

TIDNING  
FRÅN

Nummer 3  
2018

# FONTÄNHUSET BÅSTAD



RELATIONER

DRÖMMAR

SOCIALA  
MEDIER



**Hej kära du, medmänniska, medlem, anställd, ledamot, fontänhuskollega, samarbetspartner, nyfiken!**

I detta nummer skriver vi bland annat om relationer och sociala medier. Jenny har skrivit om hur vi påverkas av sociala medier och många i huset har pratat om dess för- och nackdelar. Mobilen är en distraktion från nuet, som vi borde leva i. Detta både för din skull och andras. När man umgås några stycken i ett socialt sammanhang och ändå hela tiden kollar mobilen, så missar man ju själva mötet med de personerna vi har framför oss. De borde ju gå först, anser jag. Ändå kan vi alla bli irriterade när vi inte genast får tag i personen vi söker med mobilen. Varför svarar inte människan?!?

I genomsnitt sägs det att vi tittar på mobilen 150 gånger per dag. Hur ska man då kunna leva i nuet? Hur ska vi kunna se varandra? Om någon exempelvis håller i ett möte, är det inte alls ovanligt att många av de som sitter runt bordet kollar sina mobiler från och till, istället för att ge den som håller i mötet sin uppmärksamhet. Jag kan själv erkänna mig skyldig till det ibland. Men hur känns det för hen tror ni, som försöker få någonting sagt och hjälpa alla att komma framåt? Det skapar ett slags exkluderande. Detta beteende påminner mig även om en av våra härskartekniker – att osynliggöra. Och härskartekniker kan vi ju klara oss utan. Exkluderande skapar smärta och stress och efter en längre tid av utsatthet blir vi, som ni vet, sjuka.

Då vi i fontänhusverksamheten har ett tydligt uppdrag att motverka utanförskap och att istället inkludera, bör vi nog ta oss en rejäl funderare på vårt beteende när det gäller mobilanvändningen, tänker jag. Vi jobbar för att skapa ett socialt sammanhang för vi vet hur viktigt det är för den mentala hälsan att känna tillhörighet och gemenskap. Ändå skapar vi omedvetet exkludering och utanförskap med våra mobiler. Jag spånar just nu och skriver simultant som jag emellanåt pratar med kollegor och kollar mobilen för inkommande samtal och sms. Hur effektivt är det?

Jag har läst att vi blir avbrutna ungefär var tredje minut. Lägg då till det faktum att det tar upp till 25 minuter att återfå fokus när vi blivit störda. Hur ska vi då någonsin kunna prestera? Inte konstigt att vi känner oss otillräckliga och blir stressade. Vi kan väl vara överens om att alla distraktioner sänker vår prestation. Jag har tidigare jobbat i ett kontorslandskap. Det är inte optimalt och många mår dåligt av det. Ändå är det många arbetsplatser som fortfarande försöker effektivisera och spara pengar genom att skapa kontorslandskap. Undersökningar visar att prestationen sänks med upp till 66 procent av att jobba i ett kontorslandskap. Hur kostnadseffektivt kan det då vara i längden?

Mobilanvändningen och sociala medier höjer dopaminet i kroppen, vilket ju är fint då det är ett av de hormoner som får dig att må bra, du får en kick. Men baksidan av dopaminet är att det är beroendeframkallande. Är det första du gör när du vaknar att kolla mobilen? Skulle du kunna stänga av din mobil i en vecka och använda dig av en fast telefon istället? Inte...? Då är du kanske beroende. Många avslutar även sin dag genom att ligga och titta på mobilen. Detta blå ljus som kommer från skärmarna liknar dagsljuset och produktionen av hormonet melatonin påverkas och vi kan få sömnproblem, fetma eller diabetes. Ändå fortsätter vi med vårt beteende och skadar både oss själva och andra.

Min utmaning till både mig själv och till er läsare är nu att ta tid att reflektera över hur din användning av mobilen ska vara framöver. Hur ska ni ha det på arbetsplatsen för att undvika exkludering, skapa arbetsro och för att kunna prestera på en bra nivå? Efter ha spånat fram denna text, ska åtminstone jag ta och samla mina kloka medmänniskor på Fontänhuset och försöka komma fram till den bästa lösningen för oss.

Var i nuet och se varandra IRL!

OA0 /Nina

## REDAKTIONEN

**Ansvarig utgivare:  
Nina Bursell**

**Robin L  
Ivana Z  
Christoffer R  
Martin M  
Lars S  
Mattias J  
Mikael E  
Hanna A  
Jenny L  
Oliver W  
Johan H  
Mads G**

## Vad är Fontänhuset?

Fontänhuset Båstad erbjuder medlemskap till människor som har eller har haft psykisk ohälsa.

Fontänhusets ideologi bygger på att varje människa är en resurs som vill och kan påverka sin situation och omgivning. Grundtanken är gemenskap och delaktighet. Hos oss är medlemarna alltid välkomna och behövda. Medlemskapet är gratis och utan tidsgräns.

Fontänhuset lindrar mänskligt lidande i världen och har tilldelats Conrad Hilton Humanitarian Prize.



## Vill ni ha vårt nyhetsbrev via mail?

Hör av er till oss via mail eller telefon för att ta del av vad som händer på Fontänhuset Båstad. Vi kommer att starta ett nyhetsmail så vi behöver då din mailadress.



Fontänhuset Båstad  
Aromavägen 48, 269 37 Båstad  
Telefon 0431-724 80

Email [bastad@sverigesfontanhus.se](mailto:bastad@sverigesfontanhus.se)  
Hemsida [www.fontanhusetbastad.se](http://www.fontanhusetbastad.se)  
Facebook [www.facebook.com/fontanhusetbastad](http://www.facebook.com/fontanhusetbastad)



**4** Ansiktet bakom

**10** Drömmar



**15** Johans Matresa



## INNEHÅLL

4. ANSIKTET BAKOM
6. HÄNT I HUSET
8. SOCIALA MEDIER
10. DRÖMMAR
12. FÖRETAGENS SOCIALA ANSVAR
14. RIKTLINJE 3
15. JOHANS MATRESA
16. VEGANISM
18. FOTBOLLS VM 2018

## PÅ GÅNG I TEAMEN

### Team 3

Vi börjar gå åt ansökningstiderv så det funderas, planeras och görs en plan för 2019. Vi har fått bygglov för vårt efterlängtade växthus och i skrivande stund är vi i full fart med att gräva fram grunden. Nästa vecka kommer växthuset och vi påbörjar bygget.

### Team 1

Då vi är extremt måna om hygien i köket har vi igen haft en ordentlig storstädning. Vi har tagit beslut om att bara använda oss av laktosfria produkter. Vårt fina samarbete med Willy:s flyter på som vanligt och vi är oerhört tacksamma för deras bidrag till vår verksamhet. Vi utvecklas ständigt och nästa steg är att köpa in en ny fungerande kassaapparat.

### Team 4

Hösten är vår mest intensiva period och vi håller nu på att förbereda oss inför Skåneveckan och vårt öppna hus som vi kommer ha den 9:e november. Vi är även i full fart med att dokumentera vårt arbete med "Vägar Ut" för att kunna vidareutbilda andra Fontänhus i hur man kan jobba för att lyckas.

### Team 2

Tidningen är prio ett som vanligt. Det har varit ett högt tempo på redaktionen med många diskussioner kring tidningens ämne då det är högaktuellt. Vi har en höst med flera sociala aktiviteter framför oss och vi förbereder dessa i skrivande stund. Nyfiken på vad som händer? Kolla sista sidan.

Varje vecka är det:

Yoga  
Gruppträning

tisdag kl. 14:30  
onsdag kl. 14.30

# MARTINS RESA

I varje nummer presenterar vi en medlem på Fontänhuset, vi gör detta för att ge er en bild av vad Fontänhuset har för betydelse för medlemmarna.

Jag heter Martin Märgelbrink är 40 år och kommer från Ängelholm där jag bor i en hyreslägenhet. Min familj består av mamma, hennes man, syster med sambo, deras två pojkar på fyra och sju år. Förutom att umgås med familjen gillar jag att gå promenader, laga mat och sköta om hemmet.

En diakon i min församling berättade om Fontänhuset. Detta gjorde att jag kom till huset i maj 2017. Då hade jag varit isolerad länge, var sjukskriven och hade inte något att göra på dagarna. Det hade hänt mycket i mitt liv som gjort mig nedstämd, så jag behövde verkligen komma till Fontänhuset.

För mig personligen har det hänt mycket sedan jag klev in genom entrédörren. Ni som läser tidningen regelbundet känner säkert igen mig, eftersom jag tycker om att skriva. Förutom tidningen arbetar jag med föreläsningar, medlemsintroduktioner och studiebesök.

Fontänhuset har hjälpt mig med struktur i vardagen, gett mig en meningsfull sysselsättning, gjort att jag känner mig mer trygg och stabil.

Under tiden på Fontänhuset har jag också fått förtroendet att vara medlemsrepresentant i styrelsen. Vid Sveriges Fontänhusets Riksförbunds årsmöte 16:e april i år valdes jag även in som ledamot där. Det värmer i hjärtat och är otroligt hedrande att få medlemmarnas företroende i de här uppdragen. Hoppas att mina tidigare erfarenheter inom kommunpolitiken kan vara till hjälp, för såväl Båstads Fontänhus och Fontänhusen generellt. Eftersom Fontänhuset ger mig så mycket vill jag ge tillbaka.

Jag är helt övertygad om att fler personer hade blivit hjälpta av att komma till ett Fontänhus. Många problem som uppstår vid psykisk ohälsa hade kunnat undvikas, bland annat genom den härliga gemenskapen som finns här. Det är viktigt att stärka människor, ge dem tro på sin egen förmåga och det gör vi på Fontänhuset varje dag. Vi fokuserar på det friska, vad man kan och vill göra.

Fontänhuset betyder mycket för mig. Här finns värme, omtänksamhet och stöd när jag behöver. Jag har utvecklats mycket under min tid på huset. Livet bjuder fortfarande på överraskningar och utmaningar, men jag känner mig bättre rustad att hantera dem nu. När jag mår dåligt finns min Fontänhusfamilj där för mig.



**Martin Märgelbrink**

# SOMMARAKTIVITETER

Vår trädgård är fylld av fruktträd, allt från äppelträd till bigarråer. Några medlemmar har varit flitiga att plocka frukt och bär, dessa åts flitigt fram tills att vi uppdagade att det fanns en mask i varje bigarrå. Kan det vara så att det bara fanns mask i alla våra bigarråer, eller kan det även ha funnits i era? Jag skyller på den globala uppvärmningen.

Under sommaren brukar vi ha en aktivitet i veckan. En av höjdpunkterna var en grilldag på Fontänhuset då vi samlades, kremerade en massa god mat och åt en härlig efterrätt. Vi har insett att det enkla oftast är det bästa och att vi trivs bäst när vi får umgås under enkla förhållanden.

Tänk att allting går att fira. Dagen innan Christoffers semester var det glassbuffé och vi kollade på filmen Tårtgeneralen. Det var många goda skratt men vi fick även en påminnelse om att allt är möjligt och att när du väl bestämmer dig för något, så bara kör.

Traditionsenligt åkte vi på semester till Magnarp och vilka härliga dagar vi fick. Vi njöt av solen och härliga dopp i havet. Vi lekte lekar och gick på upptäcktsfärd längst stranden. Sista kvällen var det kräftskiva, där det bjöds på en massa goda skaldjur och pajer. Att få komma iväg tillsammans är en av höjdpunkterna på året och vi ser minst sagt fram emot nästa års semester.

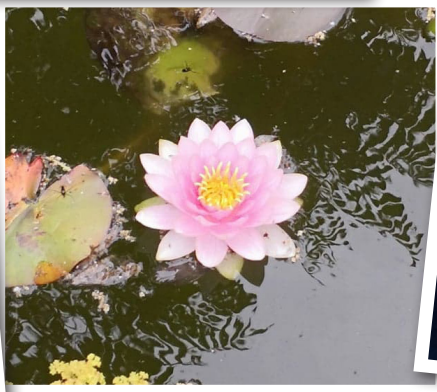


Trots sol och värme har träningen fortlöpt varje vecka och vi har passat på att träna utomhus i solen. Några utav oss deltog i Laholms Nattlopp, då man kunde springa fyra eller åtta kilometer. Yogan har hållits i skuggan och det har varit en skön paus från vardagens stim.

Under sommaren har vi även simmat en gång i veckan på Malenbadet. Lunchbaden har varit ett stående inslag för att svalka av oss i den härliga sommarvärmen.

Trots stekande hetta och sol bestämde vi oss för att renovera ett rum på Fontänhuset. Med hjälp av en ny vägg, färg och lite annat smått och gott gjorde vi ett mys/samtalsrum som blev oerhört lyckat.

**Robin, Sommarkorrespondent**



# SOCIALA

## Hur påverkar det

*Sociala medier är vår tids sätt att kommunicera, men hur bra är det egentligen för vårt välmående och vår hälsa?*

År 1990 kom den första webbläsaren. Några år senare, ungefär under mitten av 90-talet, startades de första diskussionsforumen på nätet. Utvecklingen fortsatte med program för att skicka direktmeddelanden från en person till en annan t.ex. ICQ (I seek you). I slutet av 90-talet växte även bloggvärlden fram. Det fortsatte med Lunarstorm, bilddagboken och andra direktchattar. År 2003 uppfanns Skype, Myspace och The Pirate Bay och möjligheterna att kommunicera online, få gratistjänster som bl. a. kunde ladda ner kostnadsfria filmer m.m. blev allt större och vanligare. Året efter 2004 startades Facebook och allt detta formade det som vi idag kallar för sociala medier, som är en stor del av de flesta människors vardag.

Men är sociala medier verkligen så bra? De flesta av oss reflekterar inte så mycket över huruvida det är skadligt eller inte, men forskningen talar sitt tydliga språk. Det finns konkreta bevis för att sociala medier allvarligt kan skada din hälsa och faktiskt är direkt beroendeframkallande.

Visste du att idén bakom digital kommunikation är att den faktiskt är designad för att göra oss beroende av den? Sociala medier är uppbyggda genom att använda något som kallas för "attention engineers", som har samma principer som casinon i Las Vegas för att göra oss människor beroende av dem. Man kan likna det vid en enarmad bandit. En dag med social media kan fungera så här. Du lägger upp en bild på dig själv, människor i ditt nätverk ger den likes (gillar den), vilket triggar ditt belöningssystem - det utlöser stora mängder av dopamin. Din hjärna blir beroende av den konstanta feedbacken du får genom positiva kommentarer och likes (desto fler, desto bättre - eller hur?).

Det är speciellt farligt för den yngre generationen då deras hjärnor inte är fullt utvecklade och därför har de ännu lättare att bli beroende. Forskningen visar även

att om du spenderar stora delar av dagen med splittrad uppmärksamhet (vilket sociala medier för med sig), minskar din koncentrationsförmåga med tiden och det hindrar dig från att nå din fulla potential.

Idag mäter flertalet människor hur lyckade de är i hur många likes som de får och hur många följare de har på sina sociala mediakanaler. Är det verkligen hälsosamt att vara så beroende av tekniken? Forskningen visar även att ju mer du använder sociala medier, desto större sannolikhet finns att du känner dig ensam, isolerad och upplever avundsjuka. Du ser andras noga utvalda, arrangerade och ofta redigerade bilder vilket skapar känslan av att inte räcka till eller någonsin vara bra nog. Ditt liv ser ju inte ut så och sanningen är faktiskt att det gör inte deras heller. Att ständigt jämföra sig med andra kan även leda till att du blir deprimerad och din självkänsla kan sjunka kraftigt. Är det konstigt att den grupp där den psykiska ohälsan ökat som mest, är den grupp som använder social media mest?

Idag ser man barn, som knappt kan gå, sitta framför en skärm, medans mamman står och tar selfies. Det är skrämmande hur långt ner i åldern som sociala medier används. När jag var liten var vi ute och lekte, men idag sitter barnen i allt större utsträckning framför en skärm. Hur påverkar det deras mående? Det finns studier som pekar på att allt fler unga har problem med nacke och rygg, vilket kan kopplas till att de sitter med huvudet böjt framför skärmen ett stort antal timmar per dag.



Sociala medier påverkar oss långt mer än vi tror och jag visste heller inte hur omfattande deras verkan verkligen är innan jag skrev den här artikeln. Under min research har jag läst mycket fakta om hur mycket det faktiskt skadar oss. Det har fått mig att dra ner på min tid bakom skärmen. Kommer du att göra likadant? Eller vill du fortsätta låta sociala medier att påverka din psykiska hälsa negativt?



# MEDIER

## dig egentligen?

Då sociala medier är ett hett och aktuellt ämne har vi diskuterat det vid ett flertal tillfällen på Fontänhuset. Våra diskussioner resulterade i en lista med vilka för- och nackdelar som vi anser att det finns med sociala medier.

### Fördelar

**Inspirationsgivande** - Motiverande för att uppnå sina satta mål.

**Kommunikation** - Enkelt att upprätthålla kontakt med vänner och familj.

**Kontakter** - Enkelt att skapa nya kontakter.

**Insamlingar till diverse ändamål** - Underlättar vid insamlingar till välgörenhet eller liknande.

**Avkopplande** - En vilopaus från vardagsstressen.

**Valfrihet** - man kan välja fritt vad man vill ta del av för ämnen och information.

**Informationsgivande** - Kan ge insikt i mål man vill uppnå. Relevanta nyheter som kanske inte tv eller radio tar upp.

Jenny, Sociala medier-experten

### Nackdelar

**Stressande** - Det kan bli för mycket att ta in allt man ser och hör via nätet.

**Felaktig information** - Vikten av källkritik infaller här.

**Falska vänner** - Personer som egentligen inte är intresserad av att ha kontakt.

**Sårbarhet** - Man kan bli utsatt för kränkning, mobbning och diverse tråkigheter.

**Lurendrejeri** - En negativ bit med internet är att det är inte bara alla positiva och trevliga personer som har enkel tillgång.

**Tidskrävande** - Kan ta upp mycket tid om man inte anpassar användandet.

**Osäkerhet** - Man kan bli hackad, få datorvirus om man inte har koll på vad man gör.

**Flykt från verkligheten** - Man tar inte tag i de problem som kan uppstå i vardagen.

**Alltid uppkopplad, aldrig nerkopplad** - Man kan inte riktigt koppla av då man blir stressad av att konstant vara tillgänglig och det kontinuerliga plingandet av notiser.

## Lever du ditt drömliv?

*Vaknar du varje morgon och känner "wow, äntligen en ny dag"? Eller vaknar du med känslan, "vad fan ännu en ny dag som jag måste ta mig igenom"? Många utav oss lever ett liv som vi tycker känns sådär eller rent ut sagt känns som ett helvete.*

Tänk om du har möjligheten att komma närmare det livet som du vill leva, det som du drömmer och längtar efter. Tänk om det är helt och hållet upp till dig hur ditt liv ska vara. Nu vet jag att många utav er som läser tänker *"Hon är ju dum på riktigt. Hon förstår inte hur mitt liv är. Jag har inget jobb. Jag har en diagnos. Jag har en ex-man som bråkar. Jag har föräldrar som är dumma i huvudet. Barnen bara skriker och gapar, jag får aldrig en lugn stund."* Jag är medveten om att livet händer hela tiden, för det händer oss alla – oavsett hur vår situation ser ut så händer livet. Vi behöver lära oss att möta det som händer i livet. Tänk om det är så att livet ger dig det du klarar av? Att oavsett vad som händer så kommer du att fixa det.

Vi har stunder i livet där det stormar och allt känns tungt. Vi vill helst stanna i sängen och dra täcket över huvudet och glömma allt det där som vi upplever är negativt. Men det hjälper inte, för lik förbannat om vi ligger under täcket en dag, en vecka eller en månad, så kommer det som vi upplever som negativt att finnas kvar. Därför behöver vi hitta vägar för att titta framåt och orka. Ett sätt är att titta framåt är att tillåta sig själv att drömma.

Tänk om du tillät dig själv att drömma? Tänk om du tillät dig själv att måla upp det livet som du längtar efter? Vi är många som inte tillåter oss drömma då vi börjar tänka i termerna *"hur ska det gå till?", "inte kan jag", "inte förtjänar jag att leva det livet som jag längtar efter"*. Tänk om du skulle kasta bort alla de tankarna en stund och faktiskt ta och drömma dig iväg. Sätt dig skönt, andas hela vägen ner i magen. Känn hur du blir mer och mer avslappnad i din kropp. Om allting var möjligt, vad skulle du göra då? Vad längtar du allra mest efter just nu? Hur skulle det kännas om du levde ditt drömliv?

*Vad är en dröm?* Det finns ingen form eller mall för vad en dröm är. Vad en dröm är för dig, är kanske inte en dröm för någon annan. Det viktiga är att du är sann mot dig själv och väljer att följa DIN dröm. Det är lätt att falla in och göra vad andra vill att vi ska göra. Enligt Maslows behovstrappa kommer vikten av att känna gemenskap som det tredje steget/grundläggande

behovet. Detta kan leda till att vi ibland gör val som inte är sanna för oss själva, utan vi väljer att göra dem för att få tillhöra gruppen. Vad skulle hända om du var sann mot dig själv och följde ditt hjärta och din dröm?

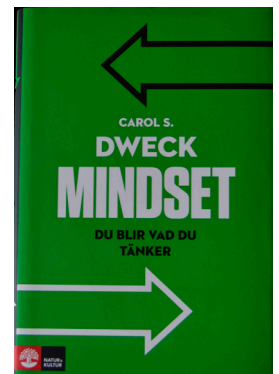
När du har kommit fram till vad din dröm är, är det dags att börja ta stegen mot drömmen. Klivet från ditt nuvarande läge till drömläget kan för en del kännas skrämmande stort och omöjligt. Kasta bort de tankarna och påminn dig själv om att allting är möjligt. Börja med att göra en plan utifrån följande frågor:

- När vill jag uppnå drömmen? För en del är det bra att ha ett tidsmål då det motiverar dem att arbeta mot drömmen, för andra är det stressande att ha en deadline. Vad funkar bäst för dig?
- Vad behöver jag göra för att uppnå drömmen? Behöver du en utbildning, flytta hemifrån, vägledning från en coach?
- Vilka delmål ska jag ha? Delmål gör vägen mot drömmen mer hanterbar.
- Hur ska jag fira mina framsteg?

När planen är satt är det dags att börja jobba mot drömmen. Börja med ett steg i taget. Varje val som du gör påverkar. Ibland kommer du göra val som tar dig närmare din dröm och ibland gör du val som tar dig längre bort från din dröm.

De gångerna som du tar ett steg bort ifrån drömmen istället för närmre, var snäll mot dig själv. Det är lätt att bli arg, besviken och trycka ner dig själv. Försök att se det som ett lärande. Carol Dweck, professor i psykologi, har under flera år studerat individens förmåga till inläring och kommit fram till vikten av att ha ett "growth mindset". När vi har ett growth mindset vågar vi utmana oss själva, provar gärna nya saker och ser "misslyckanden" som ett sätt att lära sig. Detta är avgörande för vår lärandeprocess och väg framåt. Ett sätt för att utveckla ett growth mindset är att arbeta med tanken "inte där än" de gångerna som du upplever att du har "misslyckats".

För ett par år sen hade jag en klient vars stora dröm var att börja plugga på universitet. Hon hade varit sjukskriven ett par år p.g.a. depression och utmattning. Att börja



plugga på universitet kändes omöjligt för henne med tanke på hennes nuvarande situation. Tillsammans satte vi oss ner och gjorde en plan för hur hon skulle uppnå sin dröm. Vi satte tydliga delmål som var realistiska för henne. Första delmålet var att komma upp vid 07.30 varje vardag och äta frukost. Hon fokuserade på det i en månad. Hon hade dagar när hon lyckades med sitt delmål och dagar när hon ”misslyckades”. Istället för att bli arg på sig själv påminde hon sig om att hon inte var där än och tittade nyfiskt på om det fanns en anledning till att hon inte kom upp på morgonen och om hon kunde göra något annorlunda för att lyckas. Hon insåg att de dagarna hon inte kom upp på morgonen hade hon gått och lagt sig för sent dagen innan. När hon kände sig redo att gå vidare till nästa delmål gjorde hon det, vilket var att läsa en timme om dagen för att förbereda sig inför studierna. Hon fortsatte att beta av delmål efter delmål. Efter varje delmål hon uppnådde firade hon. Idag studerar hon på universitetet och hennes tidigare stora dröm som hon trodde var helt omöjlig, är nu uppfylld.

På vägen mot vår dröm behöver vi hitta strategier, förutom delmålen, för att hjälpa oss själva framåt. Vår hjärna är enligt evolutionen negativt inställd då vi är vana att söka efter hot och fara för att kunna överleva. Detta kan göra att om något inte går som vi har tänkt oss, blir vi negativt inställda till oss själva och backar på vägen mot vår dröm. Ett sätt för att hjälpa vår hjärna på traven mot ett mer positivt tänk är genom att programmera om den. Ett sätt att programmera om hjärnan är att öva tacksamhet. (The effects of gratitude expression on neural activity. Kini P, Wong J, McInnis S, Gabana N, Brown JW.) Starta dagen med att skriva ner 3 saker som du är tacksam för, antingen på anteckningarna i telefonen eller i ett litet block.

Ett sätt att påminna dig om drömmen dagligen är att göra en visionboard. En visionboard är en tavla med utklipp från tidningar, bilder som du har målat eller ord som du har skrivit. En visionboard kan vara för en specifik dröm eller för alla saker som du drömmer om.

Sist men inte minst, ha tillit till att du kommer lyckas med det du önskar. Som Dweck skriver ”du blir vad du tänker” och så är det verkligen. Intalar du dig att du ska lyckas, ökar chanserna markant att du ska lyckas. Tänk om allting är möjligt, hur skulle du leva ditt liv då?

Hanna, Drömmaren

# FÖRETAGENS SO

Sedan 1980-talet har tre områden växt fram och blivit allt viktigare för konsumenter och intressenter vid bedömning av företag. Först kom kvalitetskravet som innebar att företag skulle visa hur de går tillväga för att uppfylla kundernas krav och förväntan på en beställd leverans. Därefter kom kravet på att miljön inte skulle ta skada av verksamheten eller av leveranserna. Vidare kom kravet på att ingen människa skulle fara illa varken som underleverantör, producent, leverantör eller användare. Företag måste i dag kunna visa upp att de har styrning och kontroll på sina arbetsprocesser.

De senaste 10 åren har klimatförändringar och den alltmer världsomfattande industrin/handeln hamnat mer i fokus och allt fler krav har kommit på att vi alla ska ta del av vårt ansvar av de globala effekterna som vi skapar tillsammans. Alla enas om att det finns ett globalt ansvar för vad som sker med vår planet, men viljan att ta ansvar och göra annorlunda varierar. Att vi påverkar planeten globalt med det vi gör lokalt är ett faktum, därför behöver vi ta vårt miljöansvar på lokalnivå. Detta har lett till att debatten kring börsnoterade bolags globala ansvar och påverkan har ökat markant.

Företags samhällsansvar eller socialt ansvarstagande (CSR - Corporate Social Responsibility) kallas idén att företag ska ta ansvar för hur de påverkar samhället. Definition av socialt ansvarstagande enligt ISO 26000 (rådgivande standard):

*”Socialt ansvarstagande innebär ett transparent och etiskt uppförande som bidrar till hållbar utveckling, som följer tillämplig lag och är förenligt med internationella uppförandenormer. Det innebär också att socialt ansvarstagande är integrerat i hela organisationen, att det praktiseras i organisationens relationer och att organisationen tar hänsyn till intressenternas intressen.*

Socialt ansvarstagande handlar om den potentiella och faktiska påverkan en organisations beslut och aktiviteter har, och därför utgör organisationens dagliga verksamhet det viktigaste området att hantera. Socialt ansvarstagande bör vara en integrerad del av den övergripande strategin, där ansvarsområden och ansvarighet är fördelade på alla lämpliga nivåer i organisationen.

CSR-aktiviteter kännetecknas alltså av att de sträcker sig utanför det ansvar som företag är skyldiga till enligt lag.

Historiskt sett har CSR setts som ett sätt att både ta ansvar och minimera risken för att oegentligheter ska förekomma i och kring ett företag. Idag ses CSR och hållbarhet i allt högre grad som något som även kan bidra till ökad lönsamhet då det

kan ses som ett sätt att minska onödig förbrukning av såväl mänskliga, fysiska samt ekonomiska resurser och samtidigt optimera användningen av de resurser man förfogar över.

## Socialt ansvarstagande

Företagen kan ta socialt ansvar både internt och externt. Det interna sociala ansvaret tenderar att inte omnämnas lika ofta som det externa, men det handlar om att alla medarbetare ska ha en bra arbetsmiljö och trivas på jobbet samt att det inte förekommer någon diskriminering.

Det externa sociala ansvaret handlar om att människor utanför företaget inte heller ska diskrimineras, till exempel:

1. Att kräva att leverantörer respekterar mänskliga och fackliga rättigheter.
  2. Samarbeta med leverantörer för att förbättra sociala och miljömässiga förhållanden.
  3. Att systematiskt förbättra miljö- och klimatarbete.
  4. Att arbeta för att förbättra arbetsmiljön och arbetsförhållanden för de anställda oavsett i vilket land det gäller.
  5. Att utveckla nya produkter eller tjänster utifrån en social eller miljömässig dimension.
  6. Att aktivt engagera sig för att bidra till att förbättra samhällen där verksamheten finns
  7. Att värna barns rättigheter enligt FN:s barnkonvention.
  8. Att låta sina anställda arbeta som volontär på arbetstid.
  9. Att anställa individer ur grupper som har svårt att få jobb, t.ex. människor med funktionsnedsättning, långtidsarbetslösa eller invandrare.
  10. Att ge olika typer av donationer till välgörande ändamål.
- Några företagsaktiviteter som inte räknas som socialt ansvarstagande är bidrag till forskning eller att sponsra en förening med en summa pengar, såvida det inte också innebär att flera av de anställda är engagerade i den föreningen på arbetstid.

Corporate Social Responsibility (CSR) avser företagens frivilliga insatser för att integrera sociala och miljömässiga hänsyn i sin verksamhet. Det finns många namn för att beskriva samma sak. Ibland benämns CSR även som ”företagens samhällsansvar”. Enligt EU-kommissionen innebär begreppet: ”ett koncept där företag integrerar sociala och miljömässiga hänsyn i sin verksamhet och i sin samverkan med intressenterna.”

# CIALA ANSVAR

Företag kan mäta sitt sociala ansvarstagande med bl.a. följande nyckeltal:

- Nöjda medarbetare
- Mångfald och jämställdhet
- Samhällsengagemang
- Donationer i form av pengar, kunskap och tid
- Katastrofhjälp

## **Socialt ansvarstagande i företagen – hållbarhetsarbete**

Socialt ansvarstagande handlar om att företag ska ta ansvar för hur de påverkar samhället, ur ett ekonomiskt, miljömässigt och socialt perspektiv. Företagens kreativitet inom området är stor, kanske för att trycket från konsumenterna och kunderna också är stort? De kräver ett socialt ansvarstagande och goda etiska värderingar, utöver en kvalitativ produkt eller tjänst från företagets sida. Både H&M och Fritidsresor är kloka företag. H&M ägnar t.ex. många sidor åt CSR i sin årsredovisning och har i andra sammanhang uttalat sig skarpt om rökning och cancer. Efterhand som dessa företag får kritiska kommentarer till sin marknadsföring, ökar erkännelsen om att CSR inte bara ska vara en term som fungerar bra i årsredovisningen, utan ett stort ansvarstagande som genomsyrar allt ett företag gör, säger och kommunicerar. Inte minst reklam. H&M:s reklamkampanj sätter ljuset på något allmängiltigt och aktuellt. Ett företags eller en organisations kommunikation måste stämma överens med hela dess varumärke, med allt det gör. När alla har möjlighet att agera som undersökande journalister och whistleblowers, sanningssägare som avslöjar missförhållanden, kan konsumenterna snabbt straffa företag som inte upplevs som trovärdiga. De professionella kommunikatorerna på reklambyråer måste fråga sig hur de ska göra intresseväckande, effektiv och trovärdig reklam i den nya verkligheten.

*Hur visas det att både de själva och deras kunder tar ansvar för den lokala, globala och humana miljön?*

Mads, CSR-experten

# Riktlinje 3

**”Medlemmar väljer själva hur de använder klubbhuset och vilka anställda de arbetar med. Det finns inga överenskommelser, avtal, scheman eller regler som är avsedda att tvinga medlemmarna att delta”.**

En av anledningarna till att allting är frivilligbaserat är för att medlemmarna ska få göra saker i sin egen takt och känna att det inte finns några krav på dem under rehabiliteringsperioden. Frivilligheten upplevs som en viktig och positiv aspekt av medlemmarna. Flertalet medlemmar har en önskan om att antingen börja studera, praktisera eller arbeta. När de går vidare från Fontänhuset och börjar studera eller arbeta kommer det inte finnas frivillighet på samma sätt. Det kommer finnas arbetsuppgifter som känns mindre lockande men förväntas göras och människor som de inte är supersugna på att samarbeta med trots att de är tvungna. Frivilligheten på Fontänhuset är bra till en början av rehabiliteringsperioden, men när det börjar närma sig att gå vidare från Fontänhuset är det bra att börja samarbeta med människor som känns mindre lockande och arbetsuppgifter som inte attraherar. Vi behöver alla ibland göra saker som känns mindre lockande och vi behöver hitta ett sätt att förhålla oss till detta.

Hur lär vi oss att mötas trots våra olikheter och skilda åsikter? Ett sätt som underlättar mötet är att vi utvecklar förmågorna att vara nyfikna/öppna, medkänsla samt perspektivtagande. Hur gör vi detta?

Att i mötet med den andra människan ha med dig frågan ”jag undrar nyfiket vad jag kan lära mig av den här personen och vårt möte?”. När vi vågar vara öppna och nyfikna skapas en tillåtande och öppen atmosfär, vilket underlättar för att ett möte ska kunna uppstå.

Om vi väljer att vara stängda och redan från början bestämda med att människan framför oss inte kan lära oss ett dugg, blir mötet därefter.

Påminn dig själv om att personen du möter har sin egen resa, att du egentligen inte har någon aning om vad den personen går igenom just nu. Genom att visa medkänsla och förståelse för individen du möter uppstår en större förståelse i mötet och ni får lättare att mötas.

Tänk om det är så att det inte finns några rätt och fel? Att ditt perspektiv inte är det rätta. Våga tillåta dig själv att testa/prova/smaka individens perspektiv, för tänk om det är så att individen har tänkt på ett sätt som inte ens har slagit dig? Det är lätt att vara bestämd i sin åsikt, men kom ihåg att din åsikt är baserad på dina erfarenheter, kunskap och värderingar och att den andra personens perspektiv är baserat på deras erfarenhet, kunskap och värderingar, så ert möte kan bredda dina vyer.

Tänk om vi hela tiden lär oss något nytt om vi vågar öppna upp för det? Genom att tillåta dig själv att öppna upp för individen du möter, kommer du få med dig ny kunskap då alla vi möter är våra läromästare.

Viktigast av allt är att inte ta saker personligt. När en person säger något till dig, handlar det mer om den individen än om dig själv.

Fontänhusmodellen grundar sig på 37 riktlinjer som används för att vägleda det dagliga arbetet. Riktlinjerna är desamma världen över och detta är för att alla Fontänhusen ska arbeta på samma sätt. Varje vecka väljs en ny riktlinje ut som diskuteras på enhetsmötena, detta för att öka medvetenhet och kunskapen om riktlinjerna, varför de finns och om vi arbetar utefter dem på bästa sätt här på Fontänhuset.

**I huvudet på en handledare**

# JOHANS MATRESA

”Kock är ett jävla skitjobb. Kan inte rekommendera det jobbet till någon människa” Jag stod och pratade med gruppchefen Tihany. Det var vår första dag i lumpen för Tihany och mig. Vi hade ett år framför oss i grönkläder. Jag trivdes bra, men ett liv som officer kunde jag inte tänka mig. För Tihany blev det annorlunda. Han sadlade om och blev officer.

Jag har alltid älskat att gå på restaurang. En stor sak när man är ute och reser är att välja vilken restaurang man skall lägga sina surt förvärvade pengar på. Sevårdheter och andra upplevelser i all ära men om man väljer rätt restaurang så slår det allt annat på resan. Väljer man fel är givetvis dagen förstörd oavsett vad man gjort annars. Det mest deprimerande som finns är att hamna på en riktig sylta. Sur och slafsig personal får mig helt ur balans.

Bästa restaurangvalet är utan tvekan Sturehof i Stockholm. Ett riktigt tillhåll för stadens knösar. Att bordsgrannarna äter ostron och dricker svindyr champagne får man räkna med. Men skit i dom. Sturehof erbjuder en dagens husman för 200 kr och är oftast fantastisk. Mitt intresse för den gamla husmanskosten väcktes där när jag åt deras oxbringa på spenatbädd.

För ett tiotal år sedan sprang jag på boken Svensk Husmanskost av Tore Wretman. Jag läste den med stor behållning. Vissa av recepten kände jag igen från min barndom men många hade jag aldrig hört talas om. Det intressanta med boken är hur man tog tillvara det man hade. Idag har vi tillgång till alla råvaror från hela världen och kan göra vilka maträtter vi vill. Det kunde man inte då. Ett exempel är maträtten Äppelfläsk från Dalarna. En idag totalt bortglömd maträtt men det var ju helt naturligt förr. Fläsk hade man gott om och framför allt äpplen.

Livet har sina underliga vägar och till sist hamnade jag i ett storkök. Det var på Fontänhuset i Helsingborg. Till min egen förvåning kände jag att jag trivdes som fisken i vattnet. Just det att skapa något och få omedelbar respons från lunchgästerna sporrade mig. Tyvärr kände jag att jag inte kunde påverka driften i den utsträckning jag önskade så jag bytte till Fontänhuset Båstad där man

också har ett kök. Där mottogs mina idéer med entusiasm. Ja, kanske inte alla men de flesta. Min fäbless för inälvsmat har rönt ett visst motstånd.

Jag har då faktiskt beslutat mig för att denna gång skall jag följa hjärtat och strunta i vad min lumparkompis en gång berättade för mig. Med hjälp av Fontänhuset skall jag försöka få en praktik i något restaurangkök i framtiden.

4 portioner äppelfläsk  
600 g rökt sidfläsk  
2 st potatisar  
2 st rödlökar  
3 st äpplen  
2-3 msk olivolja  
25 g smör  
2 msk farinsocker  
1/2 st citron i små klyftor  
salt och peppar

Klyfta potatis, lök och äpplen.  
Skär fläsk i bitar. Blanda  
alla ingredienser väl i en  
ugnsform. Salta och peppra.

Grädda i 225 grader ca 35  
minuter eller tills rotsakerna  
mjuknat och fått vacker färg.

Servera genast.

Recept från:  
[mittkok.expressen.se/recept/luddes-appel-flask](http://mittkok.expressen.se/recept/luddes-appel-flask)

Johan, Matresenären



## Excerpt från eg

Fler och fler människor har gått över till att äta veganskt. Periodvis äter jag själv veganskt och mår väldigt bra utav det.

En vegan avstår från att äta animaliska produkter såsom kött, fisk, fågel, mjölkprodukter, ägg, honung- och vaxprodukter. De kan även avstå från saker som har med djur att göra t.ex. skinnkläder, pälsprodukter, yllekläder och dunkuddar. Numera finns det ett flertal veganska restauranger, mest i de stora städerna. En vegansk kock, Maximillian Lundin lagar vegansk mat i SVT:s God Kväll och driver även en restaurang i Stockholm.

*Här följer en intervju med en ung kvinna som äter vegansk mat.*

### 1. Varför är du vegan?

Jag är vegan därför att jag kan äta hur mycket jag vill utan att behöva tänka på kalorier. Jag känner en lättnad av att inte behöva väga eller mäta mig då jag känner att det inte finns någon risk att jag går upp i vikt. Jag äter tills jag är mätt och behöver aldrig känna mig ”skyldig” att jag äter något ohälsosamt. Jag kan enkelt hålla formen så länge jag håller mig till vegansk glutenfri mat utan tillsatser. Jag försöker äta så bra som möjligt men äter en hel del halvfabrikat tyvärr p.g.a. tidsbrist och det blir enklare när jag är på jobbet. Min hy blev märkbart förbättrad som ett resultat av min veganska diet, speciellt märker jag av det när jag dricker mina gröna smoothies dagligen. Antioxidanter, vitaminer & mineraler, ökat fiberintag och klorofyll från gröna bladväxter rensar ut gifter och gör att man går ner i vikt på grund av en mer basisk-alkalisk kost. Min matsmältning fungerar utmärkt, ingen förstoppning, uppblåsthet eller

magont. Speciellt ju mer färsk mat jag äter desto mer fiber och näring får kroppen i sig och desto bättre för kroppen. Man blir snabbare mätt och man äter mindre. Jag kan äta fett, kolhydrater och (vegetabiliskt) protein och samtidigt ha ett bra humör. Jag känner mig lättare i kroppen, inte lika slö och tung som jag gjorde efter att ha ätit kött.

Mitt sömnbehov minskar och min energinivå ökar när jag dricker gröna smoothies. Jag bidrar mindre till djurplågeri och till en bättre miljö och därmed har ett bättre samvete då jag äter. Jag håller mig frisk från inflammationer och sjukdomar.

Jag är dock endast 90 procent vegan och äter choklad, gelatingodis och pizza, t.o.m korv då och då. Ibland vill jag äta det för att inte känna mig extrem på ett håll med för mycket förbud då jag känner mig själv och vet att jag aldrig kunnat hålla denna livsstil om jag inte känt en viss ”frihet” då och då att ”synda”.



# n livet som an

Ivana, Veganen

## 2. Hur påverkar veganism moder jord?

Kött- och mejeriprodukter påverkar klimatet lika mycket som världens alla bilar, bussar, båtar och flygplan tillsammans. Det beror på flera orsaker. Kor och får släpper ut stora mängder metan, vilket är en betydligt mer kraftfull växthusgas än koldioxid. Även djurens avföring, gödsel, och produktionen av foder står för stora utsläpp. Dessutom är majoriteten av världens djuruppfödning väldigt ineffektiv. Djuren matas med kalorier som skulle kunna ge mat till många fler människor om kalorierna inte tog en omväg genom djuren. Största delen av vår jordbruksmark används till djurfoder. Därför tar en helt växtbaserad kost bara upp en femtedel så mycket mark jämfört med en svensk genomsnittskost. Köttindustrin är en såväl global som lokal huvudorsak till markförstörelse, skogsskövling, vattenförorening, vattenbrist och förlorad biologisk mångfald. I

rapporten fastslås att djurhållningen är en av de två eller tre störst bidragande faktorerna till alla våra mest allvarliga miljöproblem, på varje skala från den lokala till den globala.

## 3. Vad har du för framtidsvision om veganism och vår jord?

Jag uppfattar denna trend som stark, speciellt i Sverige. Jag tror att veganer är framtidens lösning i en samtid då vi människor och miljön blivit så utsatta. Köttätande känns omodernt och bakåtsträvande, tycker jag. Framför allt tror jag inte vi riktigt har ett val om vi ska ha ett friskt, långt liv i vår och kommande generationer. Samhället blir mer intensivt, mer och mer skräpmat, medicinska preparat och tillsatser, därför känns veganism helt rätt i tiden och framtiden. Vi alla blir mer upplysta och nu kommer ett stort välbehövligt intresse och behov för hälsa utan genmodifierade livsmedel, köttprodukter och processad mat. Jag spår att glutenfri

kosthållning i kombination med ekologi och veganism är av högsta intresse och ytterst avgörande för att vara hälsosam och även bota fetma & cancer, vår tids epidemier. Dessutom finns det en bonus med mentalt välmående, bättre samvete och ökad andlighet på köpet med att bli glutenfri vegan. Samhörighet med andra levande varelser är något jag upplevt som ett resultat av att bli vegan.

## 4. Vilka maträtter kan du rekommendera?

Gröna smoothies. En av mina favoriter är gjord på spenat, acai, äpple och citron.

Currygryta på kokosmjölk serverat med brunt ris.

Veganskt stekt ris (är mycket godare än det låter!) t.ex. med ananas.

Falafelsallad med hummus.

# Fotbolls VM 2018

## Åttondelsfinalerna spelades enligt följande:

Frankrike-Argentina 4-3  
Uruguay-Portugal 2-1  
Spanien-Ryssland 3-4 efter straffar  
Kroatien-Danmark 3-2 efter straffar  
Brasilien-Mexiko 2-0  
Belgien-Japan 3-2  
Sverige-Schweiz 1-0  
Colombia-England 3-4 efter straffar

## Kvartsfinalerna spelades enligt följande:

Uruguay-Frankrike 0-2  
Brasilien-Belgien 1-2  
Sverige-England 0-2  
Ryssland-Kroatien 3-4 efter straffar

## Semifinalerna spelades enligt följande:

Frankrike-Belgien 1-0  
Kroatien-England 2-1 efter förlängning

## Finalen spelades enligt följande:

Frankrike-Kroatien 4-2

## Match om tredje pris spelades enligt följande:

Belgien-England 2-0

VM 2018 avgjordes i Ryssland och det var 60 år sedan Sverige spelade VM-finalen mot Brasilien.

I grupp F återfanns förutom Sverige (plats 24 på FIFA:s världsranking) även Sydkorea (plats 57), Tyskland (plats 1) och Mexiko (plats 15). Förbundskapten Janne Anderssons taktik under VM liksom under kvalet var en stark defensiv. En nyhet för världsmästerskapet var det videodomarsystem (VAR), som redan i Sveriges öppningsmatch mot Sydkorea, där Andreas Granqvist satte matchens enda mål på straff, fick en avgörande roll. I Sveriges andra match mot Tyskland lyckades svenskarna på en kontring via Ola Toivonen lyfta in matchens första mål mot slutet av första halvlek. Tyskland kvitterade dock direkt efter halvtidsvilan och trots en utvisning tryckte man på för ett avgörande mål vilket också kom genom Toni Kroos efter en frispark på övertid. Som det såg ut behövde Sverige vinna den avslutande matchen mot Mexiko för att ta sig till åttondelsfinal. Man spelade disciplinerat, störde mexikanernas uppspel och hade bra kontroll över matchen som till sist via ett effektivt kontringsspel vanns med klara 3-0. Då Tyskland samtidigt förlorade mot Sydkorea innebar det att både Sverige och Mexiko gick vidare till åttondelsfinal medan Tyskland sensationellt eliminerades.

I åttondelsfinal fick Sverige möta Schweiz. Alplandet var knapp favorit inför matchen och hade stundtals ett klart bollinnehav. Men Sverige höll nollan för tredje gången i mästerskapet när man tog sig till kvartsfinal via ett mål av Emil Forsberg i mitten av andra halvlek. I kvartsfinalen stod England för motståndet som matchen igenom hade ett stort bollinnehav. Man förvaltade också sina chanser väl då man med två nickmål efter ett okaraktäristiskt slarvigt svenskt försvarsspel avancerade till semifinal. Sverige, med Marcus Berg i spetsen, hade också sina chanser men försöken stoppades av en storspelande Jordan Pickford i det engelska målet.

Sverige gjorde besviket uttåg ur mästerskapet men ett på förhand nederlagstippat svenskt lag kunde ändå stoltsera med den bästa VM-insatsen på 24 år.



Lars, Fotbollsfantasten

Gröningen Sverige - England

# TACK TILL ER SOM STÖTTAR FONTÄNHUSET BÅSTAD

**S**tödjer du oss men saknar ert företag eller ditt namn här? Det beror på att vi i samband med GDPR har varit tvungna att ta bort er från vårt register, då vi saknar ert godkännande. Vill du fortsätta att synas här? Hör av dig till oss!

## Stödföretag

Apelrydsskolan  
Båstads kommun  
Båstad-Östra Karup församling  
Centerpartiets Kommunkrets i Båstad  
Haga Göstorp Psykiatri AB  
Laholms Kommun  
Lions Club Båstad  
Rotary Båstad  
Sotarna Laholm AB  
Torekovs Röda Kors Krets  
Västra Bjäre Pastorat  
Willy:s

## Stödpersoner

Andréasson Ingvar  
Bengtsson Margareta & Per  
Bengtsson Roger  
Bernhold Ingela  
Eriksson Mjöberg Marianne  
Hervén Monica  
Larsson Kenneth  
Lindén Göran & Elisabeth  
Lundgren Britt  
Lundqvist Lena  
Nilsson Berit  
Nilsson Jan & Maj Britt  
Stefansson Ingela & Lars  
Spetz Lennart  
Spångberg Christer & Karin  
Wreifält Nilsson Barbro

## Vill du stötta vårt fortsatta arbete?

Genom ert bidrag har vi möjlighet att fortsätta vår verksamhet - att hjälpa människor att rehabiliteras tillbaka till ett liv med bättre hälsa och större meningsfullhet. Ni ger oss möjlighet att producera och distribuera denna tidning, vilken ni får hemskickad fyra gånger per år.

För att stödja vår verksamhet kan ni antingen swisha eller sätta in pengar på vårt bankgiro. Viktigt att ni skriver namn och adress om ni vill få tidningen hemskickad. Om ni inte fyllt i vår GDPR blankett går det bra att maila in ert godkännande och vilka uppgifter ni vill ska finnas med i vårt register. Maila till [bastad@sverigesfontanhus.se](mailto:bastad@sverigesfontanhus.se)

Bankgiro	5958-4789
Swish	123 001 951 3
Privatperson	300 kr
Företag	1000 kr

Ert stöd betyder mycket för oss.

# Framöver i Huset

## Oktober

- 8-12 Skåneveckan
- 11 Simning Ängelholm
- 14 Söndagsöppet
- 26 Invigning växthuset
- Afterwork
- 30 Föreläsning
- 31 Väla

## November

- 2 Halloweenfest
- 8 Simning Laholm
- 9 Öppet hus
- 11 Söndagsöppet
- 13 Gekås
- 27 Bowling

## December

- 4 Gekås
- 18 Glöggkväll
- Julbakning
- 20 Simning Ängelholm
- 21 Jullunch
- 24 Julafton
- 31 Nyårsafton

## Vill du vara med?

Vill du vara med på någon utav aktiviteterna? Då är det viktigt att du anmäler dig.

Anmälan görs antingen genom att ringa oss på 0431-72480 eller mejla till oss på [bastad@sverigesfontanhus.se](mailto:bastad@sverigesfontanhus.se)