

Tilbud til kvinder og børn på krisecenter

- Mere glæde i hverdagen



Sowilo





Sowilo

Forord	3
Teamet bag Sowilo	3
Navnet bag virksomheden	3
Kort sammenfatning af konceptets tilbud	4
Kort om Simon Hermansen	6
Kort om Jakub Pyszara	7
Træning og udflugter i trygt miljø, med høj faglighed	9
Sind og puls - Styrk kroppen og aflast sindet	10
Hvorfor fysisk træning, vejrtrækningsøvelser og grounding?	10
Selvforsvar og indre styrke	11
Hvorfor selvforsvar?	11
Gymnastik og kropslig bevidsthed	13
Hvorfor gymnastik?	13
Naturens kraft, træning for krop og sjæl	14
Hvorfor træning i naturen?	14
Udflugter og aktiviteter i naturen	14
Hvorfor udflugter og aktiviteter uden for krisecentret?	15
Litteraturliste	16



Forord

Det er med stor glæde, at vi hos Sowilo præsenterer vores koncept, med udarbejdet tilbud til udsatte mennesker og i udgaven specifikt til børn og deres mødre på krisecenter.

Vi har dedikeret os til at hjælpe og støtte mennesker, der står over for udfordringer i livet.

Vi stræber konstant efter, at forbedre vores tilbud og udvide vores netværk, for at nå ud til endnu flere mennesker. Vi ved, at det arbejde vi udfører, ikke kun hjælper udsatte, men også bidrager til at skabe et mere inkluderende samfund.

Teamet bag Sowilo

Simon Hermansen og Jakub Pyzara har forenet deres ekspertise og stiftet virksomheden Sowilo, der har været i støbeskeen gennem flere år. Formålet med virksomheden er, at hjælpe udsatte mennesker, med at forbedre deres hverdag og livskvalitet, ved at integrere bevægelse i deres liv.

Sowilo's vision er at fremme ligheden i sundhed, og øge de udsattes helbred og trivsel. Vi har en holistisk tilgang til sundhed og arbejder med en bred vifte af teknikker og metoder. Vi har begge omfattende erfaring inden for fysioterapi og arbejder til daglig, med mennesker fra forskellige baggrunde og med forskellige sundhedsmæssige udfordringer.

Navnet bag virksomheden

Sowilo som er navnet på virksomheden, er opkaldt efter det gamle germanske runetegn, der symboliserer solen, dens energi, lys og varme. Vi har valgt dette navn, da det afspejler vores mission, om at bringe håb og lys til udsatte mennesker, gennem fysisk aktivitet. Vores koncept tilbyder støtte, opmuntring og ressourcer til dem, der har brug for det, og hjælper dem med at forbedre deres livskvalitet. Vi tror på, at fysisk aktivitet hjælper folk ud af vanskelige situationer og er en kilde til ny motivation og positiv forandring.



Kort sammenfatning af konceptets tilbud

I Sowilo fokuserer vi udelukkende på træning og aktiviteter, hvor vi har en ekspertise baseret på flere års erfaring, kurser, uddannelse og praktisk erfaring. I dette dokument

I samarbejde med os, er du altid sikker på, at vores instruktører har en høj grad af professionalisme. Vi tilpasser træningerne og aktiviteterne, efter en grundig samtale med jer, hvor vi tager hensyn til deltagernes behov.

Træningerne og aktiviteterne, tilbydes for børnene alene eller med deres mor (afhængigt af børnenes alder). Deltagelse alene giver børnene mulighed, at bearbejde deres følelser og oplevelser på egen hånd, uden at skulle bekymre sig om deres mors reaktion eller behov. Det kan give børnene en følelse af kontrol og selvstændighed i en situation, hvor de måske har følt sig magtesløse og afhængige af andre.

Det er vigtigt at understrege, at det ikke er alle børn, der ønsker eller har behov for at træne alene. Nogle børn har brug for mere støtte og samvær med deres mødre. Det er derfor vigtigt at tilbyde børnene forskellige muligheder og vurdere, hvad der fungerer bedst for dem.

Holdtræninger

- Sind og puls - Styrk kroppen og aflast sindet

Fysisk træning til børn og deres mødre på krisecenter, der fremmer både det fysiske og mentale velvære. Træningen omfatter konditionsøvelser, styrketræning, vejrtrækningsøvelser og afspændingsteknikker.

- Selvforsvar og indre styrke

Et tilbud, med fokus på at fremme børn og deres mødres selvtillid, styrke og evne til at forsvare sig selv. Træningen tager udgangspunkt i basale elementer fra karate, brydning, boksning og meditation.



- Gymnastik og kropslig bevidsthed

Gymnastik til børn og deres mødre på krisecenter, der fremmer deres kropsbevidsthed, styrke og koordination. Træningen tager udgangspunkt i grundlæggende gymnastik teknikker, der er tilpasset holdets niveau.

- Naturens kraft, træning for krop og sjæl

Træning i naturen har samme effekter som fysisk træning, men bidrager ekstra til reduceret stressniveau og depressive symptomer, samt fremmer forskellige kognitive funktioner. Træningen tager udgangspunkt i konditionsøvelser, styrketræning, vejrtrækningsøvelser og afspændingsteknikker.

Aktiviteter og udflugter

- Udflugter (vandre og kanoture)

Udflugterne giver børn og deres mødre på krisecenter en pause fra hverdagen og skaber et stærkere bånd imellem dem. Turene varierer fra en til to dage, på vand eller land. Der gives færdigheder inden for primitiv overlevelse m.m. og tilbuddene kan tilpasses efter behov.

- Aktiviteter

I Sowilo, består vi af en gruppe guider, som giver os muligheden for at tilbyde forskellige former for fiskeri og ture i naturen på mountainbike.

Se en uddybende beskrivelse af de ovenstående tilbud, længere nede i dokumentet.



Kort om Simon Hermansen

Til daglig arbejder jeg som fysioterapeut inden for beskæftigelsesområdet, hvor jeg hjælper mennesker der er sygemeldt, på nedsat tid eller på offentlige ydelser grundet mentale/fysiske udfordringer. En stor del af borgeren, har lidelser som stress, angst, depression, PTSD eller kroniske smerter. Jeg afvikler skræddersyet mestringsforløb i hold format. Her arbejdes med kroppen og sindet i naturen eller indendørs, med det formålet at styrke borgernes fysiske og mentale kapacitet til at mestre arbejdsrelaterede udfordringer igen. Ved siden af, er jeg chefræner inden for kvindelig idrætsgymnastik på konkurrenceplan, hvor jeg ca. bruger 10 timer om ugen på at undervise. Jobbet indebærer b.la. planlægning af træningslejr, programlægning, målsætning, individuelle handleplaner, samarbejde med andre klubber m.m. Brænder for det sportslige, men især også det kommunikative og mentale aspekt. For mig, er en vigtig del af arbejdet med børn/unge fokus på udviklingen af mentale værktøjer/"life skills". Det kan hjælpe dem til at få mere selvværd og handlekraft. Det motiverer mig at hjælpe andre til, at føle større kontrol over deres situation og mestre de udfordringer der opstår gennem livet.

Har selv været elitegymnast igennem 5 år og siden 2013 har jeg dyrket Kyokushin karate og andre typer kampsport. Har deltaget under forskellige stævner, for at udfordre mig selv sportsligt og mentalt.

Min interesse for naturen og friluftslivet begyndte i 2015, hvor jeg tilbragte to år i forsvaret og var udsendt til Afghanistan i seks måneder. Siden har jeg været på utallige vandreture og kanoture rundt omkring i Danmark og Europa.

Har tidligere beskæftiget mig med en del frivillige projekter, herunder bestyrelsesarbejde for Broen der hjælper udsatte unge til en aktiv fritid. Samt etableret et tilbud med Jakub, der afholdte udendørs kampsportstræning under covid-19 nedlukningen.





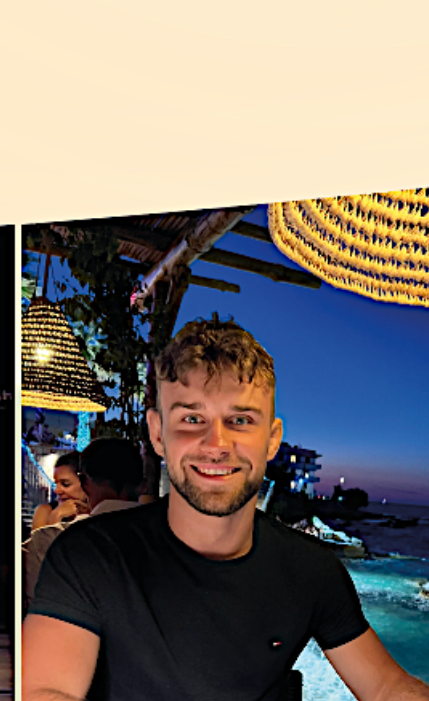
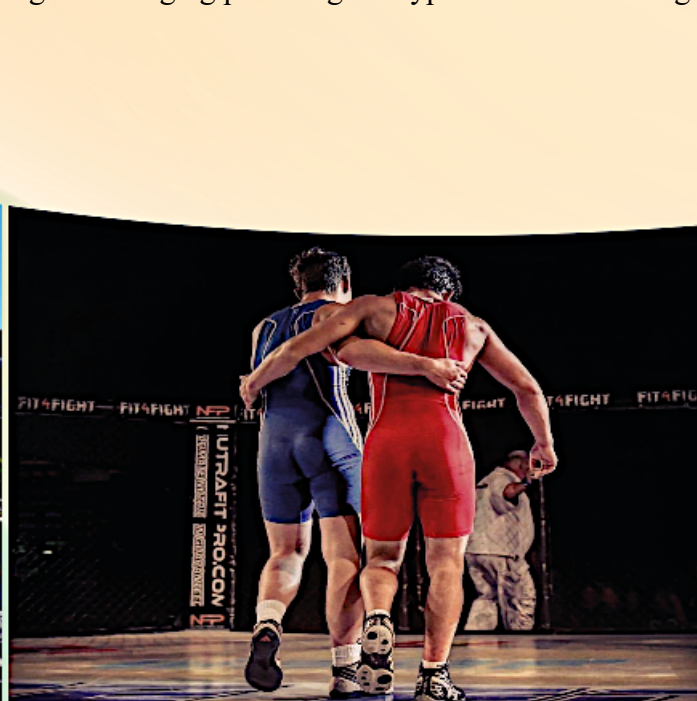
Kort om Jakub Pyzara

Jeg har altid brændt for at arbejde med mennesker og hjælpe der hvor jeg kan. Til dagligt arbejder jeg som rehabiliterende fysioterapeut i Københavns kommune, hvor jeg er forløbsansvarlig for individuelle borgere i områderne psykiatri, neurologi og smerte.

Udover min sundhedsfaglige uddannelse og arbejde som fysioterapeut, har jeg fire års erfaring på specialområdet, hvor jeg har arbejdet med børn og unge med indlæringsvanskeligheder, som følge af udviklingshæmning. Jeg har ligeledes bidraget til adskillige frivillige projekter, blandt andet i samarbejde med Frederikssund Kommune. Her var jeg en af initiativtagerne til et projekt, der kombinerede idræt og bevægelse i undervisningen, for at fremme børnenes indlæring.

Min ekspertise inden for krop og bevægelse, er primært baseret på min professionsbachelor i fysioterapi, men også på praktisk erfaring. Jeg har tidligere været en del af det danske ungdomslandshold i brydning, hvor jeg igennem fire år har fået specialiseret træning og viden om træningsfysiologi, optimering og kost. Jeg har derfor en omfattende forståelse af, hvordan man bruger kroppen, men jeg har også erfaring med at undervise andre i denne sammenhæng. Jeg har mange års erfaring med at undervise/træne andre. Jeg har været ansvarlig for børnehold i brydning, eliteatleter i brydning og MMA, samt været tilknyttet en privatklinik i fysioterapi, hvor jeg har stået for en række fysioterapeutiske hold og træninger.

I forbindelse med min personlig interesse for mennesker, har jeg ligeledes gennemført en række kurser og en grunduddannelse i personlig udvikling og personlighedstyper inden for enneagrammet.





Sowilo





Sowilo

Baggrund for tilbud

Ifølge en af de førende forskere (Bessel A. Van der Kolk) inden for trauma, er den største gruppe af mennesker der er traumatiseret i et samfund, børn og deres mødre. Kvinder rammes af PTSD to gange så ofte som mænd og endda tre gange så ofte, som den ældre befolkning.

Vold mod kvinder er et globalt problem, der påvirker kvinder i alle samfundslag, uanset deres alder, etnicitet, seksualitet, eller økonomiske status. Det er en af de mest udbredte krænkelse af menneskerettighederne og det er anslået, at op mod 30% af kvinder på verdensplan, har været udsat for fysisk eller seksuel vold i deres liv (1).

I Danmark er antallet af kvinder, som søger tilflugt med deres børn på krisecentre, stigende og var i 2022, på 2.618 kvinder og 2.254 børn (2,3). Overordnet set, er dette en stigning på 49%, siden 2017. Disse kvinder har ofte været udsat for partnervold eller overgreb, som deres børn ofte har været vidne til.

Når en person udsættes for vold, fører det til en oplevelse af manglende kontrol og overgreb på de personlige grænser. Dette kan medføre en følelse af isolation, frygt, manglende selvtillid og tillid til andre mennesker (1). En undersøgelse fra 2018 (Lambert et al.)(2), undersøgte stressniveauet blandt kvinder, der søgte tilflugt på et krisecenter. Undersøgelsen fandt, at kvinderne oplevede højere stressniveauer end gennemsnittet af befolkningen.

Børn, der vokser op i et miljø med vold mod kvinder, oplever ligeledes fysiske, psykologiske og følelsesmæssige udfordringer, der påvirker deres trivsel og udvikling på kort og lang sigt (4,1). Børn, der har oplevet vold i hjemmet under deres opvækst, er mere tilbøjelige til voldeligt adfærd, senere i livet (5).

Træning, der er tilrettelagt på baggrund af relevant faglig viden, er et effektivt værktøj som hjælper de udsatte børn og deres mødre med at imødegå ovenstående udfordringer (6-9). Hvordan vi i Sowilo, specifikt ser, at vores tilbud hjælper målgruppen, ses i afsnit omhandlende de enkelte tilbud.





Træning og udflugter i trygt miljø, med høj faglighed

Teamet bag Sowilo sørger for, at alle tilbud varetages af kompetente og professionelle undervisere samt guider, med flere års erfaring indenfor det pågældende tilbud. Vores instruktører har både praktisk erfaring, som atlet på nationalt og internationalt niveau og erfaring som underviser af udsatte, børn/unge og eliteatleter. Alle instruktører har en relevant sundhedsfaglig uddannelse, eller har gennemgået en intern oplæring. Vi sikrer høj kvalitet og faglighed i vores tilbud, ved at denne er evidensbaseret og skræddersyet til den enkelte deltager. Under samarbejdet, evaluerer vi løbende på vores tilbud, så disse har højest mulig kvalitet. Vi tager udgangspunkt i Self-determination-theory (10), der faciliterer deltagernes følelse af tilhørsforhold og relationer til de andre deltagere, selvbestemmelse og kompetencer, som har positive effekter på udsattes trivsel og motivation (11). Vi anvender også elementer fra Basic Body Awareness Therapy (BBAT), som er en terapiform, der fokuserer på kroppens sansninger og bevægelser (12).



Sowilo

Sind og puls: Styrk Kroppen og aflast sindet

Hvorfor fysisk træning, vejrtrækningsøvelser og grounding?

Vores tilbud er udarbejdet til børn og deres mødre, med behov for støtte i hverdagen. Målet med holdet, er at skabe et trygt og støttende miljø, hvor deltagerne hjælpes til at finde den indre styrke og opbygge positive værktøjer, til at håndtere hverdagen.

Fysisk træning styrker muskler, knogler og forbedrer den kardiovaskulære sundhed, samt reducerer risikoen for kroniske sygdomme (13).

Ud over de fysiske sundhedsfordele, har træningen også en positiv indvirkning på den mentale sundhed, da fysisk aktivitet hjælper med at reducere stress, angst og depression (13). Regelmæssig træning hjælper med at øge selvtilliden og skaber en følelse af kontrol over egen krop, som er særligt vigtigt for børn og kvinder, der har oplevet traumatiske hændelser.

Som udgangspunkt, består træning af en grundig opvarmning (bestående af samarbejdsøvelser og ledopvarmning), efterfulgt af træning med konditions- og styrketræning elementer, som afsluttes med afspænding (bestående af grounding, udstræk og elementer fra BBAT).

Dybe vejrtrækninger aktiverer det parasympatiske nervesystem, der reducerer stresshormoner, som kortisol og fremme en følelse af ro.

Grounding-teknikker, der involverer opmærksomhed på sanserne og omgivelserne, kan aflede opmærksomheden fra angst og hjælpe med at mindske følelser af frygt.





Sowilo

Selvforvar og indre styrke

Hvorfor selvforvar?

Vores selvforvar hold, er et yderst effektivt værktøj til at genopbygge selvtillid og selvværd, idet det skaber en indre styrke og følelse af kontrol over eget liv. Programmet er specielt udviklet til børn og deres mødre på krisecentre, der ønsker at opbygge selvtillid, styrke og evnen til at beskytte sig selv i enhver situation. Vi ønsker at give kvinderne værktøjer, til at føle sig trygge og i kontrol, uanset livssituationen.

Holdet tager udgangspunkt i selvforvarsteknikker, fra sportsgrene som: karate, brydning og boksning. Sportsgrene, som alle er kendt for at styrke det mentale, ved at arbejde ud fra værdier som disciplin, respekt og selvkontrol.

Selve træningen, vil bestå af selvforvarsteknikker, meditation og samarbejdsøvelser.

Det største udbytte hos børnene og deres mødre ved vores træning, ser vi værende:





Sowilo



Øget sammenhold på krisecenteret

Selvforvar skaber et stærkt sammenhold og fællesskab ved at give deltagerne mulighed for at træne og lære selvforsvarsteknikker sammen. Træningen fører til en øget følelse af samhørighed og støtte i gruppen, hvor deltagerne får mulighed for at opbygge stærke relationer.

Øget evne til at kunne forsvare sig selv

Selvforvar bidrager til at øge deltagernes deres selvtillid og følelse af sikkerhed, i potentielt farlige situationer. Ved at mestre teknikkerne, kommer deltagerne til at føle sig mere i stand til at beskytte sig selv, hvilket fører til en øget følelse af kontrol og selvværd.



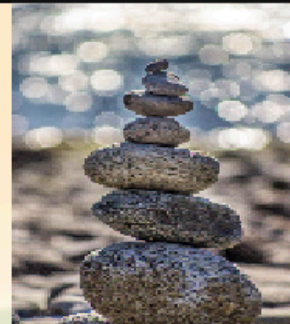
Øget fysisk sundhed

Selvforvar forbedrer deltagernes fysiske sundhed og kondition, hvilket bidrager til øget styrke og energiniveau.



psykisk sundhed

Selvforvar har en positiv effekt på den mentale sundhed og velvære, da den hjælper med at reducere stress og øger selvværdet. Stressen reduceres bedre ved kredsløbstræning, end styrketræning (9). Selvværdet og selvtilliden øges, da man gradvist bliver bedre til teknikkerne og opnår nye færdigheder.



Konstruktiv afreagering

Selvforvar hjælper med at give slip på frustrationer og vrede, på en sund og positiv måde. Træningen er et værktøj til at modarbejde den destruktive afreagering, som ofte indebærer selvskade eller misbrug.



Gymnastik og kropslig bevidsthed

Hvorfor gymnastik?

Vores tilbud tager udgangspunkt i gymnastik og er skræddersyet til at hjælpe med at opbygge en stærk forbindelse mellem krop og sind gennem bevægelse og bevidsthedsøvelser. Vi ønsker at støtte børn og deres mødre, i at opnå øget kropsbevidsthed, motorik og velvære. Deltagelse i gymnastik træning fører til en forøgelse af opmærksomheden på kroppen, dens bevægelser og evnen til at udføre øvelser, hvilket øger følelsen af kropsbevidsthed og kropsaccept.

Børn og kvinder, der har oplevet traumatiske oplevelser, eller været udsat for vold, står ofte overfor udfordringer med deres kropsopfattelse og kropsbevidsthed. De kan have oplevet, at deres krop er blevet krænkert eller misbrugt, hvilket fører til en følelse af fjernhed fra kroppen og en negativ selvopfattelse.

Gymnastik hjælper børn med at udvikle styrke, fleksibilitet og koordination. Dette bidrager til sund vækst og udvikling og hjælper med at forebygge skader og sygdomme senere i livet. Gymnastikken hjælper også børn med at udvikle motoriske færdigheder, såsom balance, koordination og kropsbevidsthed. Dette giver børnene en stærkere forbindelse til deres krop og gøre det nemmere for dem at udføre daglige aktiviteter og deltage i andre sportsgrene.

Vores gymnastik træning tager udgangspunkt i grundøvelser, der tilpasses holdets individuelle niveau, for at skabe en sikker og effektiv træning.



Naturens kraft, træning for krop og sjæl

Hvorfor træning i naturen?

Der er de sidste 10 år kommet et øget fokus på de positive effekter, forbundet med træning i naturen, såsom reduceret stressniveau og depressive symptomer, samt fremme forskellige kognitive funktioner hos voksne (14, 15). Fordelene ved udendørs træning inkluderer blandt andet muligheden for at træne i naturligt lys og frisk luft, hvilket øger humøret og energien, samt giver en følelse af frihed og forbindelse til naturen. Ligeledes giver naturtræning børn og kvinder på krisecenter, mulighed for at føle sig frie og selvstændige. Dette er en stærk modvægt til følelsen af magtesløshed og afhængighed, som kan være forbundet med at bo på et krisecenter.

Træning i naturen, refererer til enhver form for fysisk træning eller aktivitet, der udføres udendørs.

Mulighederne er uendelige, hvor kun fantasien sætter en begrænsning.





Udflugter og aktiviteter i naturen

Hvorfor udflugter og aktiviteter uden for krisecentret?

Udflugter væk fra krisecentrene giver børn og deres mødre en pause fra hverdagen og dens rutiner. På turene kommer de i forbindelse med naturen, oplever nye steder, opdager nye måder at være aktive på og får en stærkere forbindelse til sig selv. Udendørs aktiviteter og naturen har vist at have positive effekter som øget selvtillid, resiliens og samarbejdsevner (14, 15)

Udover det personlige aspekt, bidrager udflugterne også til stærkere relationer mellem kvinder, børn og personalet på krisecenteret. Dette giver mulighed for, at opbygge tillid og skabe et samarbejde, som bidrager til at skabe et mere positivt og støttende miljø på krisecenteret.

Vi tilbyder både dagsture og ture over flere dage. Vi har allerede fastlagt lokationerne på forhånd og vores valg er baseret på vores ekspertise, men vi er åbne for inputs. Før turens begyndelse arrangerer vi en omfattende introduktionsdag, hvor de særlige forhold kan drøftes og de ansvarlige kan gennemgå den planlagte tur og præsenterer en detaljeret pakkedliste.

Efter at have deltaget i en af vores udflugter, forventes deltagerne at have fået større indsigt i en række færdigheder og aktiviteter:

- Vandring og friluftsliv.
- Orientering og navigation uden hjælp af elektroniske enheder.
- Bålbygning og madlavning.
- Kajak- og kanosejlads.
- Hensigtsmæssig pakning af vandretaske og kano.
- Telt og/eller shelter opsætning.

Udover en god oplevelse, vil de ovennævnte færdigheder og indsigt give deltagerne mulighed for at række ud i naturen på egen hånd.



Sowilo





Sowilo

Litteraturliste

1. Violence against women. (2002). Women Studies Abstracts, 31(4), 36–40.
<https://doi.org/10.1007/s12118-002-1068-5>
2. https://www.lokk.dk/media/kydpxjec/lokk-årsberetning_2022-72dpi-opslag.pdf
3. Statistikbanken. (n.d.). Statistikbanken.Dk. Retrieved May 5, 2023, from <https://www.statistikbanken.dk/KRISE1>
4. Sophia, S., & Pingley, T. (n.d.). The Impact of Witnessing Domestic Violence on Children: A Systematic Review. Stkate.edu. Retrieved April 24, 2023, from https://sophia.stkate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1779&context=msw_papers
5. Roberts, A. L., Gilman, S. E., Fitzmaurice, G., Decker, M. R., & Koenen, K. C. (2010). Witness of intimate partner violence in childhood and perpetration of intimate partner violence in adulthood. *Epidemiology* (Cambridge, Mass.), 21(6), 809–818.
<https://doi.org/10.1097/EDE.0b013e3181f39f03>
6. Lambert, C., Sutherland, O. J., Norris, J., & Rauchfleisch, U. (2018). Addressing stress among shelter-seeking women survivors of intimate partner violence: A randomized clinical trial of a resilience-oriented intervention. *Journal of interpersonal violence*, 33(2), 167-193.
7. Lederman, O., Ward, P. B., Firth, J., Maloney, C., Carney, R., Vancampfort, D., ... & Stubbs, B. (2018). Does physical activity have a protective effect on cognitive function in people with intensive care unit-acquired weakness? A secondary analysis of the RCT ProAction study. *Journal of rehabilitation medicine*, 50(9), 805-810.
8. Khanna, S., Greeson, J. M., & Lee, J. W. (2019). Meditation and yoga for posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Clinical psychology review*, 35, 79-91.



9. 31. stress Sst.Dk. Retrieved May 5, 2023, from <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Fysisk-aktivitet-haandbog-og-traening/Fysisk-traening-som-behandling/31-Stress-Fysisk-traening-som-behandling.ashx>
10. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Self-Determination Theory. In E. Higgins (Ed.), *Handbook of Theories of Social Psychology: Volume 1* (Vol. 1, pp. 416–437). SAGE Publications Ltd.
11. Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., Lee, J., Antczak, D., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Lonsdale, C. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444–1469. <https://doi.org/10.1037/edu0000420>
12. Gyllensten, A. L., Jacobsen, L. N., & Gard, G. (2019). Clinician perspectives of Basic Body Awareness Therapy (BBAT) in mental health physical therapy: An international qualitative study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), 746–751. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31733757/>
13. Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling. (n.d.). Sst.dk. Retrieved April 21, 2023, from <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/fysisk-aktivitet---haandbog-om-forebyggelse-og-behandling>
14. Mygind L, Kjeldsted E, Hartmeyer R, Mygind E, Bølling M, Bentsen P. Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health Place* [Internet]. 2019 [cited 2023 May 29];58(102136):102136. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31220797/>
15. Hjort M, Mau M, Høj M, Roessler KK. The importance of the outdoor environment for the recovery of psychiatric patients: A scoping review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023 [cited 2023 May 29];20(3):2240. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36767605/>