



Fäboda Experience

Jakobstad, Österbotten

Bakom namnet Fäboda Experience finns en trio: Jonas Harald, Patrik Brännbacka och Ida Kronholm. Den här soliga och vackra dagen har vi tagit oss ut till skogarna i Fäboda, för att höra mer om företagets verksamhet. Jonas och Patrik är våra värdar, Ida har brådskande ärenden och kan inte vara med just idag. Det är lite halt här och där när vi går genom skogen mot Reijos stuga, en raststuga med eldplats i Fäbodaskogarna utanför Jakobstad. Himlen är blå och trädens grenar dansar i vinden, solen värmer. Havet är inte långt borta. Vi småpratar längs vägen, Patrik berättar att s.k. "walk and talk", att diskutera kring ett speciellt ämne i par eller små grupper, är något de använder ofta med sina kunder. Vi märker också att vi nästan obemärkt kommer in på viktiga diskussionsämnen redan efter en kort promenad.

Framme vid eldplatsen breder Jonas ut vackra sälskinnsfällor på klipphällarna att sitta på. Jonas och Patrik gör upp en brasa, håller vatten i kaffepannan och ställer den på värmning. Röken från brasan svävar runt med vinden, och vi skrattar åt att röken

oftast verkar följa en, fast man flyttar runt. Händelserna ute i världen kunde inte kännas mer avlägsna än här.

Fäboda Experience som företag har utvecklats lite efter hand. Trion bakom företaget startade med en tanke på området Fäboda från början, med en vision att paketera området bättre och använda sig av de otaliga positiva associationer som finns kopplat till Fäboda som område och fenomen. "Vi heter Fäboda Experience, men vi är inte bundna till en speciell plats", berättar Patrik, "Fäboda Experience väljer platser som passar kunden transportmässigt, istället för att flytta kunden. Vi vill jobba så nära kunden som möjligt. Och hålla fotavtrycket så litet som möjligt. Vi har ett naturnära arrangemang som kärna i vår verksamhet – men vi kan göra vår grej egentligen var som helst där kunden finns".

Målgruppen för Fäboda Experience är först och främst företag och organisationer. Fäboda Experience erbjuder helhetslösningar, paket, inom HR. "När en kund tagit kontakt och kommit fram till ett

"Det är människan, individen, gruppen vi arbetar med - personalutveckling"

visst koncept och en viss omfattning – så har vi ett behov”, berättar Patrik ”Vi tar in underleverantörer – det har varit vårt grundkoncept, vi ser inte att vi själva ska kunna allt. Vi är mer som en koordinationsgrupp och ser till att budskapet vi sålt in följs, att samarbetsparterna känner till förväntningarna på dagen och hurudan grupp vi arbetar med. Slutkunden får en faktura”. ”Vi tänker inte att vi arbetar med naturturism, utan det är människan, individen, gruppen vi arbetar med – personalutveckling”. Gärna arbetar man med kunden i en längre process: ”Vi vill komma bort från rekreationsdagsstämpeln, man når inte en förändring om man har en dag med en grupp människor. Man gör vissa saker vid det första tillfället, sen om man tar en uppföljning några veckor senare, så kan det ha hänt en hel del i kommunikationen mellan människor”. ”Vi vill verka så naturnära som möjligt, i så teknikfri omgivning som möjligt” säger Patrik, ”så vi pratar om *Green HR*. Det är HR, personalutveckling – men grönt”.

Företaget är i dagens läge en sidoverksamhet för trion bakom Fäboda Experience. Verksamheten har fått växa fram vartefter. ”Vi har med mycket eftertanke tagit oss an uppdrag och funderat över hurudana uppdrag är det, vad vill man komma åt?”




*“Vi vill verka så naturnära som möjligt, i en så teknikfri omgivning som möjligt. Så vi pratar om *Green HR*”*

berättar Patrik, ”Vi har konstaterat under resan, att vi inte har velat skynda på det här”. ”Vi har haft namnstarka företag som vi jobbat med hittills och ryktet har spridit sig rätt så bra, så vi behöver inte marknadsföra så mycket extra för att växa”. Fäboda Experience arbetar också gärna processinriktat med företag: ”Vad är bättre än det, att få ta ett bra gäng flera gånger ut i naturen och utvecklas tillsammans!”. Jonas, Patrik och Ida har alla tre flexibla jobb, som gör att de tillsammans kan arbeta med företaget vid sidan om. ”Om det utvecklas, så hamnar vi i något skede ta ställning till om någon av oss ska börja jobba inom företaget som huvudsyssla”, påpekar Jonas. ”Vi har inte velat stressa igenom processen”, säger Patrik, ”vi vill att produkten sitter, det vill säga konceptet som vi har utvecklat under starten, så man vet vilken produkt man vill ha innan man växer sig stor. Vi vill leverera det bästa av det bästa – det som är bäst för företaget och gruppen och individen”. För att ta hand om hela paletten av tjänster har trion bakom företaget varit tvungna att lära sig själva först, för att veta vad de kan kräva av samarbetsparter och underleverantörer. ”Vi ville veta vilken nivå vi ska ligga på – och vad som är viktigt för kunden”.

Jonas, Patrik och Ida kompletterar varandra till sin bakgrund. Patrik har arbetat inom olika företag på ledningsgrupp-nivå och kommer från en företagarfamilj. Han är ingenjör och ekonom och har arbetat mycket med personalutveckling. Ida har varit rektor för en grundskola och har arbetat inom utbildning. Jonas har lång erfarenhet av att arbeta med småföretag och familjeföretag – och så är mathantverk hans kompetensområde. ”Vi är nog säkert rätt olika på många sätt” säger Jonas ”Men vi har sett från första början att det är en styrka”.

Vi tar en paus när Jonas håller upp kaffe i det kokande vattnet. Kaffet är specialbeställt och Fäboda Experience's eget kaffe, som går under namnet ”Adventure Coffee”. Det är extra grovt malet mörkrostat 100 % colombianskt kaffe, som rostats och malts av ett företag i Jakobstad. Fäboda Experience använder bara lokala producenter. ”Det är jätteviktigt, dels för att sprida kännedom om de produkter som finns, och den vägen få promota det lokala, men också att det ska vara den bästa kvaliteten – inte massproducerat” säger Patrik. ”Mat är en viktig bit för folks kommunikation också” tillägger Jonas, ”Maten, måltiden, brasan och det du äter, det du samlas kring och där du pratar – det är något som ligger i människans genetiska arv tror jag. Så




“Kaffestunden och den lilla måltiden ska absolut inte underskattas när det gäller kommunikation”

kaffestunden och den lilla måltiden ska absolut inte underskattas när det gäller kommunikation”. Kaffet serveras i träkåsar och fikat består av kanelbullar och skedkakor från ett lokalt bageri. Ibland ordnar Fäboda Experience ett Pop up-café. Olika ostar, kex och marmelad gjorda som hantverk av småföretag är sådant de brukar bjuda på. Ett lokalt marmeladkokeri tillverkar marmelad av högsta klass.

Oftast tar kunden -företaget eller organisationen-kontakt när det finns ett utvecklingsområde eller man vill koppla in utomstående expertis. Fäboda Experience hade till exempel nyligen en väldigt heterogen grupp från ett företag, med individer från många olika länder och världsdelar, ”Ändå

ska de ju samarbeta på verkstadsgolvet och göra projektprodukter – det kräver lite jobb”. Kundens önskemål var också att jobba med gruppens sammanhållning. ”De tyckte att allt var så fascinerande. Att sitta vid brasan var fascinerande och att se ut över havet var fascinerande. Man märkte att de var i ett nytt sammanhang, med ett nytt gäng, i ett nytt land, i ett nytt företag”. Många företag i regionen är i samma situation, man har en rätt stor andel utländsk arbetskraft. Många av företagen har en global marknad. När man tillverkar projektprodukter är det viktigt att samarbete och kommunikation fungerar. ”Vi jobbade med grupparbeten, kommunikation, föreläsningar... och det blev en otroligt lyckad dag”.



A photograph showing two people walking away from the camera on a snowy path. The person on the left is wearing a green jacket and bright orange pants. The person on the right is wearing a dark blue jacket and dark pants. They are walking towards a body of water, possibly a lake or a wide river, which is partially covered in snow. The background is a forest of trees, some with snow on their branches. The sky is clear and blue.

“Var när man den största förändringen, om inte i en naturomgivning, istället för att vara inne i företagsutrymmen och försöka få något sådant till stånd”

”Fast det är isande kall vind och det kommer ner regn och temperaturen är nära noll, så har ändå kunderna tyckt att det har varit otroligt lärorikt och att det har varit något helt unikt”. Att få kunderna att klä sig efter vädret är utmanande ibland. Fäboda Experience har hyrt och lånat ut kläder åt de som kanske inte har vanan att vara ute. ”Samtidigt är det ju så att de, som kanske aldrig vistats ute så mycket och inte kan klä sig – men om man försöker få en så bra upplevelse som möjligt under de förutsättningar som finns, så märker man ju hur just de kan bli känslomässigt berörda över hur fint det är”, berättar Jonas.

”Vi poängterar alltid effekten av att vara ute och få energi av naturen”. I början av ett program samlas telefonerna in: ”Vi tar bort telefonen som durrar i fickan, ett störande moment. Det är viktigt att låta människan landa i nuet. Om vi ska utföra en gruppövning, så vill vi inte ha något som stör”. Patrik berättar skrattande att de som arbetar med telefonförsäljning njuter av att lämna bort sina telefoner för en stund: ”Nu ska vi njuta. Nu landar vi, nu är vi här”. Fäboda Experience tar foton under programmen, som de delar med gruppen – det har varit uppskattat. Givetvis får de som väntar viktiga telefonsamtal ha kvar sin telefon – och under pauser i

programmet så kan man kolla sin telefon om det är något viktigt.

Vi pratar en hel del om hur naturen som omgivning lättar på hierarkier och gör att individer lättare frigör sig från sina invanda roller. ”Det är lättare att öppna sig i en naturomgivning. Det är exceptionellt stor skillnad mellan ett traditionellt kontorslandskap och naturen” påpekar Patrik, ”Stämningen kan man ju känna av, i början när gruppen kommer och sen när vi slutar. Det är helt annorlunda. Det är helt unikt det här samspelet, och hur hierarkier minskar i betydelse. Man har mött varandra, man är i en helt annan sinnesstämning”. ”Många av övningarna går in på självkänedom – hur är man verkligen, hur når man potentialen man har inom sig, och vad är man verkligen bra på. Det kan bli känslomässigt stort, man är väldigt nära och har lättare att öppna sig” tillägger han, ”Var när man den största förändringen, om inte i en naturomgivning istället för att vara inne i företagsutrymmen och försöka få något sådant till stånd”.

”Man skulle ju tycka att en främmande plats är skrämmande... men att vara ute i naturen, det är ju människans rätta element. Man känner sig direkt bekväm, och allt sådant som titlar blir bortblåst.

Men man måste ju också jobba med människor på olika sätt” säger Patrik. ”Det är viktigt för oss som arrangörer att det inte blir en pina för någon. Vi är ju inte extremäventyrare, de flesta av oss. Man måste ställa till det så att alla i slutändan tyckte att det var trevligt”, påpekar Jonas. De grupper som Fäboda Experience arbetar med har haft storleken av ca 8-40 personer. Är gruppen stor, så tar man in mer folk för att kunna göra gruppövningar i lagom stora grupper. Platsen måste man också rekognosera, beroende på vad man vill göra – ”så att vi vet att vi får ut det maximala av det vi är ute efter”. Plats och program beror också på om man vill vara inomhus i något skede, t.ex. för en föreläsning. Vintertid behöver man kanske ett varmt utrymme att värma sig i.

Använder Jonas och Patrik själva naturen till rekreation och återhämtning? Svaren kommer omgående – Alltid! ”Det betyder nog otroligt mycket att få vara ute”, säger Patrik, ”senast i går sprang jag förbi här”. ”Jag har nog alltid varit ute”, säger Jonas och tillägger med ett skratt: ”Jag brukar säga att jag är en tämligen rutinerad uteliggare!”. Båda har varit mycket utomhus som barn – och i sin tur tagit sina barn utomhus.

Jonas berättar att det finns många naturtyper han trivs i, och den här där vi sitter idag är en av dem. Men det finns en naturtyp som han upplever att är hans, och det är de österbottniska landhöjningsskogarna – de första skogarna som kommer med landhöjningen. Det finns mycket gräs och örter, klibbal. Gärna får det ha varit betat av djur



någon gång i tiden. Jonas tillbringade somrarna ute vid sommarstugan på Sandön i Socklot: ”Så jag växte upp i strandskogarna. Låglänt, fuktigt... och blandad skog med al och björk. Några granar. Och väldigt örtrikt och... fullt med fästingar naturligtvis. Man var våt och smutsig upp till midjan”. ”Det är en skogstyp som ingen trivs i, alla tycker det är vått, jobbigt, smutsigt, eländigt. Men jag trivs i den, för jag har växt upp i den”. ”Dit kan man inte ta folk” säger Jonas och skrattar, ”En vettig människa rör



*“Nu ska vi njuta.
Nu landar vi,
nu är vi här”*

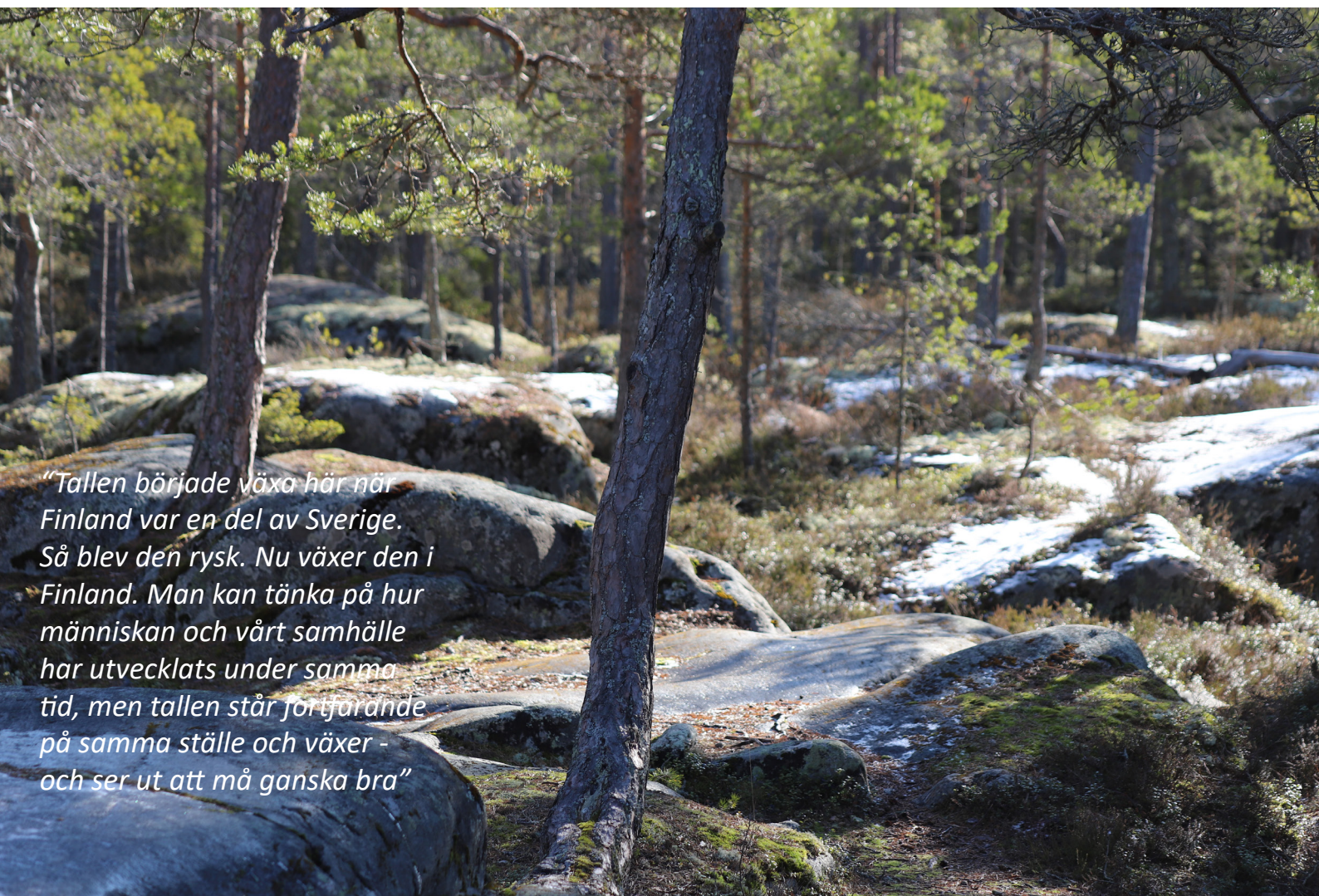
sig inte i sådana områden". "Men de är så unika, och det är intressant att det är den enda urskogen vi har i Finland. De första landhöjningsskogarna är faktiskt i naturtillstånd. Och så händer det saker där. Du har en otrolig artrikedom, och så förändras de från år till år. De är otroligt häftiga!".

Patrik berättar att hans själslandskap är det lappländska och att Fäbodaskogarna med sina bergknallar och kortvuxna träd ger honom associationer till Lappland. Skärgården (eller "Skären" som man pratar om i Österbottens kusttrakter) och havet är också viktiga för honom. Det är också havet vi bestämmer att vi ska besöka tillsammans innan vår intervju är slut, vi är inte långt från havet där vi är – och sandstränderna och klippstränderna här i området är berömda, något man associerar namnet Fäboda med. Ofta är det just på stranden där Fäboda Experience arbetar med sina kunder.

När vi packar ihop våra saker berättar Jonas om borrhprovet han tog med en åldersborr ur en av de gamla martallarna som växer på klippställarna här. Årsringarna satt tätt, tätt – och med hjälp av förstoringsglas och en stark lampa räknade han ut en ålder på tallen på minst 270 år. "Nu är vi ju inne på personalskolning, men en sak som jag kanske



skulle vilja utveckla är just att ta in element där man skapar någon form av större förståelse för naturen. Det kan vara små saker, men som på något sätt skapar större respekt för den miljö där man är". "Bara en sån sak att man står bredvid en tall, och frågar hur gammal ni tror att den är? Säg att den är 270 år. När började den växa, vad hände då? Hur såg samhället ut? Vad har hänt sedan dess". Tallen som är 270 år är svensk: "Den började växa när Finland var en del av Sverige. Så blev den rysk. Nu växer den i Finland". Man kan tänka på hur människan och vårt samhälle har utvecklats under samma tid, men tallen står fortfarande på samma plats och växer – och ser ut att må ganska bra. "Det ger perspektiv på vår egen litenhet".



"Tallen började växa här när Finland var en del av Sverige. Så blev den rysk. Nu växer den i Finland. Man kan tänka på hur människan och vårt samhälle har utvecklats under samma tid, men tallen står fortfarande på samma ställe och växer - och ser ut att må ganska bra"

*“Det ger perspektiv på
vår egen litenhet”*



Vi åker tillsammans en liten bit bort, till Storsand – en stor vacker sandstrand. Det blåser friskt, i strandlinjen finns ett bälte med små isflak och issörja som vågorna och vinden packat så tätt att man kan gå en liten bit ut på dem. Därute svallar vågorna fritt och vi ser sjöfågel flyga nära vattenytan, på långt håll. Söderut ser vi fyren Hällan utanför Nykarleby. ”En annan miljö som jag trivs med” säger Jonas ”är fyrholmar och lotsholmar. Det finns så många historier och berättelser”.

Gamla hamnområdet i Jakobstad är en kulturhistoriskt viktig plats som också Fäboda Experience använt som plats. Patrik berättar om Vega, ett av de ca 500 fartyg som byggdes i Finland som en del av krigsskadedeståndet som Finland betalade (eller levererade i varor) åt Sovjetunionen efter förlusten i kriget. Vega återbördades till Finland i mycket dåligt

skick och finns nu i en hall som museifartyg. Vegas berättelse är ännu en kulturhistoriskt intressant berättelse att ta upp, om Fäboda Experience har en kundgrupp i området nära fartygshallen.

Sol, vind och vattenglitter har gjort våra kinder röda när vi sätter oss i bilen för att köra hemåt. Kläderna doftar lite rök. En eftermiddag med intressanta diskussioner tillsammans med Jonas och Patrik från Fäboda Experience har gått snabbt. Utsikten över Bottenviken och den öppna horisonten var en perfekt avslutning på vår dag.

Mer information om Fäboda Experience hittar du här: <https://www.fabodaexperience.com/>

Nordic
Nature Health hub



EUROPEISKA UNIONEN

Interreg
Botnia-Atlantica

Europeiska regionala utvecklingsfonden

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

“Walk and Talk” - vägen till mer kreativa möten?

Oppezzo & Schwartz (2014) har genom olika gruppexperiment konstaterat att gående utomhus påverkar vår kreativitet. Många nytänkande idéer har visat sig komma fram under så kallade Gå-möten (“Walk and Talk”-möten). Forskarna menar att det är effekten av gående i kombination med effekten av utomhusstimulering som gör att Gå-möten kan utmynna i högkvalitativa samtal. Gåendet öppnar upp det fria idéflödet.

I Sverige har både Karolinska Institutet och Kungliga Tekniska Högskolan uppmärksammat den positiva effekten av Gå-Möten. KTH har utvecklat en prototyp med arbetsnamnet “MeetingToGo” som teknikstöd för gå-möten medan Karolinska Institutet i Stockholm har tagit fram en promenadguide för sina anställda med olika promenadsträckor och uppmuntrar personalen att ta sina möten som “Walk and Talk”-möten om man är en grupp på max fem personer. Karolinska Institutets uppmaning är “Ta med mötet på promenad! Att ta ett gående möte är inte bara bra för hälsan utan även för kreativiteten och besluten.”

“Att promenera öppnar upp det fria idéflödet, och det är en enkel och robust lösning på målen att öka kreativiteten och öka fysisk aktivitet.”

