, när en är musiker blir det lätt att rummet alltid är en scen eller replokal. Fast med dansare kan rummet vara varierande från att vara en gräsmatta, en väggkant, en garderob eller en papperslåda. De kan göra om rummet och öppna upp det med sina rörelser och använda det på många speciella sätt.

Vi förhåller oss i en danslokal som är ett vanligt rum som dansare vistas i, men jag själv kunde uppleva att när de började dansa förvandlades rummet till en del av historien i deras rörelser. Som musiker lär du dig om hur du förhåller dig på en scen och att du som musiker ska anpassa dig till scenen. Jag upplever att dansarna suddar ut scenens alla regler och scenen har egentligen inte någon sorts auktoritet, där jag kan ofta känna att i musikervärlden har olika scener på olika ställen en vis auktoritet som en måste förhålla sig till. Fast i detta rum var scenen fri och leken var det viktigaste.

Slutdiskussion

Att arbeta tillsammans med dansare har varit en väldigt lärorik process, mycket har växt fram och blommat upp när jag har arbetat med dem. Jag har alltid vetat att leken är viktig för mig och att den alltid har gett mig mycket inspiration vilket jag tycker att detta arbete verkligen har bevisat.

Syftet med detta har varit att hitta verktyg till att göra sig själv inspirerad och att komma ur kreativa svackor som en kan ha. Jag har hittat mycket inspiration med att jobba med dansare. Jag har lärt mig att inte låsa mig vid rummet utan att leka med rummet, hitta ett samspel med rummet. Det tillåter mig då att vara kreativ på ett öppnare sätt.

Jag vet nu också att jag skapar bäst av att släppa pianot och använda rösten mer, det finns en större frihet i det, och ett bättre självförtroende i min sång än i mitt pianospel. Jag har använt mig av den tekniken nu när jag känner mig låst när jag försöker skriva musik, jag säger åt mig själv att släppa pianot och bara använda rösten och rummet istället och då går allting mycket lättare. Då spelar jag in mig själv och i efterhand lägger jag till piano till melodin eller texten.

Det har som sagt varit svårt att hitta tid att jobba med Benedikte eftersom vi båda har varit så upptagna, det borde ha funnits en bättre planering av mig, och jag kanske skulle ha valt att jobba med en till dansare som kanske hade haft mer tid. Jag känner att vi borde ha träffats mer än två gånger för på två gånger hinner en inte uppfatta de svaga sidorna så tydligt eftersom de första gångerna är det alltid kul att jobba med varandra.

Jag kommer fortsätta att jobba med dansare och använda det som ett verktyg att få inspiration ifrån. Det kan hjälpa mig att bygga nya bilder, att hitta nya historier att skriva om. Att jobba med andra konstnärer bygger också upp en nyfikenhet i mig om hur de gestaltar det jag gör och hur jag ska gestalta deras konst. Det sätter igång en drivkraft och en rullning i kreativiteten.

Bilagor

Audio 1: *Down* med mitt band Issa, ljudfil bifogad

Audio 2: *Dark Weather* ,från rep med Issa, ljudfil bifogad.

Video 1: *My legs are tied*, film finns hos författare.

Referenser

¹ Östergren, Ellinor. (2013, 1705) Lekens betydelse för barns lärande och växande [Blogginlägg]. Hämtad 2015-06-5 från:
<http://barnochfritid.blogspot.se>