

GOD SELVLEDELSE FOR SOLOSELVSTÆNDIGE

MODUL 3: OPPRIORITER BÅDE DIT FYSISKE OG MENTALE ARBEJDSMILJØ



ÅRSHJULET FOR SOLOSELVSTÆNDIGE

Frihed, fritid og god selvledelse

© God selvledelse for soloselvstændige. ALL RIGHTS RESERVED.

Modul 3: Opprioriter både dit fysiske og mentale arbejdsmiljø

Vi kender det alle: Som (solo-)selvstændige får vi indimellem (eller ofte?) udsat eller 'glemt' at passe godt på både vores fysiske og psykiske helbred.

Måske er det en kunde, der tager din tid netop på den dag, hvor du lovede dig selv, at nu skal du i gang med en fast daglig gå- eller cykeltur i den friske luft.

Måske er det dit manglende salg eller måske din evindelige idérigdom, der gør, at du heller ikke i denne uge fik prioriteret at holde gode pauser og slutte arbejdsdagen til 'normal' tid.

Og måske får du heller ikke altid dine 7-8 timers søvn, fordi du liiige skal gøre noget klar til i morgen.



Den gode nyhed er, at du ikke er alene!

Den mindre gode - eller måske er det netop en god ekstra god nyhed - er, at du nu skal til at gøre noget ved det.

Livet er så skønt - særligt når vi behandler os selv godt, og netop dét skal vi se nærmere på her i Modul 3-processen.

Som vi har været inde på i de tidligere processer, har du som soloselvstændig kun dig selv som primære dialogpartner og leder i selve virksomheden. Det gælder også når nye tiltag eller forandringer skal besluttes og implementeres, og når eventuel modstand sætter ind.

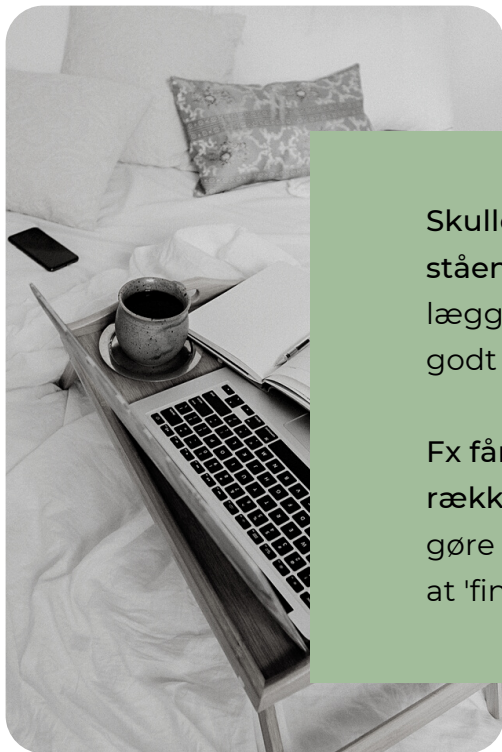
Husk her på, at enkeltmandsvirksomheder (og små partnervirksomheder) jo består af mennesker - helt lige som de større virksomheder.

Af uransagelige årsager, så har vi mennesker dog en uheldig tendens til indimellem at undgå visse typer af forandring. Også selv om vi godt véd, at de er til vores eget bedste. Nogle af de mest velkendte 'uvaner', men også nye gode vaner, sætter vi nu fokus på.

fortsat

Når det handler om vores fysiske trivsel og arbejdsmiljø på arbejdspladsen, så er vi oprigtigt talt - ikke ret meget i tvivl om, hvad der kunne få os til at få det bedre: Sund frokost, daglig motion/ bevægelse, gode arbejdsstillinger, pauser og så en god nats søvn.

Når det handler om vores mentale helbred, kan det blive lidt sværere at finde helt så klare svar. Vi er forskellige af sind og motiveres af forskellige forhold, har forskellige behov for social interaktion, og vores drømme for egen virksomhed kan også variere meget. Ét er dog fælles: Det er langt sjovere, rarere og oftest også mere produktivt at gå på arbejde, når vi trives!



Skulle du have 100% styr på alle de nedestående temaer, vil jeg ikke anbefale dig at lægge dokumentet fra dig: Der kommer noget godt til dig også.

Fx får du anledning til at reflektere over en række spørgsmål og temaer, som både kan gøre dig klogere på dig selv, og måske få dig til at 'finjustere' de gode vaner, du allerede har

Hvad der afgør om netop du trives og om du går glad på arbejde (eller det modsatte), har du allerede i Modul 1 set lidt på.

Her i Modul 3-processen får du anledning til at følge op og samtidigt også træffe en række grundlæggende beslutninger af relevans for både dit fysiske og mentale/psykiske arbejdsmiljø.

Så lad os komme i gang 😊

Print arbejdsarket

Forhold af betydning for dit FYSISKE arbejdsmiljø

Husk at du er den ansvarlige leder i virksomheden

Hvis 'medarbejderens' fysiske trivsel og arbejdsmiljø ikke er i orden, så påvirker det sandsynligvis både krop og sind! Og forventeligt også forretningen. Tag derfor leder-kasketten på: Tag ansvar, stil krav, men støt også 'medarbejderen' i at skabe handling bag ordene.

OPGAVE 1

Anfør hvor på skalaen du befinder dig i dag - set med dine øjne

Anfør hvor du gerne vil være om en måned?

(Skala fra 1-5, hvor 5 er bedst)

(Skala fra 1-5, hvor 5 er bedst)

1. Sund frokost: _____
2. (Daglig) motion/bevægelse: _____
3. Gode arbejdsstillinger: _____
4. Pauser: _____
5. Nattesøvn: _____

1. Sund frokost: _____
2. (Daglig) motion/bevægelse: _____
3. Gode arbejdsstillinger: _____
4. Pauser: _____
4. Nattesøvn: _____

Er der overensstemmelser på alle fem punkter i ovenstående Opgave 1, skal du klappe dig selv på skulderen. Det er virkelig godt gået!

Hold fast og reflekter så over, hvordan du bedst muligt holder fast - også i travle perioder.

Anfør eventuelt i stedet et mål for 'om 1 år' eller for 'travle perioder', hvis det kan motivere dig til at tage øget lederskab for din egen fysiske trivsel i din arbejdstid.



-fortsat

Er der IKKE overensstemmelser på alle fem punkter i ovenstående, skal du nu beslutte, hvor du gerne vil forbedre din fysiske trivsel i dit arbejdsliv:

Notér på næste side i Opgave 2, hvilke skridt du vil forpligte dig selv på, for at når derhen, hvor du gerne vil være om en måned/om 1 år eller når du har travlt.

Først får du lige lidt inspiration:

- 1) Hvis du vælger for store skridt eller for mange forskellige indsatser, er det mere sandsynligt, at du ikke vil lykkes med at skabe den ønskede forandring. Vælg derfor nogle indsatser, som de tror på, at du vil overholde. Også selv om det er små skridt.
- 2) Kig ekstra godt på de tiltag, du kan vælge imellem. Overvej hvilke(t) der vil kunne bidrage bedst til øget fysisk trivsel. Overvej derefter hvilke, der - måske samtidigt - også vil kunne bidrage til øget mental/psykisk trivsel. Gå efter dem først.
- 3) Sidder du evt. med en 'øv-følelse', fordi du flere gange har forsøgt dig med lignende, så vent eventuelt med at udfylde næste afsnit til, at du har læst **BILAG 1**, hvor du får en række idéer til, hvordan du - som soloselvstændig - kan gribe opgaven an på nye måder.

“

Idéen om at cykle 'til og fra arbejde' når man arbejder hjemmefra er enkel, men virkelig virksom. Den har også gjort det nemmere for mig at få sluttet arbejdsdagen af, så jeg ikke bare bliver siddende. Det har sgu' været godt for min work-life balance - og bestemt også for mit fysiske 'jeg' ;o)

Erfaringer fra en deltager i Årshjulet for soloselvstændige

Print arbejdsarket

Forhold af betydning for dit FYSISKE arbejdsmiljø

OPGAVE 2

(Anfør de indsatser som du i de næste 14 dage vil prioritere.

(Dem du allerede er tilfreds med og dem du ikke vil prioritere nu, udfyldes ikke).

Vælg fx at lade indsatsen vedrøre 1-3 gange om ugen fremfor hver dag, hvis du er tvivl om du kan overholde det.

Se det som et eksperiment og gå efter dét, som vil bidrage mest til øget trivsel/ arbejdsglæde

1: I forhold til sund frokost vil jeg:

2: I forhold til (daglig) motion/bevægelse vil jeg:

3: I forhold til gode arbejdsstillinger vil jeg:

4: I forhold til pauser vil jeg:

5: I forhold til nattesøvn vil jeg:



Print eventuelt et ekstra eksemplar - Klip ud og hæng dine beslutninger et synligt sted

Husk at du er den ansvarlige leder i virksomheden

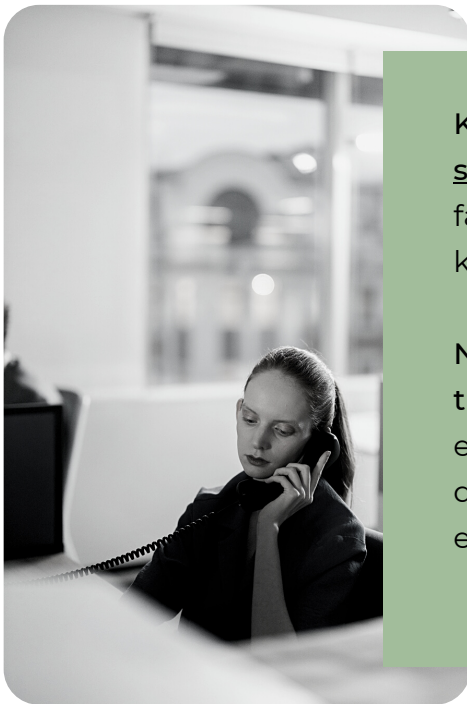
Sæt derfor dine indsatser ind i din kalender og hæng det op på din væg eller en tavle!

Evaluér effekten efter de 14 dage og fortsæt (eller justér), hvor det giver mening. Men hold fast 14 dage mere! Også efter eksperimentet.

Modul 3: Forhold af betydning for dit MENTALE arbejdsmiljø

Ofte når fokus er på det mentale arbejdsmiljø, handler det fx om stress-symptomer, dårligt arbejdsmiljø ift. samarbejdspartnere og måske håndteringen af eventuelle private (livs-)kriser i arbejdstiden. Sådanne forhold påvirker nok i endnu højere grad, når man driver egen virksomhed, og derfor er det så meget desto vigtigere at sætte fokus på de perioder, hvor der måske er mindre god trivsel.

Først skal vi lige berøre et emne, der sjældent er i fokus, inden for det 'klassiske' felt om arbejdsmiljø, nemlig manglende salg og salgsindsats. Det har dog ofte stor betydning for trivslen hos mange soloselvstændige: *Tjener man ikke (nær) det, man ønsker eller drømte om, da man startede virksomheden, eller er likviditeten udfordret, påvirker det ret ofte ens grundlæggende trivsel.*



Kan du nikke genkendende til det manglende salg, så se også nærmere på BILAG 2, hvor du får inspiration til at få sat gang i en fast og kontinuerlig salgsindsats.

Når dette vigtige trivselsparameter er 'henvist' til et bilag skyldes det, at det jo ikke er alle, der er udfordret af manglende salg. Men hvis du er det (evt. blot i nogle perioder), så prioritér endelig også processerne i bilag 2

Trives du, så trives din virksomhed oftest også

Som virksomhedens ansvarlige leder har du - og ingen andre - ansvaret for, at du trives på arbejdspladsen. Du har også en vis interesse i, at du trives og kan gå glad på arbejde, sådan at du kan levere gode resultater og have tilfredse kunder.

Oven for så vi på det fysiske arbejdsmiljø, som jo i høj grad også påvirker det mentale og psykiske arbejdsmiljø, som vi nu skal kigge på også.



Erfaringer fra en deltager i Årshjulet for soloselvstændige:

Jeg ved det jo godt. Jeg har lavet den slags commitment hele mit liv. Men nu har jeg sgu' også et ansvar for en virksomhed. Min virksomhed. Min anden baby! Jeg brugte derfor øvelsen til igen at spørge mig selv, hvilken leder jeg gerne vil have - og selv være. Både inden for det fysiske og psykiske arbejdsmiljø. Dét motiverede mig en hel del til at få fingeren ud...

Først lige en vigtig 'disclaimer':

Er du reelt udfordret af **stress-symptomer**, begyndende **depression**, **psykiske udfordringer**, **livskriser** og lign., så anbefales du virkelig at kontakte din læge eller andre professionelle for at få den hjælp, du har brug for. Vær en ansvarlig leder, og også din egen bedste ven. Tag dig selv alvorligt og tag dig i hånden - og søg hjælp ♥

Vi er forskellige mennesker og lever vores liv på forskellige måder, hvilket jo både påvirker den måde, vi håndterer perioder med rigtig god trivsel og perioder med mindre god trivsel.

Vi skal først se på, hvordan du håndterer de sidste, og slutter så af med en proces, hvor du kigger på perioder med god trivsel.

Som soloselvstændig virksomhedsejer er det vigtigt, at du tager ansvar for din egen trivsel, og - som du gjorde, da du 'Holdt MUS med dig selv' - iværksætter tiltag, der kan understøtte og bidrage til god trivsel og høj arbejdsglæde.

Det følger vi op på nu, og denne gang med nogle mere adfærdsorienterede spørgsmål. Svar oprigtigt på spørgsmålene, så får du mest ud af det. Og husk på, at du jo ikke skal dele svarene med andre end dig selv 😊

Sorry - ja, det kan være lidt tungt at sætte ord på egen mistrivsel, men hold fast, da vi også skal kigge på den gode energi - altså de situationer, hvor du er i god arbejdsmæssig trivsel.

Print arbejdsarket

Modul 3: Arbejdsmæssige adfærd

Hvad kendetegner din arbejdsmæssige adfærd og tanker i perioder med mindre god/dårlig trivsel:

- A. Hvordan starter dagen oftest: _____
- B. Hvem mødes du med i løbet af ugen? _____
- C. Hvilke (oversprings-)handlinger fylder (for) meget? _____
- D. Hvilke tanker fylder (for) meget? _____
- E. Hvad 'tricker' særligt din mistrivsel? _____
- F. Hvad mangler du særligt i dit arbejdsliv? _____
- G. Hvem søger du sparring hos? _____
- H. Hvordan lykkes du med at holde fri? _____

Hvad kendetegner din arbejdsmæssige adfærd og tanker i perioder med rigtig god trivsel:

- A. Hvordan starter dagen oftest: _____
- B. Hvem mødes du med i løbet af ugen? _____
- C. Hvilke handlinger fylder dejligt meget? _____
- D. Hvilke tanker fylder dejligt meget? _____
- E. Hvad er særligt med til at skabe rigtig god trivsel? _____
- F. Hvad gør dig særligt glad dit arbejdsliv? _____
- G. Hvem søger du sparring hos? _____
- H. Hvordan lykkes du med at holde fri? _____

Prøv nu at sammenholde A med A og B med B osv. Pointen er ikke, at der altid er nemme løsninger, men at der kan være god energi, indsigter og især nye handle-måder at hente i de perioder, hvor du virkelig trives rigtig godt og arbejds-glæden er stor.

Gå på opdagelse og se om du i praksis fx gør noget andet, når du er i god trivsel, og om det kan inspirere til at udfordre den adfærd og de vaner eller tankemønstre, du har, når arbejds-glæden er mindre.

Ofte har vi jo faktisk selv svarene. Men andre gange skal vi også bede om hjælp.

Tag ledelsesmæssigt ansvar for din egen mentale trivsel

Husk igen at du er den ansvarlige leder i virksomheden. Hvis 'medarbejderens' mentale eller psykiske trivsel og arbejdsmiljø ikke er i orden, så påvirker det sandsynligvis både krop og sind! Og forventeligt også forretningen.

Tag derfor igen lederkasketten på: Tag ansvar, stil krav, og støt dig selv i at få den hjælp, der måtte være behov for, hvis ikke du selv kan få genskabt balancen. ...

Som bekendt kan forhold fra privatsfæren meget nemt påvirke forhold i virksomheden og ditto omvendt, og jo nok i endnu højere grad for soloselvstændige virksomhedsejere.

Der findes næppe et quick fix, der kan ændre herpå, men som ansvarlig leder af virksomheden skal du huske på, at private forhold jo kan påvirke drift og omsætning. Derfor skal du tage handling, hvis der opstår ubalancer.



Og derfor skal du i din tidsplanlægning og budgetlægning også huske på, at der kan være perioder med fravær - både i forhold til sygedage og i forhold mentale 'off-dage'.

Måske kan nedenstående her inspirere?

- Budgettér med et antal **omsorgsdage** - til dig selv! Dvs. dage hvor du véd, at du ikke tjener penge, men med god energi og lederkasketten på, drager omsorg for din egen trivsel. Fx ved at spørge om hjælp.
- Har du mindre børn, så budgettér også med et antal **omsorgsdage/barn syg-dage**.
- Investér i en **sygedagpengeforsikring**, hvis ikke du har en (= statslig ordning, hvor du af kommunen kan få sygedagpenge fra hhv. dag 1 eller 3, hvis du bliver syg).
- Overvej fordele/ulemper ved en **sundhedsforsikring**, der fx kan dække fysioterapi, psykologhjælp eller lign. Tjek først om du kan få den via din eventuelle ægtefælles job.
- **Søg sparring**, når du 'sidder fast' eller 'går i cirkler' - enten fra ligesindede eller professionelle. Er det svært, så husk at rigtig mange af os andre også søger sparring, hvis vi sidder med en udfordring. Og det gør vi jo fordi, det gør en kæmpe forskel at få friske øjne på. Se det derfor som en styrke at bede om hjælp.

BILAG 1 - Lidt inspiration til bedre fysisk trivsel

Frem for at foreslå mål for fx kost, motion og nattesøvn, så følger her et par mulige genveje. De vedrører bud på gode vaner i relation til *dit arbejdsliv i din virksomhed*, som du kan prøve af. Ikke 24/7-råd.

KOST (og pauser)

Der findes SÅ mange forskellige kostråd, og du kender sikkert en del af dem. Her kommer vi derfor ikke ind på råd om kost, men et par enkelte idéer, som du kan prøve af i din virksomhed.

- Hold **frokostpause**, når du indtager din frokost. Det giver dig netop også en pause.
- Arbejder du alene hjemmefra eller alene ude, kan du holde **frokostpause online** med en anden (eller forskellige) soloselvstændige fx 2-3 gange ugentligt. Det skaber både noget socialitet og forpligter dig til at 'gå til frokost' på et aftalt tidspunkt.
- Lav en **frugt/grønt-kurv** til dig selv hver dag - fx når du laver morgenkaffe.

MOTION/BEVÆGELSE (og pauser)

- Hvis du arbejder hjemmefra, kan du hver morgen starte dagen med at '**cykle på arbejde**' og når arbejdsdagen er slut, kan du '**cykle fra arbejde**' og samtidigt tømme hovedet for arbejde, så du er klar til at holde fyraften. Denne 'metode' kan både give dig fysisk velvære, starte dagen med frisk luft og dagslys, og bidrage til øget work-life balance.
- Vælg en **kort gåtur** - måske bare på 10-15 min. - som du går fast en gang om dagen. Meget gerne den samme rute. Du kan gå turen inden du starter arbejdsdagen eller når du fx har spist frokost. Har du travlt, kan du fx tage udvalgte telefonmøder med dig på gåturen, frem for at aflyse turen.
- Aftal med en anden soloselvstændig - måske din faste sparringspartner - at I en gang om ugen holder **sparringsmøde gående** fx i en hel time. Gerne den samme gåtur/samme lokation og på et fast klokkeslæt. Så behøver I ikke at aftale fra uge til uge. Koster det for meget transporttid at mødes, kan I holde et fast telefonmøde gående i stedet - hver på sin gåtur. Dette vil både bidrage med frisk luft, socialitet og faglig sparring på udfordringer i virksomheden.
- Har du svært ved at prioritere at komme ud af døren, kan du spørge 'chefen' om ikke virksomheden vil investere i **træningsgrej** (cross-fit, spinningcykel, yogamåtte eller lign.). Lav samtidigt en klar aftale med 'chefen' om, at udstyret bruges jævnligt, hvis det indkøbes. Start fx med at aftale 15 min. 3 x ugentligt og øg efter ca. 14 dage.
 - Denne 'metode' kan - også på uvejrdsage - muliggøre at motion er *direkte* tilgængelig.
 - Tjek online. Der findes mange gratis videoer, der fint kan erstatte en fysisk instruktør.
 - NB. Tjek hos SKAT eller revisor om evt. udstyr kan trækkes fra! Reglerne er lidt kringledede.



Modul 3: Opprioriter både dit fysiske og mental arbejdsmiljø

BILAG 1 - Lidt inspiration til bedre fysisk trivsel

ARBEJDSSTILLINGER

Uafhængigt om du står, går eller sidder meget, siges det jo, at 'den næste stilling er den bedste stilling'. Pointen her er jo, at kroppen ikke har godt af stilstand, men forandring - og vedligehold:

- Arbejder du meget ved computeren, så køb dig fx et lille højt sammenklappeligt 'bar-bord', hvis du ikke har (plads til) et hævesænkebord. Brug det fast til fx adm.-opgaver eller online-møder.
- Prioritér en **massageordning** eller fysioterapi i dit budget mhp. forebyggelse og vedligehold, hvis kroppen værker. Just do it! -Men giv også dig selv den gave, det er at bevæge dig - hver dag.
- Tjek **online**, hvor der er masser af god viden og inspiration at hente. Særligt hvis du ved, at du er udfordret af dårlige arbejdsstillinger. Tag ansvar!
- Har du **smertes**, anbefales du klart at søge professionel rådgivning og behandling.

NATTESØVN

- Igen er vi forskelligt og har forskelligt behov, men vi ved alle godt, at **for lidt eller dårlig søvn** både gør noget ved vores fysiske og mentale trivsel. Længere er den egentlig ikke!
- Er du i tvivl, så **lyt til podcasts** fx på en gåtur eller se en række youtube-videoer om hvor vigtig søvn er for dit helbred. (Det er ret vildt, hvordan søvn kan påvirke både krop og sind!).
- Afprøv i blot én uge at få sovet fx 8 timer hver nat. Benyt evt. **tre dybe vejrtrækninger**, hvor du puster langsomt ud, hvis du har svært ved at falde til ro.
- Evaluér din arbejdsglæde og effektivitet efter hhv. 14 dage og 1 måned.



BILAG 2 - Lidt inspiration til bedre mental trivsel via øget SALG

Som nævnt oven for kan en af hovedårsagerne til mistrivsel i soloselvstændige virksomheder, ofte være manglende salg og manglende salgsindsats.

Mange oplever, at det kan overskygge alt andet, så man fx også glemmer at glæde sig over alt det, der faktisk lykkes og alt den ekspertise man faktisk har at byde på.

Vi får nok ikke løst alt i denne proces, men et skridt ad gangen kan måske ændre på den manglende omsætning.

Husk dig selv på, at det kan tage tid at få en ny kunde - altså en fast kunde, der også køber af dig næste gang. Og at 'enkeltsalg' kræver større salgsindsatser, fordi du skal sælge hver gang.

Og husk dig også på, at du er megasej og modig!



I forhold til dit salg skal du nu anføre - på en skala fra 1-10 (hvor 10 = fantastisk) - hvor din virksomhed befinder dig nu. Dernæst skal du anføre, hvor du gerne vil være (= vil være tilfreds med) om et halvt år:

Aktuelt:

---0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10---

Om et halvt år:

---0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10---

Er du salgsmæssigt præcis på det niveau, du ønsker dig, kan du vælge at reflektere over følgende spørgsmål, frem for at læse videre:

1) Hvad kan jeg uddelegere, så jeg får mere frihed, fritid og bedre work/life balance i hverdagen? _____

2) Hvordan kan jeg skabe salg på nye og anderledes måder, der fx kræver mindre af min tid? _____

3) Hvornår vil jeg gøre det? _____

Sæt i gang!

Bilag 2 fortsat

Hvis der er langt mellem dit aktuelle og dit ønskede salg, vil det påvirke din trivsel og dit mentale arbejdsmiljø. Du kender sandsynligvis dig selv godt nok til at vide, om du har tendens til at bebrejde dig selv eller andre for din situation, men ved sikker også godt, at ingen af disse 'værktøjer' virker! For de skaber ikke mersalg.

Der kan være mange forskellige årsager til et manglende eller vigende salg, men dem sætter vi ikke fokus på her. Fokus er på god trivsel, og at manglende salg/salgsindsats meget ofte skaber mistrivsel, herunder utryghed og mismod - og måske også stresssymptomer.

Derfor lidt inspiration til øget salg/salgsindsats:

1) **Start alle hverdagene** med at bruge én time på salgsindsatsen, fx fra kl. 8-9. Lad være med at diskutere med dig selv om du er klar til det eller ikke. **JUST DO IT!**

Brug samtidigt en stund fredag eftermiddag, hvor du laver en salgsplan for den kommende uge.

Anfør planen i din kalender inklusiv en reminder en halv time før.

I salgsplanen kan der fx stå 'Kontakt kunde X om Y' og 'Lav en content-plan for SoMe-kampagnen', eller der kan stå 'Færdiggør tilbud til NN' eller 'Sæt møder op med tidligere samarbejdspartner A og B mhp. at blive fast leverandør af xx'.

Pointen er såre simpel: *Gør noget aktivt ved dit salg.* Det vil i sig selv gøre noget ved din trivsel, og du vil også få lettere ved at tage imod et 'nej tak', da du jo skal videre i den plan, du har lavet.

Sæt i gang!

2) **Se 5-10 år frem** og forestil dig, at du er lykkedes rigtig godt med at sælge. Forestil dig også, at du på baggrund heraf kan fungere som mentor og rådgiver for dig selv, der hvor du er i dag.

Hvilke tre salgsråd vil du nu give dig selv, nu hvor det - 5-10 år senere - viste sig, at du er lykkes rigtig godt med at sælge? Hvad fik dig videre? Hvilke konkrete handlinger vil du anbefale dig selv at gøre - helt konkret?

Notér og følg så dine gode råd.

1. _____

2. _____

God selvledelse for soloselvstændige

- er udviklet som led i projektet *God trivsel på arbejdspladsen for soloselvstændige virksomheder*, der har modtaget støtte fra Velliv Foreningen.

Du er til enhver tid velkommen til at indsende forslag og idéer til områder, hvor du savner et godt (selvledelses-)værktøj.

God ledelse for soloselvstændige udbydes i samarbejde med *Foreningen Danske Soloselvstændige*.



*Ansvarlig for projektet er facilitator, rådgiver, netværks-ekspert, mentor og coach, **Bettina Skårup**, der på 15. år driver solo-virksomheden*

NetWork

<https://Net-Work.dk>

(virksomheden hed tidligere bettinaskaarup.dk)

God fornøjelse