



Ida Holmström och Naturskafferiet

Jeppo, Österbotten

Ida Holmström bor med sin familj och sina djur på landsbygden i Jeppo, Österbotten. En solig februaridag hälsar vi på henne för att intervjua henne. På gården ser man spår av såväl odling som barn. En katt ligger i halmen i växthuset, det som ska blir varmbänkar senare på våren, och kisar lite på oss innan den konstaterar att vi inte är värda en reaktion. Inte bryr den sig heller om hönorna och tupparna som går omkring på gården, utan blundar och fortsätter sin tupplur. Inne i köket puttrar kaffet, och det råder en varm stämning här ute bland åkrarna – där skogen aldrig är långt borta. I fönstret tittar små plantor upp i väntan på sommaren och i en hylla finns ett urval med Naturskafferiets produkter: tvålar, torkade örter och kryddblandningar.

Naturskafferiet är ett ungt företag, knappt ett år gammalt och kom till när Ida fick tid och möjlighet att satsa på det hon redan funderat på och drömt om i många år. Inom företaget håller hon kurs-

er och föreläsningar om att använda örter, om trädgårdsodling – och skogskraft, med fokus på naturens hälsofrämjande effekter. I samband med en mathantverkskurs som hon deltog i gjorde hon en sida på Facebook, och via den började det snart trilla in förfrågningar om att själv dra kurser. ”Det formade sig själv på något sätt”, säger Ida om att starta och börja utforma sitt företag. Startbidraget har gjort att hon kan ta sig tid för att bygga upp verksamheten.

Det bästa med företagandet är att man själv kan lägga upp hur och vad man vill göra – och hur mycket man vill göra. Ida är nöjd med hur företaget har utvecklats så här långt: ”Jag bygger ju på och hittar nya ben att stå på”. Vi pratar om att det är mycket på gång inom social- och hälsovården, det kommer att finnas ett behov av naturföretagare som kan ta sig an klienter. Ida har planerat att erbjuda sina tjänster till kommuner, för de kundgrupper som



“I trädgården får man vara med och bygga upp och se när det växer”

mår bra av naturupplevelser. Om det sen är odling eller att vara ute i skogen, det är en annan sak. Det är skogen som ligger Idas hjärta närmast, men i företagsverksamheten har trädgård och odling blivit minst lika viktiga. I odling kan man även samarbeta med naturen.

I samband med en omställningskurs i Nykarleby, staden nära Jeppo, fick Ida frågan om hon inte kan hjälpa till att dra kursen i Tillsammans-odling. En s.k. Tillsammans-odling byggs upp tillsammans: "Vi sår tillsammans, vi vattnar tillsammans – vi har gemensamt ansvar för att det ska lyckas", säger Ida. "Och så skördar vi tillsammans. I fjol hade vi en gemensam skördefest. Ett avslut". Odling är något som bygger samhället framåt och ger nya möjligheter och gemenskap för många. Tillsammans-odlingen ska fortsätta också den här sommaren. Intresset har varit stort, men som Ida säger, "Är vi 30 så är det inget problem, för det betyder bara att vi odlar mer". Odlingen blev ett socialt sammanhang för många, de som bodde nära började komma till bänkarna vid odlingslotten för kvällskaffe. I Tillsammans-odlingen var också

nyfinländare med. Miljön vid odlingslotten är rik på kulturhistoria. Odlingslotten ligger också exakt där staden delade ut odlingslotter under hungeråren. Samma jord som gav mat till hungriga då, ger ett socialt sammanhang och lokal, egenproducerad mat nu.

Idas egen trädgård är ett andningshål. "Det är så nära, lättillgängligt, lätt att fara ut. Och så skapar man något". "I naturen är allting färdigt. Man får bara ta in och njuta. Men i trädgården får man vara med och bygga upp och se när det växer – eller inte växer och så får man fundera vad man borde göra annorlunda". Ibland när familjen sitter och äter middag börjar de fundera på vad som kommit från affären av det som finns på tallriken – och allt som oftast är det bara smör och salt. Det finns en skön känsla av att vara stolt och nöjd över det man producerat själv. Eller tänka "Ja, det här gjorde jag" och "Ja, så här gott blev det!", säger Ida.

Ida arbetade tidigare med nyanlända barn och ungdomar och använde naturen som ett arbetsredskap

"Naturen är grunden i livet på något sätt. Det man står på"



i sitt jobb, när det fanns möjlighet till det. Vi pratar en del om hur man kan använda naturen inom integration, och om det finns skillnader i hur man arbetar, när man arbetar med nyfinländare. Som arbetsredskap såg Ida tydligt hur naturen hade en lugnande effekt. "Det kunde vara sådana situationer om krävde väktare", berättar hon, "men vi hoppade i bilden och körde till havet. Fungerade inte havet så hoppade vi i bilen och for till nästa ställe". Vissa platser fungerade med vissa personer, det gällde bara att hitta "rätt" ställe. Och för alla fungerade inte natur, för någon kunde fotboll eller en löprunda fungera. Men för den som haft en upplevelse av att kunna lugna ner sig, så fanns en större beredskap av att fråga efter samma sak igen: "Kan vi inte fara till havet igen?", frågade personen som märkt att hen mår bra där. Vi reflekterar en stund över det viktiga att kunna handleda människor att fundera över vilka naturmiljöer de kan använda till självreglering, avslappning och välmående. Kulturskillnader gör att man måste vara lyhörd, det finns till exempel sådana som kan vara rädda för att gå på en skogsväg med skog båda sidor – för de tror det finns onda saker i skogen.

Vad betyder naturen för Ida själv? Hon funderar en stund innan hon eftertänksamt svarar att utöver mat i form av bär, svampar och vilda växter betyder skogen även trygghet och återhämtning. De dagar man helst bara skulle dra något gammalt över sig och ligga på soffan är när vi har störst effekt av att



gå ut i naturen. Idas eget element är träd, ingen skillnad om de finns i närheten av hav eller i en skog – ju äldre träd desto bättre.

"Gå lite långsammare och upplev mer i skogen"





Stenar och klippor är också viktiga element, i kombination med träd så blir det ännu bättre. Naturen har alltid varit viktigt för Ida, men vi pratar om att ju mer man vistas i naturen, desto starkare blir ens förhållande till naturen. "Det man bryr sig om, det man älskar, så vill man ju väl" säger Ida, och "ju fler som känner det, desto bättre mår naturen, och desto bättre mår vi". "Det är lite det jag också har som tanke, att kanske de som inte vistas så mycket i naturen, men skulle börja göra det, skulle förstå – att det är något väldigt bra med det".

Om Ida hade möjlighet att fritt påverka, skulle hon se till att alla skulle vara mer i skog och mark, ta det lugnt och framför allt inte prestera så mycket: "Gå lite långsammare och uppleva mer i skogen". "Vi ska vara så duktiga. Och samma sak då man kommer till skogen. Man ska prestera". Är det inte svampkorgen man har med, så är det ändå en tanke att i skogen ska man prestera. Eller så ska man fota när man är i skogen, för att få bekräftelse av andra. "Det är jätteskönt att lämna hemma telefonen, speciellt om man inte har någon klocka på armen", säger Ida och skrattar till, men "när man har ett företag så måste man ju marknadsföra sig själv och posta fina bilder". När Ida har kunder i skogen handleder hon dem till att inte prata för mycket, eller hålla på med telefonen. Det är viktigt att gå tillräckligt långsamt, och stanna och göra lite övningar när det passar. Bara att vara tyst är en stor sak. "Vi är så överstimulerade", säger Ida.

Ida väljer att tala om skogskraft – för det är det hon tycker att det är frågan om, det är det skogen ger. Skogshäng på ett annat sätt, bara det att man upptäcker och ser också det som finns i naturen. Om man är ute i ute för att få människor att upptäcka skogens värld måste man var lyhörd för både människor och skogens behov för att det skall bli en positiv erfarenhet och man gärna går ut i skogen igen. Skogen är Idas arbetskompis, kollega, med ett värde i sig själv.



"Det är det som är roligt. Att vara flexibel och hitta nya lösningar"

“Jag vill inte att någon känner att de måste förbinda sig att gå med mig i skogen i långa tider”, säger Ida, “Istället vill jag handleda i skogen tills kunderna hittar de platser i naturen som ger det som de behöver och kan använda dessa verktyg själva”. Det roliga är att fundera ut vad som skulle passa en viss grupp. Sen när vädret blir något helt annat, får man fundera om. ”Men det är det som är roligt, att kunna vara flexibel och få hitta på nya lösningar”. Väder kan ställa till en del, men oftast är det ju så att fast man drar sig för att gå ut i busväder, så är det just de dagarna som känns uppfräschande, så mycket mer än om solen skiner och det är varmt. I utmanande väder upptäcker man andra saker, både i naturen och i sig själv. Ida skrattar till och berättar om de två första dagarna i Tillsammans-odlingen. Det regnade två hela dagar, men de skämtade om att nu är det i alla fall färdigt grundvattnat. ”Det finns alltid möjligheten att se det som något bra!”, säger Ida.

Vi talar en del om att det är svårt att hitta bra utbildningar, eller så finns det dyra, certifierande utbildningar som omfattar saker man redan kan. Green Care (Grön omsorg i Sverige) är ett koncept som Ida tyckt mycket om. Green Care är ett sätt att visa att man följer vissa etiska regler, att man tänkt igenom vad begreppet innebär och Green Care är en igenkännbar markör för kunder, som kommuner och social- och hälsovård.



Mer information om Idas företag Naturskafferiet hittar du här: <https://naturskafferiet.fi/>

Text och bild: Sara Kåll-Fröjdö & Maria Hofman-Bergholm / Yrkehögskolan Centria, februari 2020

Nordic Nature Health Hub är ett Interreg-projekt (Botnia Atlantica) som pågår 1.9.2018 – 31.8.2021. Naturresursinstitutet (Luke) i Finland fungerar som koordinator. Med i projektet är Yrkehögskolan Centria, Vasa universitet/Lévon-institutet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Hushållnings-sällskapet Norrbotten- Västerbotten, Region Västerbotten, Umeå universitet, Kristinestads Näringslivcentral AB och Länsstyrelsen Västerbotten.

Att göra hållbara val av råvaror när man gör mat utomhus är något Naturskafferiet är bra på, för en stor del av företagsidén bakom företaget är att använda det som naturen står tillhanda med. Våren 2020 är en kurs inplanerad där deltagarna gör mat på de vilda växter – i första hand sådana som vi kallar ogräs – som de hittar längs en vandring.

I slutet av vårt besök tar Ida oss med till sin närskog, och med sig i termoserna har hon nässelte med kryddor och honung producerad av egna bin. Vi sitter i skogen med varsin mugg härligt doftande te i händerna. Muggarna är metallmuggar, ett loppisfynd, som Ida virkat små muggskydd till. Det känns skönt att kupa händerna kring muggen, värma händerna och se ångan stiga upp. Ida berättar att hon alltid tar med varmt te, för då blir det automatiskt en paus, en tid av att bara sitta en stund för att dricka sitt te. Också nu blir det en skön stund, just här och just nu, i en skog bredvid en klipphäll, någonstans i Jeppo.



Om skog och hälsa


Ida berättade att hennes favoritelement är träd, och helst gamla träd. Skogen är den miljö hon själv söker sig till, och hon pratade som "skogskraft", den kraft skogen ger henne och hennes kunder. Ålder på träden är faktiskt något det finns vetenskapliga bevis på att gör skillnad!

Det finns forskning som visar skogens betydelse för människors mentala välmående. En timmes vistelse i skogen har visat sig inverka positivt på puls och blodtryck hos personer med utmattningssyndrom jämfört med om de vistas samma tid i stadsmiljö. Trädslaget har vid forskning inte visat någon signifikant inverkan på känslan av återhämtning, medan däremot trädens ålder visat sig vara den viktigaste variabeln för skogen i rehabiliterande syfte. Trädhöjd och i vissa geografiska områden har även skogens gleshet visat sig ha inverkan på skogens så kallade "Rehab Index". Åldern, höjden och glesheten på träden är alltså viktiga variabler för skogens återhämtande effekt.

Källor:

Nordström, E-M., Dolling, A., Skärbäck, E. Stoltz, J. Grahn, P. & Lundell, Y: Forests for wood production and stress recovery: trade-offs in long-term forest management planning. European Journal of Forest Research (2015)

Stoltz, J., Lundell, Y., Skärbäck, E., Annerstedt van den Bosch, M., Grahn P., Nordström, E-M. & Dolling, A: Planning for restorative forests: describing stress-reducing qualities of forest stands using available forest stand data. European Journal of Forest Research (2016)

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a brown ribbed beanie and a dark scarf, looking thoughtfully at a tree in a forest. The tree has green needles and some brown pine needles. The background is a soft-focus forest scene.

*Den viktigaste enskilda faktorn
för att skogen ska upplevas som
återhämtande är hög trädålder.*