

LIRIA ORTIZ

MOTIVERANDE SAMTAL,  
MI OCH GRIT MED  
ENSAMKOMMANDE



ATT FÖRSTÄRKA HOPP OCH UTHÅLLIGHET  
I ASYLPROCESSEN OCH VID AVSLAG

# Välkomna!

**Att förstärka  
hopp och uthållighet  
hos ensamkommande**

**Boken finns på  
[www.bokus.com](http://www.bokus.com)  
[www.adlibris.se](http://www.adlibris.se)**



***Liria Ortiz,***

**leg psykolog, leg psykoterapeut och  
handledare (KBT), utbildar och handleder  
i MI (MINT)**

**E-mail: [Liria.Ortiz@gmail.com](mailto:Liria.Ortiz@gmail.com)**

**Hemsida: [www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)**

**Twitter: [@PsykologLiria](https://twitter.com/PsykologLiria)**

**Du kan följa henne på Facebook, LinkedIn,  
Pinterest, Youtube och Instagram**



# Tack till

- Psykologer utan gränser

[www.psykologerutangranser.se](http://www.psykologerutangranser.se)

och

- Centrum för psykiatriforskning, CPF

<http://psykiatriforskning.se>



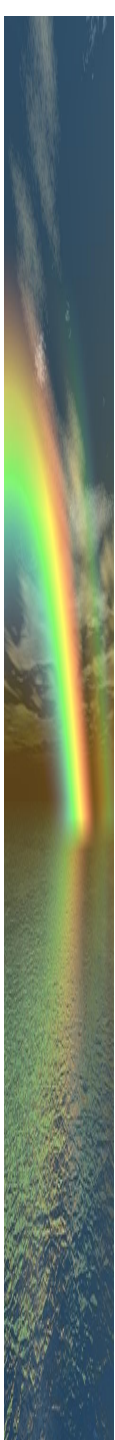
# Bakgrund till korta interventioner



## Korta interventioner med ensamkommande baseras på följande metoder

- **Motiverande samtal, MI.** En samtalsmetod som har som syfte att öka motivation till något.
- **Grit,** att behålla uthålligheten trots motgångar.
- **Allan Wade,** att skapa en berättelse som också innehåller styrkor.
- **OBS! Syfte** med den här korta interventionerna är att förstärka hoppet och uthållighet, **INTE** att hitta lösningar



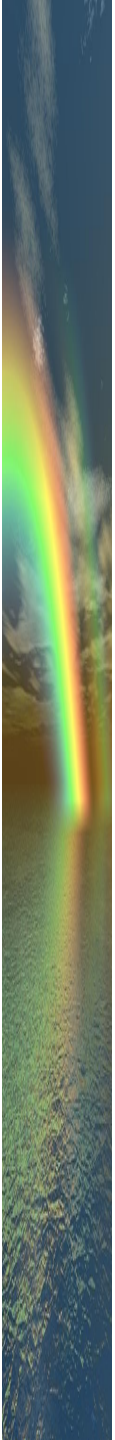


# Grundtanke bakom korta interventioner

I rapporten, som du hittar på nätet, *Bli inte hopplösa* av Henry Ascher och Åsa Wahlström Smith, skriver författarna:

*”Om vi bara ser deras styrkor så kommer vi att bortse från den extrema situation de lever i. Risken är då stor att de inte får det stöd de kan behöva och som FN:s barnkonvention ger dem rätt till: stöd i vardagslivet, rehabilitering, vårdinsatser, psykologiska och psykiatriska behandlingsinsatser.*

*Om vi å andra sidan bortser från deras egen handlingsförmåga riskerar vi att försvaga dem genom att ta över och passivisera dem. Man behöver alltså kunna hålla två sanningar i huvudet samtidigt. **De lever i stort utsatthet men har också handlingsförmåga.**”*



# SYFTE med de korta interventionerna

- Att öka **hopp** och **uthållighet (grit)** hos den ensamkommande och ge hen kunskap om vad som kan ge styrka under asylprocessen och vid avslagsbeslut.
- I föreläsningen beskrivs ett strukturerat **arbetssätt (HUR GÖR MAN?)** baserad på Motivational Interviewing, MI och grit (uthållighet) och som är tänkt att användas vid **kortare kontakter** med ensamkommande.
- Arbetssättet kan även användas av **professionella** men då som ett komplement till andra interventioner.

**ATT HÅLLA HOPPET och  
UTHÅLLIGHETEN  
VID LIV HOS DIG SJÄLV  
HUR?**





**Öka hopp, tron på din förmåga att hantera motgångar, (grit)**  
**Utforska hos dig själv och svara skriftligt på följande**

- 1. Vad leder till uppgivenhet hos dig själv?**
- 2. Vad säger du till dig själv som visar hoppförlusten?**
- 3. Vilka strategier eller sätt kan finnas för att framkalla ditt eget hopp?**



# Förslag för att framkalla hopp hos dig själv

- **Identifiera** vad som brukar ge dig hopp och vad som brukar ge dig en känsla av hopplöshet
- Undvik att hamna i ”**det borde vara**” ältandes land.  
**Är** = psykisk smärta; **Borde vara** = ältande, lidande.  
15 minuters ältande per dag räcker väl! Gör!

ÄR

Borde  
vara

- Acceptera att ibland kommer du att känna så. Det är inget fel på dig. Tack och lov är du mänsklig!
- Medkänsla (compassion, använd det ordet som bäst passar dig). <http://www.compassionportalen.se/cft-compassion-21232651>
- Dela med andra. Du är inte ensam. Skaffa dig stöd.



**ATT HÅLLA HOPPET och  
UTHÅLLIGHETEN  
VID LIV HOS ANDRA  
HUR?**



## Öka hopp genom att öka tilltro till personens förmåga att hantera motgångar (grit)

- **MÅLET** är att i möjligaste mån bidra till att förstärka eller framkalla **hopp** och **motivation** till att fortsätta kämpa trots motgångar (grit).
- Att personen kan få tillbaka sin känsla av värdighet, självaktning, stolthet...





# Öka HOPP och UTHÅLLIGHET (grit) HUR?

- **GRUNDPRINCIPEN:**

Fråga INTE bara om hur det **KÄNDES** inför det svåra som hände eller när man fick avslag, eller något annat som var svårt för personen.

Fråga **OCKSÅ** och **FÖRSTÄRK** det som personen **GJORDE** för att bevara tilltro till sin egen **förmåga** eller sin **värdighet** i en ovärdig situation utifrån hens värderingar (självkänsla, stolthet, överlevnadsstrategier...

**OBS!** använd personens ord).





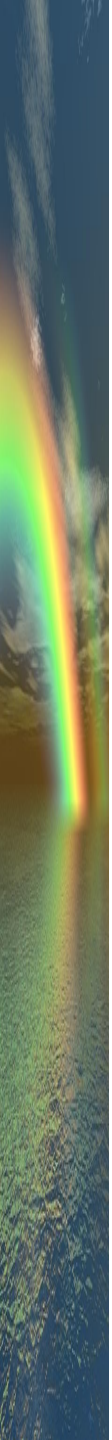
# Förslag på flödet i samtalet som bör användas **med flexibilitet**

**Fas 1.** Prata om det som är problemet för den ensamkommande.

**Fas 2.** Ställ frågor om hens uthållighet/styrkor för att hantera det svåra eller berätta för den ensamkommande om vad som kan ge styrka under asylprocessen, vid avslag, med mera. Ställ frågor eller använd dig av psykoedukation för att den ensamkommande ska praktiskt använda sig i nuet av de styrkor som har fungerat tidigare eller av styrkor som har förmedlats i samtalet med dig.

Eller beroende på den ensamkommandes behov: ge psykoedukation med hjälp av en broschyr kring ett ämne som till exempel sömn, ångest eller något annat med hjälp av broschyrer på olika språk som är korta och konkreta, du hittar de under ”Utvidgade terapiråd” i följande länk

<http://www.vgregion.se/halsa-och-vard/vardgivarwebben/vardriktlinjer/lakemedel/terapirad/psykiatri/>



# Förslag på **flödet** och **verktyg** i samtalet som bör användas med flexibilitet

**Fas 1.** Prata om det som är problemet för den ensamkommande.

**VERKTYG:** MI-förhållningssätt och aktivt lyssnande: utforska, lyssna utan att avbryta eller ge råd under några minuter, bekräfta det svåra, sammanfatta.

**Fas 2.** Ställ frågor om hens uthållighet/styrkor för att hantera det svåra eller berätta för den ensamkommande om vad som kan ge styrka under asylprocessen, vid avslag, med mera. Ställ frågor eller använd dig av psykoedukation för att den ensamkommande ska praktiskt använda sig i nuet av de styrkor som har fungerat tidigare eller av styrkor som har förmedlats i samtalet med dig.

**VERKTYG:** MI, förändringsprat, Grit, Allan Wade



**Öka HOPP och tilltro till sin egen förmåga  
av att klara av motgångar (grit) och  
återupprätta värdigheten. HUR?**

**Fas 1. Utforska. Vad är  
PROBLEMET?  
Hur? Använd MI-  
förhållningssättet  
och aktivt lyssnande**

# Motiverande samtal

- Det är en **SAMTALSMETOD!** Inte terapeutisk metod. Syfte: **öka motivation** till något.
- Metoden baseras på **forskning** och praktisk **erfarenhet**
- Det handlar om att hitta sin **egen** vilja och motivation till förändring
- Motivation och motstånd är **skiftande, växlande** och **påverkbar**



# MI – Förhållningssätt

- Samarbetande- och utforskandestil.

Vi utforskar hur personen ser på saken. Du är expert på saken, personen är expert på sig själv och sina behov

- Accepterande hållning, betona autonomi

- Framkallande av personens egen motivation. Motivation ökas genom att stödja sig på personens egna *behov, uppfattningar, mål och värderingar.*

- Välvilja (eng compassion). Vill den andres väl



# AKTIVT LYSSNANDE (BÖRS)

**kommunikationsfärdigheter som används för att visa  
empati, etablera en relation och tillämpa MI  
förhållningssättet under hela samtalet**



**B**ekräftelser  
**Ö**ppna frågor  
**R**eflektioner  
**S**ammanfattningar





Ökad tilltro till sin egen förmåga och hopp,  
att återupprätta värdigheten. HUR?

## Fas 2. HANTERADE/REAGERADE?

Hur? Använd strategierna för att uppmärksamma och framkalla förändringsprat (MI) och Grit (uthållighet) samt Allan Wide för att skapa en ny berättelse

- När du var i den situationen, (fick avslag...) hur **REAGERADE** du då? Alltså hur **HANTERADE** du det – just då? **EXEMPEL:**
- **Tanke:** Det är inte okej, jag förtjänar inte det här.
- **Känsla:** Stolt över att jag inte har gråtit.
- **Beteende:** Jag blev helt stilla... (istället för att börja skrika ut min ilska)



## Fas 2.

När du var i den situationen, (fick avslag...) **hur REAGERADE du då?**

Alltså **hur HANTERADE du det – just då?**

### **EXEMPEL:**

- **Tanke:** Det är inte okej, jag förtjänar inte det här.
- **Känsla:** Stolt över att jag inte har gråtit.
- **Beteende:** Jag blev helt stilla... (istället för att börja skrika ut min ilska)



**Framkalla förändringsprat,  
hopp, uthållighet, (grit),  
Fokusera på styrkor**



# Framkalla förändringsprat och uthållighet (grit)

Man kan uppmärksamma, fånga upp och ställa frågor som syftar till att framkalla prat om förändring - om önskningar, skäl, behov, förmåga att förändras och styrkor samt uthållighet (grit).

*Hur skulle du vilja att det var? (Önskan)*

*Vad skulle du vinna på... (en förändring?) (Skäl)*

*Vad skulle du behöva ändra? (Behov)*

*Vad skulle du klara av om du väl bestämde dig?  
(Förmåga)*

*Vad skulle vara första steg? (Åtagande)*

*Vilka av dina styrkor/överlevnadsstrategier  
kan hjälpa dig nu? (Uthållighet, styrkor)*



**Tips!** Gör en reflektion som fångar upp motstånd först och förändringsprat eller prat om styrkor sist

**Person:** Du, självklart att jag vill kunna göra det **MEN** det är inte så lätt!

**Samtalsledare:** Det är inte så lätt **SAMTIDIGT SOM** du vill kunna göra det. *Berätta mer om det sistnämnda.*



**Öka hopp, uthållighet (grit),  
värdighet... HUR? SKAPA EN  
NY BERÄTTELSE OM DET  
SOM HÄNDE**



# Öka hopp, uthållighet (grit), värdighet... HUR? SKAPA EN NY BERÄTTELSE OM DET SOM HÄNDE



- **Fritt efter Allan Wades artiklar:**

*Att tala om motstånd – Från  
hjälpplöst offer till aktivt subjekt.*

- **Länk:**

[http://unizon.se/sites/default/files/  
media/att\\_tala\\_om\\_motstand.pdf](http://unizon.se/sites/default/files/media/att_tala_om_motstand.pdf)

# Öka hopp, uthållighet (grit), värdighet... Hur? SKAPA EN NY BERÄTTELSE OM DET SOM HÄNDE

Exempel på frågor som kan skapa en **ny** berättelse

- *Hur har du lärt dig så mycket om att skydda dig själv?*
- *Var har du hämtat kraft för att orka kämpa emot?*
- *Hur kunde du hålla dig så lugn, trots att du var livrädd?*
- *Hur kunde du hålla modet uppe när det såg så svart ut?*
- *Har du befunnit dig i andra liknande situationer, där du har varit ensam och utan hopp och ändå fortsatt att kämpa vidare?*
- *Hur kommer det sig att du visste så säkert att du inte hade gjort något fel, trots att så många människor hade lagt skulden på dig?*

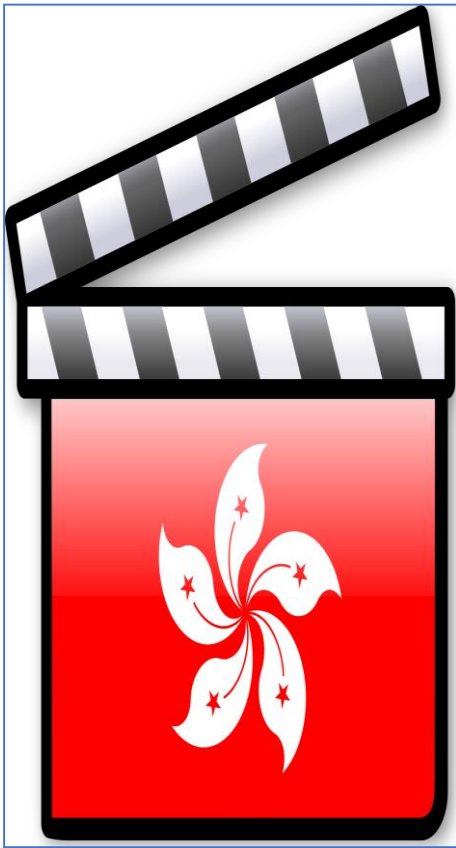


# EXEMPEL

**Berättelse:** Jag kom till Sverige på grund av det svåra som hände mig i mitt hemland för att kunna få en framtid annars skulle jag aldrig kommit hit.

**Fas 1. Utforska problemet:** Vad *hände* i ditt hemland?

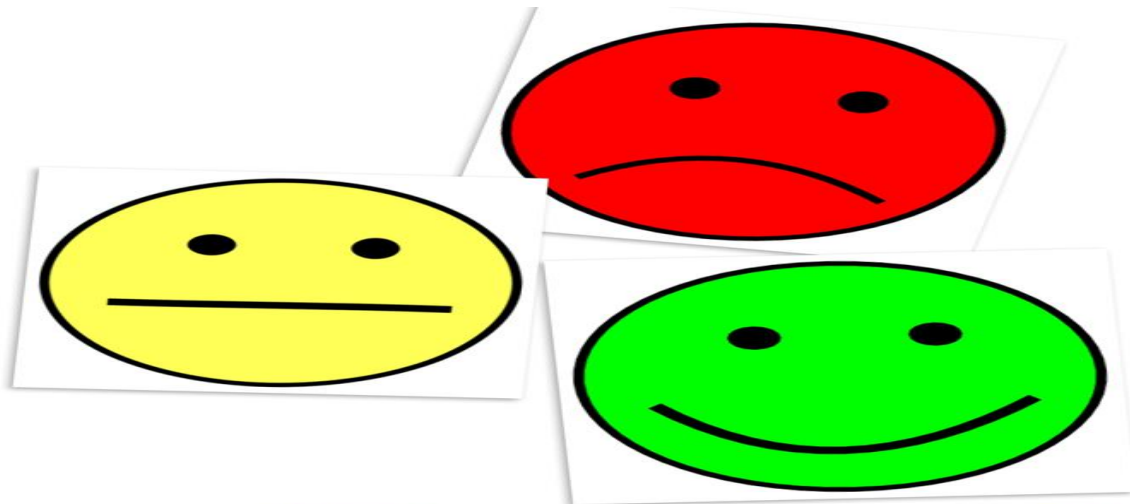
**Fas 2. Utforska strategier** för att klara sig/ överleva i den situationen eller strax efter, eller ställ frågor för att skapa en ny berättelse: Vad/hur gjorde du för att *överleva/bevara din värdighet, stolthet...inför dig själv?*



# FILM

**Det finns filmer om att  
arbeta med  
ensamkommande och  
med tolk på Liria  
Ortiz Youtube kanal.**

# Utvärdering



Det här fotot av Oskars förskolas läroplan är licensierat under CC BY-NC-SA



- **Vad tar du med dig från idag?**
- **Vad kommer du att börja använda dig av?**





# Inspirationskällor till den här presentationen

- Ascher, H. & Wahlström Smith, Å. (2017) *Bli inte hopplösa. En studie om vardagsstrategier hos barn på flykt i en papperslös situation*. Stiftelsen Allmänna Barnhuset, Göteborgs universitet, Västra Götalandsregionen. Kan laddas ner: <http://www.allmannabarnhuset.se/wp-content/uploads/2016/04/Bliintehoppl%C3%B6sa.pdf>
- Duckworth, A. (2016). *Grit- konsten att inte ge upp*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Klingberg, T. (2016). *Hjärnan, gener & jävlar anamma. Hur barn lär*. Stockholm: Natur & Kultur.
- National Center for PTSD & National Child Traumatic Stress Network (2014). *Skills for psychological recovery. Field operation guide*. Användarinstruktion – Svensk version.
- Olofsson, R. (2016). *Feedback - ett kraftfullt verktyg: Utdrag ur Beteendeanalys i organisation*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2014). *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ortiz, L. (2014). *Att motivera till att vilja leva*. Stockholm: Mind.  
<https://mind.se/sjalmordslinjen/>
- Ortiz, L. (2017). Grit-hur du kan träna din egen uthållighet. *Tidningen Mind*, 4, 32-37.
- Överlien, C. (2012). *Våld i hemmet – barns strategier*. Oslo: Gleerups.

# **Litteratur och källor till den här presentationen**

- **Arkowitz, H., Westra, H.A., Miller, W.R. and Rollnick, S. (Eds.).(2015, 2ed). *Motivational Interviewing i the treatment of psychological problems*. The Guildford Press.**
- **Barth, T. och Näsholm, Ch. (2006). *Motiverande samtal - MI. Att hjälpa en människa till förändring på hennes egna villkor*. Studentlitteratur.**
- **Burke, B. L., Arkowitz, H., & Menchola, M. (2003): The efficacy of motivational interviewing: A meta-analysis of controlled clinical trials. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 843-861.**

## **Litteratur och källor till den här presentationen**

- **Carroll, K.M., Ball, S.A., Nich, C., Martino, S., Frankforter, T.L., Farentinos, C., et al. (2006). Motivational interviewing to improve treatment engagement and outcome in individuals seeking treatment for substance abuse: A multisite effectiveness study. *Drug and Alcohol Dependence*, 81, 301-312.**
- **Farbring, C.Å. (2015). *MI för praktiker*. Natur & Kultur.**

# Litteratur och källor till den här presentationen

- Farbring, C.Å. (2014). *Handbok i motiverande samtal – MI. Natur & Kultur.*
- Hettema, J., Steele, J., & Miller, W.R. (2005). Motivational interviewing. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 91-111.

# **Litteratur och källor till den här presentationen**

- **Holm-Ivarsson, B., Ortiz, L. & Wirbing, P. (2014).**  
*Motiverande samtal. Praktisk handbok för socialt arbete.* Gothia Förlag.
- **Lundgren, M. och Lökholt, K. (2006).** *Motivationshöjande samtal i skolan.* Studentlitteratur. ISBN 978-91-44- 03880-3

# **Litteratur och källor till den här presentationen**

- **Miller och Rollnick (2013). *Motiverande samtal*. Natur & Kultur.**
- **Ortiz, L. (2014). *När förändring är svårt. Att hantera motstånd med motiverande samtal*. Natur & Kultur.**
- **Ortiz, L. (2013). *Motiverande samtal i arbete med våld i nära relationer*. Gothia Fortbildning.**
- **Ortiz, L. (2014). *Motiverande samtal i arbete med ätstörningar*. Gothia Fortbildning.**
- **Ortiz, L. (2017). *Motiverande samtal och Grit med ensamkommande. Att förstärka hopp och uthållighet i asylprocessen och vid avslag*. Stockholm: LLOA Förlag.**

# Vetenskapliga artiklar och metaanalyser

- Hettema J, Steele J, Miller WR. (2005). [Motivational Interviewing](#). Annual Review of Clinical Psychology, Department of Psychology, University of New Mexico, Albuquerque, New Mexico (87131-1161).
- Hettema JE, Hendricks PS. (2010). [Motivational Interviewing for smoking cessation: A meta-analytic review](#). Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 78 (6), 868-884.
- Lundahl B, Burke BL. (2009). [The effectiveness and applicability of motivational interviewing: A practice-friendly review of four meta-analyses](#). Journal of Clinical Psychology. DOI: 10.1002/jclp.20638.
- Lundahl BW, Kunz C, Brownell C, Tollefson D, Burke BL. (2010). [A Meta-Analysis of Motivational Interviewing: Twenty-Five Years of Empirical Studies](#). Research on Social Work Practice 2010 (20:137). DOI: 10.1177/1049731509347850.



# Vetenskapliga artiklar och metaanalyser

- Heckman CJ, Egleston BL, Hofmann MT. (2010). [Efficacy of motivational interviewing for smoking cessation: a systematic review and meta-analysis](#). Tob Control 2010 (19), 410-416.
- Rubak S, Sandbaek A, Lauritzen T, Christensen B. (2005). [Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis](#). Department and Research Unit of General Practice, University of Aarhus, Denmark.
- Lai DTC, Cahill K, Qin Y, Tang J-L. (2010). [Motivational interviewing for smoking cessation](#). Cochrane Database of Systematic Reviews 2010, Issue 1. Art. No.: CD006936. DOI: 10.1002/14651858.CD006936.pub2.

# Filmer





## Olika sajter och videos samt källor för den här presentationen

- [\*\*www.folkhalsomyndigheten.se/somra/motiverande-samtal/\*\*](http://www.folkhalsomyndigheten.se/somra/motiverande-samtal/)
- [\*\*www.motivationalinterview.org\*\*](http://www.motivationalinterview.org)
- [\*\*www.motiverandesamtal.org\*\*](http://www.motiverandesamtal.org)
- [\*\*www.learningtransfer.se\*\*](http://www.learningtransfer.se)

Motiverande samtal om sexuell hälsa:

[http://www.folkhalsomyndigheten.se/motiverande-samtal-om-sexuell-halsa/samtalsguiden/samtalsguiden-fraga-1-5 /](http://www.folkhalsomyndigheten.se/motiverande-samtal-om-sexuell-halsa/samtalsguiden/samtalsguiden-fraga-1-5/)



# Filmer om MI vid autism och adhd

- <https://youtu.be/HJX7NPxw2u4>
- <https://youtu.be/lB5ucGIsHkY>
- <https://youtu.be/hJazJ9u5yZw>
- <https://youtu.be/pp9Li9gKYyQ>
- <http://www.kunskapsguiden.se/psykiatri/Teman/adhd2014/Sidor/Bemotande.aspx>

# Filmer om de fyra processerna

- [https://www.youtube.com/results?search\\_query=mi+fyra+processer](https://www.youtube.com/results?search_query=mi+fyra+processer)

# Filmer om MI och ensamkommande och MI genom tolk

Inte MI. Frånvaro från skolan.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ie5eewrG5WI>

MI Motivera till att gå till skolan. [https://www.youtube.com/?v=v5-I9HoV\\_z4](https://www.youtube.com/?v=v5-I9HoV_z4)

Inte MI. Hur motstånd ökar vid övertalningsförsök.

<https://www.youtube.com/watch?v=cyqc8woe7-E>

MI Att hantera motstånd. Personen vill inte söka hjälp.

[https://www.youtube.com/watch?v=Z-FVmZRU0\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=Z-FVmZRU0_Q)

Att förklara MI för tolken och Meny Agenda.

<https://www.youtube.com/watch?v=ra0YILUm6dU>

Information genom tolk om boende.

<https://www.youtube.com/watch?v=q0LTXyvg7DE>



# Filmer om MI och ensamkommande och MI genom tolk



Information i dialog, U-T-U genom tolk.

<https://www.youtube.com/watch?v=UIj7kKVXQI0>

Information till tolken om Motiverande samtal 1.

[https://www.youtube.com/watch?v=cqqkylM\\_Uv8](https://www.youtube.com/watch?v=cqqkylM_Uv8)

Vid avslag, att visa empati och framkalla styrkor.

<https://www.youtube.com/watch?v=d3XuKxUQP1o&feature=youtu.be>

Motivera till fortsatt kontakt med BUP.

<https://www.youtube.com/watch?v=KBpJG8Y2hRY>

Att prata om hur tolkning kommer att gå till och om boende.

<https://www.youtube.com/watch?v=R0nabmpnvLk&feature=youtu.be>

Att väcka hopp vid avslag utan möjlighet till att överklaga.

<https://www.youtube.com/watch?v=LspsAVE7V0U&feature=youtu.be>

Rättningsreflex, att hantera motstånd.

<https://www.youtube.com/watch?v=dop9YOpgQnM&feature=youtu.be>





# Filmer om MI med grupper

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=olpius-X-2Y&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=KaYcl0OQ2Ak&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=tn32fllcUs4&feature=youtu.be>

Att hantera motstånd i en grupp. Motstånd mot motiverande samtal.

[https://www.youtube.com/watch?v=2Qe3noP\\_084&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=2Qe3noP_084&feature=youtu.be)

# Filmer om MI med grupper



Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=olpius-X-2Y&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=KaYcl0OQ2Ak&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Att hantera motstånd i en grupp.

<https://www.youtube.com/watch?v=tn32fllcUs4&feature=youtu.be> Att

hantera motstånd i en grupp. Motstånd mot motiverande samtal.

[https://www.youtube.com/watch?v=2Qe3noP\\_084&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=2Qe3noP_084&feature=youtu.be)

# Filmer om MI med grupper



Motiverande samtal i grupp. Att lösa en konflikt.

<https://www.youtube.com/watch?v=qAvzebdmNs8&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Gruppdeltagare är olika motiverade, ej beredda, ambivalenta och beredda.

[https://www.youtube.com/watch?v=V1Rg\\_P41vJI&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=V1Rg_P41vJI&feature=youtu.be)

Motiverande samtal i grupp. Gruppen har motstånd till att öva.

<https://www.youtube.com/watch?v=rXTDnfo6Xkg&feature=youtu.be>

Motiverande samtal i grupp. Tyst grupp. Man känner sig osäker och rädd. [https://www.youtube.com/edit?o=U&video\\_id=CIc1JVa\\_Cio](https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=CIc1JVa_Cio)

## **Verktygsbanken:**

<https://www.uppdragpsyiskhalsa.se/asylsokande-och-nyanlanda/verktygsbanken/>

# Frågor?

***Liria Ortiz,***

**leg psykolog, leg psykoterapeut och  
handledare, utbildar och handleder i MI (MINT)**

**E-mail: [Liria.Ortiz@gmail.com](mailto:Liria.Ortiz@gmail.com)**

**Hemsida: [www.liriaortiz.com](http://www.liriaortiz.com)**

**Du kan följa henne på:**

**Twitter: [@PsykologLiria](https://twitter.com/PsykologLiria)**

**Facebook, LinkedIn, Pinterest,  
Youtube och Instagram**