

Ulrika Fellman och Kompassen

Pedersöre, Österbotten



En snöig eftermiddag i februari sitter vi tillsammans med Ulrika Fellman kring en sprakande brasa vid vindskyddet vid Fjälkoträsk, precis på gränsen mellan Pedersöre och Kronoby kommun i Österbotten. Vi parkerade vid vändplatsen på en skogsväg och gick längs en stig för att komma hit till vindskyddet, som finns uppe på en liten skogbevuxen ås. Från vindskyddet fortsätter stigen ner till en liten bäck mellan två skogstjärnar. Ulrikas två hundar Tjirro och Helge har följt med. Tjirro, som är den äldre av de två, slår sig till ro medan Helge utforskar omgivningen.

Omgivningen är precis en sådan som Ulrika själv trivs i, en skogsbacke med en tjärn nedanför. Under tiden hon gör upp elden berättar Ulrika om en liknande plats, en varm helg i maj innan myggen vaknat. Ulrika och hennes sällskap övernattade vid ett vindskydd, uppe på en kulle vid en liten tjärn. Det fanns en liten eldplats nere vid tjärnen, och de satt där länge på kvällen. Det var varmt och skönt, inga mygg. "Då kändes det som om att det här är

ett vardagsrum för mig. Den känslan, att känna sig SÅ hemma, i en utomhusmiljö, det var jättehäftigt". På morgonen hördes orrspel – och i tjärnen spelade grodorna för fullt.

Ulrikas intresse för naturens hälsoeffekter väcktes för ungefär tio år sedan, när hon gick en vildmarks-guideutbildning vid dåvarande Kronoby folkhögskola, numera Kvarnen. Före det hade hon ingen friluftsbakgrund alls. "När jag gick i Kronoby så insåg jag att det här mår jag otroligt bra av. Jag hade aldrig mått så bra, fram till dess i mitt liv – då jag fick vara ute i naturen på tur, vara fysiskt aktiv, vara med andra människor som hade samma intresse och få liksom utmanas och utvecklas som person. Det var väldigt mycket - det var inte enbart den här naturkontakten, eller att få vara i naturen. Då insåg jag att det här mår jag bra av, det här vill jag göra mer av och det här vill jag ge till andra också". Efter vildmarksguideutbildningen kände Ulrika att hon ville studera ännu något, för att ha mer att stå på och läste en kandidatutbildning inom mentalt

*"Den känslan, att känna sig
SÅ hemma, i en utomhus-
miljö, det var jättehäftigt"*

välmående i Skövde. Efter den hittade hon SLU:s masterprogram i miljöpsykologi och visste genast att den utbildningen, den var precis det hon var intresserad av.

Vad berättar hon för sina kunder om naturens hälsoeffekter? Ibland illustrerar hon människans utveckling med hjälp av ett rep, en tidslinje. Repet är den tid när den moderna människan existerat – Ulrika visar hur länge människan levt i naturen. ”Här har vi hittat vår trygghet, vår sociala samvaro, vi har levt av det vi hittat, överlevt. Givetvis också stött på faror och dött”. På repet kan man föreställa sig de millimetrar som man själv levt, de centimetrar som vi bott i urbana omgivningar. ”Tänk att jag som människa egentligen har en jättestark koppling till naturen och idag handlar allt egentligen om hur jag växer upp eller hur jag väljer att leva i en stad – utan någon kontakt med naturen alls”.

Ofta börjar Ulrika med en föreläsning, och berättar om hur naturen påverkar oss. Sen har hon tagit sina kunder ut i skogen och gjort mat och upplevt naturen själva, t.ex. med hjälp av närvaroövningar och hängmattehäng. ”Lyckovandringar” är dagsvandringar där Ulrika varvar naturupplevelse och kunskap om hur naturen påverkar vårt mående, såväl fysiskt

som mentalt, med positiv psykologi: ”Vi har till exempel haft fokus på samtalsövningar eller andra övningar hämtade från positiv psykologi”. ”Men jag brukar också alltid lyfta fram att naturen ju inte är den enda ensamma lösningen på ett illamående eller på att må bättre. Jo, jag tror att vi människor absolut behöver naturen, men att den sociala kontexten är minst lika viktig – om inte ännu viktigare. Jag upplever ju att det är åtminstone då som jag mår bäst, när jag är ute i naturen med andra och i en grupp, och får relatera till andra människor och få dela upplevelser och får hjälpas åt och man får kämpa tillsammans och att man får visa sina sämre och bättre sidor”.

”Naturen är fantastisk, ja, helt underbar som miljö att må bra i – men det är inte bara det man mår bra av. När man själv upplever naturen som väldigt helande och välgörande, så är det lätt att tolka alla artiklar, alla studieresultat man läser som att... Yes, att vara i naturen är det bästa man kan göra!”. ”Mår du dåligt, så gå ut i naturen, absolut, men jag skulle aldrig liksom ge det som enda råd, på något sätt – för vi och vårt välmående är så mycket mer komplicerade än så”

För Ulrika är företaget en bisyssla. I början, när hon just startat företaget, var det en huvudsyssla – men Ulrika kände att för henne var det bättre att ha en stadig inkomst som ger trygghet och kontinuitet. Det blev för tufft och utmanande att ha företaget som källa för huvudinkomst. I början av företagandet tar det mycket tid och energi att bygga upp, att skapa rutiner, att skapa koncept och program – det du erbjuder – före man kommer till det att det rullar på och det blir lättare och inte kräver så mycket mental förberedelse. I dagens läge har Ulrika en anställning, och gör så mycket hon känner att hon vill göra via sitt företag. Om något år kanske det känns annorlunda. ”Nu, efter att bara haft det på sidan om några år, och haft andra jobb, så har jag börjat fundera på om jag skulle jobba lite mer med företaget”, säger Ulrika. Från första början har djungeltelegrafan varit marknadsföring för Ulrikas företag Kompassen. Det kom också jobb via en annan naturföretagare i trakten som hade för många uppdrag, och skickade kunderna vidare till Ulrika. Vi diskuterar ett tag kring att det känns som om efterfrågan på tjänster av naturföretagare växer – och om att när man själv kommer in i branschen och håller ögonen mer öppna, så ser man också andras verksamhet lättare.

“Jo, jag tror vi människor absolut behöver naturen, men att den sociala kontexten är minst lika viktig”



“Jag kan inte tänka mig ett liv utan naturkontakt. Och för mig är naturkontakt att vara ute i skog och mark”.

FJÖLKOTRÄSKET

Ulrika och en av hennes vänner har tillsammans regelbundet varit ute på dagsäventyr med en seniorgrupp i tre år. Dagsäventyren har varit cirka fem stycken per år, dessutom har de haft ett par vandringar med övernattnig. “Äventyrsklubben”, som verksamheten kallas, har hållits i samarbete med Folkhälsan i Vasa och riktar sig till seniorer över 65 år. I första hand var tanken med verksamheten att ge tillbaks något åt de som under arbetslivet ställt upp för andra, och ordnat aktiviteter, men gruppen är öppen för alla. “Det har varit, eller är, jätteroligt att jobba med dem”, säger Ulrika. “Vi har paddlat kanot, varit på tur med träskidor, varit på tur med snöskor, varit på helt vanlig vandring, vi har haft lite urbana äventyr och nu till hösten ska vi ha ett stadsäventyr. Vi har provat på lite allt möjligt”. Vandringarna med övernattnig har varit efterfrågade. “Vi har pratat om att fara till Höga kusten, för multiäventyr, för att klättra och paddla och vandra”. Och om Ulrika utvecklar sin företagsverksamhet, så skulle det gärna få vara med seniorer som målgrupp. “Jag tror att det skulle finnas intresse och behov, av att någon ordnar - och så är det bara att komma med”.

Vi reflekterar en stund över skillnaden mellan grupper som själva valt att delta i verksamheten, och de grupper som inte själva bestämt att delta. Även om det kanske är de som inte själva tar sig ut, som skulle ha mest nytta av det, så tar det mest ork och är mentalt tyngst att arbeta med den senare målgruppen. Ulrika tycker om frivillighet,

“Det är roligare att jobba när man ser ett gensvar”. Som företagare är det i början svårt att säga nej till något, men det gör också att verksamheten lätt blir bred. “Det är kanske en styrka man måste ha som företagare, man måste ha en massa ben att stå på, men det kan bli lite splittrat på något sätt”. Fast kundkretsen minskar, så kan det vara bra att nischa



sig. Ulrika skulle gärna rikta in sin verksamhet på dels seniorer, dels vuxna med ett starkt fokus på välmående, där hon också skulle kunna arbeta med positiv psykologi. Längre turer, med övernattnings utomhus, och speciellt för personer som inte gjort det tidigare är en annan sak Ulrika gärna skulle jobba mer med, "Jag gillar verkligen då man får vara ute en längre tid. Jag tycker det ofta kan bli väldigt lyckat – fast det kanske inte alltid är det bästa vädret".

Vi pratar en del om att det finns rätt många naturföretagare i Jakobstadsregionen, men att det snarast är en fördel och att företagarna inte konkurrerar. De olika kommunerna pejar läget med varandra, så att det inte blir en överlappning av kurser som ordnas i kommunernas regi. "Jag tycker verkligen att det bara är en fördel att det finns många som erbjuder kurser och vandringar – och allt möjligt". Företagarna samarbetar sinsemellan, "Det är verkligen en styrka, tror jag. Så är det ju roligare att jobba med någon, så är det ju. På många sätt så underlättar det jättemycket då man får planera tillsammans, och att dra liksom det praktiska. Det gör jättemycket att man kan finnas där för varandra och att man kan stötta och peppa varandra". Företagarna i regionen samarbetar också

om utrustning, man kan nästan säga att de har en inofficiell utrustningspool. "Det gör det ekonomiskt hållbart också", säger Ulrika, "Jag behöver ju inte skaffa in några kajaker och kanoter, för de finns ju. De kan jag hyra av någon annan företagare".

Om Ulrika gör mat utomhus tillsammans med sina kunder så använder hon gärna närproducerade råvaror och miljömärkta produkter. Helst undviker hon t.ex. aluminiumfolie. "Om vi gör mat utomhus så säger jag åt deltagarna att de tar med sig något att äta ur, och bestick". Det är ju också lättare för en själv, som företagare, om kunderna själva tar med utrustning. Ulrika har inte flugit på tio år. Det är ett beslut som blivit en del av hennes identitet – och som hon har svårt att tänka sig kunna avvika från i det här skedet.

Fjälkoträsket, där vi sitter vid ett vindskydd, är inte alltför långt från Utterleden och Esse å. På Esse å har Ulrika paddlat ofta med grupper genom åren. Vi pratar om att berätta historier om de platser där man är med kunder, att komma ihåg att be den äldre generationen berätta och att komma ihåg att berätta den vidare åt de yngre generationerna. Längs Esse å finns gamla hölador, precis vid vattnet – med öppningen mot vattnet och en äng bakom.



"När du gör något för första gången, om det så är en vandring, så kan du inte vänta dig att allt ska gå perfekt och precis som du tänkt. Man lär ju sig något av varje uppdrag man har – sådant som man kan ta med sig vidare"

“Fast det bara är för en minut eller två... att jag stannar till och bara är en stund och kollar på trädtopparna eller lägger mig ner i mossan och njuter en stund, eller ser på stjärnorna”



”På vintern hade man lättare att komma längs isen, då när man skulle hämta hö med häst och släde” berättar Ulrika. Utan den kunskapen kan det te sig märkligt att ladorna har en öppning mot vattnet. Längs Esse å finns också en gårdsgrupp som heter Lamabacka. Esse å är en å full av liv, här finns till och med flodpärlmussla, och de två bröderna som bodde i Lamabacka är ännu innehavare av det nationella rekordet i kräftfiske. Fångsten såldes till fina restauranger i Helsingfors och Stockholm.

Vi frågar hurudan kontakt Ulrika själv har till naturen. ”Jag kan inte tänka mig ett liv utan naturkontakt”, säger hon eftertänksamt, ”Och för mig är naturkontakt att vara ute i skog och mark”. ”Och det ger mer, ju längre bort och avskilt det är, på något sätt”. Vi pratar en del om skillnad mellan den vardagliga kontakten med natur – och de lite tidsmässigt längre upplevelsorna. ”Det bästa jag vet är att fara på tur”, säger Ulrika, ”Och tur för mig, det är att övernatta någonstans, ute. Det kan vara en stuga också, men det innebär att vara på vandring, eller paddlingstur”. En promenad, det är det Ulrika gör hemma, till vardags, ”och det är ju minst lika viktigt för mitt dagliga mående”. Det vardagliga blir ofta motion, i och med att Ulrika har två hundar – och också själv behöver motion. Men hon brukar ändå försöka ta en stund när hon bara stannar till, också när hon är ute och springer. ” Det är så lätt att man bara går och har tankarna någon helt annanstans och är i en helt annorlunda värld

och inte tar in platsen där man rör sig och bara är i nuet. Fast det bara är för en minut eller två... att jag stannar till och bara är en stund och kollar på trädtopparna eller lägger mig ner i mossan och njuter en stund, eller ser på stjärnorna... eller vad det kan vara. Och det märker jag, fast det kanske bara handlar om en minut, eller kanske en halv, så ger det mig känslan av att ok – nu har jag tagit mig tid för att vara närvarande – att jag blir påmind på något sätt. Och kanske jag har med mig det när jag fortsätter, för resten av promenaden”. Tillgänglighet till skog är viktig, ”För annars far man inte, åtminstone inte det här vardagliga, att komma ut och få naturkontakt” säger Ulrika, ”och det har ju undersökningar visat oss också”.

Till sist, vilka är Ulrikas tips till någon som funderar på att starta ett företag i branschen? För det första, börja på vid sidan om det jobb du redan har. För det andra, gå en kurs: hur ska jag nå ut till målgruppen, vilken är målgruppen och vad vill målgruppen ha? ”Det jag skulle vilja ge åt en viss målgrupp kanske den målgruppen inte är intresserad av – eller har behov av, eller har råd med”. För det tredje så måste man våga prova på och inte vara rädd för att misslyckas, och inte ha för höga krav på sig själv i början: ”När du gör något för första gången, om det så är en vandring, så kan du inte vänta dig att allt ska gå perfekt och precis som du tänkt. Man lär ju sig något av varje uppdrag man har – sådant som man kan ta med sig vidare”.



Kok-kaffe i Jakobstadstrakten (traditionellt recept)

- Koka upp vatten.
- Tillsätt kaffe så mycket att en skogsmus kan gå torrskodd över "kaffeberget".
- Koka upp tre gånger (det får gärna koka över lite grann, det ger pannan karaktär).
- Sätt kaffepannan åt sidan och knacka tre gånger på den, ordentligt och på olika ställen.
- Låt sjunka i åtminstone tre minuter.
- Första slurpen hälls i en kåsa och sedan tillbaka i pannan.
- Njut och kom ihåg: "He e poro som kostar"!

Nedtecknat av Jesper Holmstedt
NatVenture (<https://natventure.fi/>)

Mer information om Ulrikas företag Kompassen hittar du här: <http://www.kompassen.fi/>

Text och bild: Sara Käll-Fröjdö & Maria Hofman-Bergholm / Yrkeshögskolan Centria, mars 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 Yrkeshögskolan Centria, Vasa universitet/Lévon-institutet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Hushållningssällskapet Norrbotten- Västerbotten, Region Västerbotten, Umeå universitet, Kristinestads Näringslivcentral AB och Region Västerbotten

Om seniorer och naturupplevelser

Att vistas i naturen ger positiva hälsoeffekter för alla åldersgrupper. Det har visat sig att seniorer som har möjlighet att bege sig ut i gröna områden i sitt bostadsområde håller sig friska dels genom fysisk aktivitet - och dels genom samvaro med andra i omgivningen under utevistelsen. Den mentala hälsan hos äldre har visat sig gynnas av vistelse tillsammans med andra i naturen.

Naturen bringar sina hälsofrämjande effekter, men fungerar även som en länk till social hållbarhet.

(Giles-Corti, Bull, Christian, Koohsari, Sugiyama & Hooper, 2018)