



Jenny Sylvén

Hemavan, Västerbotten

När vi pratar med Jenny Sylvén har hon ännu inte flyttat upp till Hemavan för vintern, hennes folkbåt Sia ska rustas för vintern och Jenny pluggar psykologi på heltid på universitetet. "Jag vill rusta upp henne på hösten så att hon ska vara färdig", berättar Jenny om sin båt, "nu tar det lite längre tid eftersom jag pluggar också. Jag brukar ta ett race på 2-3 veckor och beta av allting. I december någon gång åker jag upp". Jenny slipar ner och lackar alla lackerade ytor två gånger varje år. Skrovet målas med linoljefärg. Masten plockar hon ner och lackar. "Solen åter upp ett lager varje år, så om jag inte lägger på minst ett lager varje år kommer hon inte att vara så här fin. Jag är kanske nitisk, men jag vill ha henne i toppform". Sia var i rätt dåligt skick när Jenny skaffade henne 2010 på hösten. Efter renoveringar och en sommar på land seglade Jenny med Sia första sommaren 2012. Innan dess hade hon mest seglat på stora skutor, nu fick hon lära sig segla folkbåt. "Nu seglar jag själv, ut i skärgården och letar nya platser – så långt ut jag vågar".


Jenny är skriven i Hemavan och har tillbringat de senaste tio vintrarna där. På sommarhalvåret jobbar hon med att måla och lacka båtar i Stockholm. Under vinterhalvåret har hon via sitt företag och i egenskap av diplomerad massör satsat på att erbjuda massage. Så småningom har tanken på att satsa på stresshantering kombinerat med uteverksamhet i fjällen växt fram. Våren 2021 kommer Jenny att driva sitt företag parallellt med att hon läser psykologikurser. "Först var det mest omständigheterna med corona och allting, och jag kände att jag behövde lite mer kunskap. Det funkar bra, bättre än jag trodde. Och jag får ju mersmak av att lära mig mer. Jag är ingen sitta-stilla-människa egentligen" skrattar Jenny, "men jag älskar att lära mig!" Förutom psykologi läser hon också en kurs i hjärnans biokemi och en kurs om de vilda djurens förutsättningar i en föränderlig värld. "Det kopplar ju till det jag ska göra. För det är i naturen jag verkar. Jag kommer ju också att påverka dom"

"När jag kom till Hemavan kände jag att jag var hemma!"



Jenny kom till Hemavan första gången för att hälsa på en kompis. "Jag bara kände att här vill jag vara. Då hade jag inte åkt skidor på sju år". Jennys kompis hjälpte henne att få praktik hos en hundspannsföretagare i två veckor, "Och efter det rullade det bara på. Jag var kär i den här platsen. Om man säger att jag är en rastlös själ – när jag kom till Hemavan kände jag att nu är jag hemma!" Året efter tog Jenny sitt pick och pack och flyttade upp.

"I början arbetade jag som anställd på olika ställen. Men jag kände att det inte riktigt var det jag ville göra. Men jag tänkte att det får funka, för jag vill vara ute. Jag ska vara ute så mycket som möjligt, det var mitt mål. Jag hade ju en massageutbildning bakom mig, så jag tänkte att jag drar igång lite massage. Och sen märkte jag ju att så många är stressade. Jag har gått en stresshanteringsutbildning och därifrån kom tanken på att jag vill vara ute och göra de här sakerna. Jag vet ju vad som hjälper mig, bara att komma till Hemavan och vara ute. Mindfulness, det är ute för mig. Att vara ute är att vara närvarande. Jag vill utveckla massagen med stresshanteringsverksamhet utomhus. Man kan ju göra saker inomhus också, till exempel komplettera med lättare yoga-övningar inne om man har en retreat på en hel helg".



"Det får växa person till person - jag vill att det ska spridas på det sättet, då blir det hållbart"

Den här vintern ska hon testa sitt koncept "Mindwalk". "För mig är det bästa sättet att marknadsföra att få kontakt med kunderna, när jag väl har fått det så är det så mycket lättare. Då kan jag spinna vidare på det". Just nu, under pandemin, är uteverksamhet något som trots allt funkar. Dessutom kan kunderna boka in sin egen grupp, istället för att enskilda personer anmäler sig. För kunderna kan det kännas tryggare att komma med sin egen grupp istället för ensam – och man drar med sig flera på verksamheten. Sen vill Jenny också gärna dra skidturer i form av dagsturer, ifall tiden räcker till. Det gäller att balansera verksamheten så att det inte blir för mycket, "Mitt mål är att det ska gå ihop, men jag måste lägga ribban". Målgruppen är i första hand turister, de som redan tycker att Hemavan fint – och för vilka den här verksamheten blir en bonus.

Den kommande vintern är förstås annorlunda än andra vintrar. "Får man, kan man, ska man ta sig till Hemavan i vinter? Det kommer att vara en speciell vinter även den här vintern, känner jag. Hela den här vintern kommer att vara överlevnad för många företag, det som avgör om de klarar sig eller inte. Jag tror det blir en testvinter det här. Jag får försöka testa och bara känna av. Jag får nog inte tänka så att det kommer att generera en massa pengar. Men jag får testa saker och utveckla min idé. Jag tror på att ta en sak i taget, men man vill ju också att det ska gå framåt. Och det måste ju gå framåt, rent ekonomiskt också. Jag har pluggandet vid sidan om och så måste jag kanske ta ett extra jobb för att få det att gå runt. Annars blir det bara en stress. Verksamheten får växa sakta. Jag har jobbat väldigt sakta med massagen. Det får växa person till person – jag vill att det ska spridas på det sättet, då blir det hållbart".

Jenny har redan en webbsida för sina massage-tjänster och tänker använda den. Där kommer hon att erbjuda "Mindwalks" och sätta ramarna för skidturer. Grunden är redan gjord sedan i fjol. "Man kan inte vara perfekt från början, men det får gärna vara bra – så att det blir bra från början! För man får inte så många chanser att börja om. Man får inte tänka att det inte går med just det här året. Det kommer ju också att vara jättemånga som automatiskt vill vara ute, vilket är till min fördel. Och jag måste se Hemavan med deras ögon, inte mina. Man behöver inte gå långt!"


Vi pratar en del om dilemmat med att ta ut människor – utan att samtidigt vilja överexploatera naturen.

“I fjällen och på havet MÅSTE du vara närvarande. Du måste hela tiden se vad som händer i vädret, du kan inte bara gå in. Du måste hela tiden vara med. Det hjälper en att vara närvarande, man bara är där”



“Det finns ju platser – det är ju inte så att det inte finns plats. Jag vill ju visa alla fina platser. Sen slås jag ju också av det där att tänk om jättemånga är här ute. Om man ser jättemånga andra när man är ute på fjället, det är ju inte den känslan jag vill ge. Jag vill att kunderna ska komma till den här naturen, ödekänslan – och skillnaden är hårfin. Det är något man får tänka på i Hemavan. Det finns en rädsla att vildmarken exploateras, och det tror jag man ska vara medveten om, att på en massa andra fina platser i världen har det blivit för mycket turister. Platserna blir ju förstörda, det är inte samma fina platser längre.” Som en del av projektet Bärkraft som stöder hållbar turism i Hemavan job-

bade Jenny med en hållbarhetsplan för sitt företag förra vintern. “Det är viktigt att ha gjort sådana saker innan man sparkar igång. Det är hållbart att ta tid på sig för att bygga upp sin verksamhet. Det tar tid att ha ordning, men det är så jag vill ha det. Jag vill att det ska vara på lagom nivå”. Som naturföretagare bör man kolla upp vilka regler som gäller – vad som behövs för vissa saker. Det finns regler från Länsstyrelsen gällande verksamhet i naturreservat, till exempel. “Jag får vara i deras stugor så länge det är så här liten verksamhet med några personer. Om det blir större, får jag kontakta dem igen”. Jenny planerar sina kundturer i första hand till ställen som finns nära, enkelt tillgängligt. “Jag vet ju platser som



“Människor är olika, det kan bero helt på hjärnans biokemi. Om du tycker att det är jobbigt att gå ut och springa, SÅ jobbigt tycker jag det är att sitta stilla!”

finns nära, enkelt tillgängligt. ”Jag vet ju platser som är fantastiska, som de kommer att älska – och som ändå är nära”. För hennes egen del finns det fina ställen kvar att ha för sina egna turer: ”Jag tittar på kartor och tänker att det finns tusentals ställen kvar att upptäcka. Och det finns tillräckligt med fjäll för att jag kan ha ”mina” ställen kvar!”

Det finns alternativ till att jobba med turister. I periferin finns tankar på att någon gång samarbeta med organisationer och med t.ex. ungdomar som målgrupp. ”Jag skulle tycka att det vore intressant

att jobba med ungdomar, tjejer i 16-19-års åldern. Det är så mycket som pockar på hur man ska vara då. Om man kunde ta dem ut och jobba med att stärka dem... För det är mycket det stress handlar om, självkänsla. Om självkänslan är svag, så är det större risk att det leder till stress, enligt mitt synsätt”. Att ingå i ett större samarbete av aktörer skulle också göra det lättare att driva verksamhet – om det finns bastjänster som mat och logi, kunde Jenny koncentrera sig på att göra sin sak, att ta kunderna ut. Att vara del av ett större samarbete är också någonting som finns som ett mål för Jennys

företagsverksamhet: "Att hitta något där jag kan bli en del av en helhet. Där kan man också tillsammans utveckla verksamheten, och erbjuda flera saker".

Vi frågar hur Jenny känner för att kunderna använder mobiltelefoner under turerna. Att fotografera är ett sätt att vara närvarande påpekar Jenny, och för henne själv är fotografering viktigt: "Det är ett sätt att se. Du tittar på en sak genom kameran. Du väljer ut vad du vill se, du kanske letar efter något". Att använda fotografering som verktyg kan vara verkningsfullt. Hon berättar om en övning där kunderna får använda sina telefoner till att fotografera, men inte till något annat – inte heller till att skicka bilderna vidare. "Det är något som blir mer övning i vardagen. Det blir mycket mera tankar. Varför fotar jag? Varför lägger jag upp saker? Är det för mig själv eller för feedbacken jag får? Vi människor behöver bekräftelse, saker som speglar mig själv och mina behov". Jenny själv använder sociala medier ytterst litet, och t.ex. aldrig Facebook, inte ens för marknadsföring. "Det är svårt att hantera. Folk tänker inte på att de blir beroende, det bara äter sig in och blir normativt!"

Jenny jobbar fortfarande med båtmåleriet nere i Stockholm på somrarna, och för att segla sin egen båt. Båtmåleriet genererar viktiga inkomster. "Jag älskar ju båtarna, jag har ju den världen" säger Jenny. "Men jag vill vara där uppe på vintern. Jag vill vara ute så mycket som möjligt!" Vi frågar om hon inte funderat på ledda seglingsturer på somrarna? "Det gäller att hitta en båt och hitta en kapten i så fall, min egen båt är för liten. Det gäller att hitta någon som nappar på idén. En skuta vore fantastiskt! Jag vill ha en kapten, så kan jag själv vara en del av däcksdelen och fokusera på verksamheten kring stress, självkänsla, närvaro. Det gäller att hitta samarbeten, det tror jag att det bygger på. Samtidigt ska man ha tid med det på sommaren, då har jag haft mina underhållsjobb – det är det som genererar pengar, då ska man våga släppa det samtidigt. Och jag trivs ju jättebra med det. Jag skulle gärna ha 46 timmars dygn" skrattar Jenny. "Det finns ju hur mycket möjligheter som helst. Eftersom jag har en bakgrund med segelfartyg och har jobbat ombord så tänker jag att det är en superbra plats att arbeta med psykologi – med grupptänk och kring individen. Det blir ett sammanhang när man seglar. Det är som att gå på en längre tur med skidor. Man äter, man tar sig fram, man sover, så. Man kommer tillbaka till basic och då blir livet också enkelt. Man kommer tillbaka till det riktiga



livet, man hittar nån slags förhållningssätt till det. Det skulle jag vilja ge människor".

Koppling mellan fjäll och hav då, finns den? "För mig är det jätte, jättelikt. Det är ytor. Jag vill ut till horisonten när jag seglar, det är dit jag vill. Det är läskigt, för det är öppet där också. Så fort bara vädret tillåter så är det dit jag vill! Det är magiskt. Det är ungefär som att gå upp på en topp, du ser allt. Jag är lika hög som toppen inombords! Och det är väder och vind i både fjällen och på havet. Du MÅSTE vara närvarande. Jag tror du tvingas att hela tiden se vad som händer i vädret, du kan inte bara gå in. Du måste hela tiden vara med. Det hjälper en att vara närvarande, man bara är där. Jag tror vi kommit bort från det i vårt samhälle. Man blir lite som ett barn, litar på att någon alltid säger åt en vad man ska göra, liksom". Det är något specifikt med just fjällandskap och öppet hav. "Det är inte alls samma sak med platta landskap, fast det är öppna vyer".

Att just röra sig i naturen är det som gör Jenny själv lugn. "Jag vill vara ute, det ska vara rörelse, det ska vara tungt och jobbigt – men det är det som gör mig lugn". Det finns andra som fungerar på samma

sätt, och Jenny reflekterar över om inte den här gruppen lätt blir förbisedd i stresshanteringsmanhang. Det finns människor som blir stressade, som bara biter ihop, tills det är försent – men för vilka det kanske inte passar med en viss modell av stresshantering och de söker sig kanske inte heller dit. Man kan till exempel tänka sig män i hantverkaryrken. ”Det är också en målgrupp jag skulle vilja nå. De kanske man får med på skidtur. Jag vill gärna att det ska vara en utmaning, det ska vara lite spännande, då kan jag kanske fånga upp den där personen. Sen kan jag baka in saker som ger en annan dimension – eller så blir det bara en skidtur. Jag vill nå dem som kanske behöver det men inte är där alls”. Jenny reflekterar över att jakt kan vara en viktig återhämtande verksamhet: ”Man är närvarande och är ute. Fokus är bara på det, man sitter och kollar. Det är också en slags meditation, kan man säga”. Det finns många former av att använda naturen till återhämtning. ”Det är det jag vill ta fram, det behöver inte bara vara det där som vi tänker oss!”

”Människor är olika, det kan bero helt på hjärnans biokemi. Om du tycker det är jobbigt att gå ut och springa, SÅ jobbigt tycker jag det är att sitta stilla! Vi kan inte föra över ett koncept och tänka att det ska passa alla. Rörelse på en lagom nivå, det behöver inte vara hård träning – men jag tror att det finns individer som behöver det. Vissa behöver få sitta stilla och verkligen känna, andra behöver röra på sig. Förr var rörelse naturligt, nu är det något vi bestämt ska göra. Förut rörde vi oss för att vi var tvungna. Det ligger inte i vår natur, tror jag, att bestämma att nu ska jag röra mig mer än vad jag behöver. Det ligger inte biologiskt i vår natur. Det blir ett val vi måste göra. Det är ett helt tankesätt, och vi förstår, men jag tror ändå att det krockar med vår biologiska grund. Vi är en stenåldersprodukt, som inte är anpassade för det moderna samhället. Eller det är klart vi anpassar oss, men jag tror att alla system kanske inte hänger med. Vi KAN ta in en massa intryck, men det kanske gör att vi blir trötta. Vi KAN sitta still, det kan vi, men vad händer på andra sidan? Samhället har så höga krav på vad vi ska hantera. Du ska hela tiden ha det drivet, du ska vara insatt i så mycket. Jag tror det blir svårt att hantera för någon som har svårt att sortera allting. Jag tror inte att kroppen är gjord för att sitta åtta timmar varje dag. Den är gjord för att röra på sig, mer eller mindre. Det brinner jag för! Man ska inte utgå från sig själv – men det kan inte vara bara jag som tänker så här. Det är därför jag pluggar, jag

vill ha kunskap, jag vill lära mig mer. Jag vill kunna berätta vad forskningen vet nu – och också kunna ifrågasätta forskningen när jag har en motivering”,

Varifrån kommer Jennys eget intresse? Hon är uppvuxen i en förort till Stockholm, som man skulle kalla en betongförort. ”Alla är så där... du är en betongunge och du har bara sett betong. Men nej – jag hade en skogsunge. Det var lika mycket skog! Ett barn behöver inte ha så stor skog. Jag var ute där, vi var ofta ute och lekte. Jag var med i scouterna, det valde jag – jag ville ju ut! Vi har haft ett lantställe, så hela somrarna har jag varit på landet. Jag har haft kontakt med den miljön och det har helt klart påverkat mig. Vi var på vårt lantställe tio veckor varje sommar, helt utanför världen. Man visste inte vad som hände någon annanstans än där. Fast man bor i Stockholm kan man vara ute. Jag är ju ingen stadstjej, jag är ju alltid ute i skogen i Stockholm!” skrattar Jenny. ”Jag var första gången uppe i fjällen när jag var 12 år. Jag fascinerades av fjällen, jag ville bara åka, åka, skidor, skidor, skidor! När jag började jobba, så ville jag jobba på båt, åka iväg och jobba säsonger. Men jag drogs alltid till fjällen – och till olika former av båtar på olika ställen. Det är den röda tråden”.

”Jag vill se nya platser. Jag älskar nya saker – jag vill ju röra på mig också rent fysiskt. Jag går hellre på en ny tur, än en tur som jag gått förut. Jag vill se nya platser! Jag tycker om att lägga ut kartan och sitta... Här har jag inte varit – hit ska jag, liksom!” säger Jenny med ett skratt, ”Men fast jag är rätt rastlös som person, kan jag vara lugn. När jag leder avslappningsövningar är jag lugn och jag tycker om att sitta och arbeta med händerna. Jag är lugn när jag är ute med båten, och rör mig över havet. Jag blir lugn av vågorna. Jag tänker att det är något som rör sig, fast ändå inte förändras. Vattnet rör sig och det stimulerar för det händer nånting, men ändå inget. Det är inte ett intryck som i stan, när min hjärna funderar över vart den där bilen tog vägen. Det är inte heller stilla, som att titta in i en vägg, utan det rör sig. Jag kan sitta och titta på vatten. En del kan bli rastlösa och få tråkigt av skidtur. Det är rätt monotont. DET tycker jag inte är tråkigt, det är en skön känsla. Då kan jag bara mata på. Jag kan också stå och slipa båtar, med samma rörelse, en hel dag”

Den här sommaren fick Jenny en ständig seglings- och turkompis – draghunden Tjukken, en norsk Alaskan Husky som är åtta år gammal. Tjukken betyder tjock på norska. ”Men han är inte speciellt

“Det är som det är nu. Det öppnar nya dörrar och möjligheter. Nu har jag tid att plugga, och att ha hund. Vi är föränderliga vi människor, vi kan faktiskt ändra på oss. Jag tror det är viktigt att anpassa sig, för att inte slå sig blodig på det som inte går att ändra på”



tjock”, skrattar Jenny, ”Han är en fantastisk hund. Han älskar båten, det går jättebra att ha honom med. Han hoppar ombord och tycker att det är en stor hundkoja. Han ska med i vinter då jag far på skidtur. Han får hjälpa till att dra – han älskar att dra.”

”Det är som det är nu. Det öppnar nya dörrar och möjligheter. Nu har jag tid att plugga, och att ha hund. Vi är föränderliga vi människor, vi kan faktiskt ändra på oss. Jag tror det är viktigt att försöka anpassa sig, för att inte slå sig blodig på det som inte går att ändra på.”

Lär mer om Jennys företag här:
<https://jsylvn.bokamera.se/>



Text: Sara Käll-Fröjdö & Maria Hofman-Bergholm / Yrkeshögskolan Centria, november 2020. Foton: Jenny Sylvén

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

Fjällen - en plats för välbefinnande

En svensk undersökning gjord på drygt 2 700 slumpmässigt utvalda personer i åtta fjällkommuner i Jämtlands län fick via enkäter frågor om fjällen. Studien visade ett starkt statistiskt samband mellan de boendes välbefinnande och något som kallas för platsrelaterad identitet, det vill säga hur mycket man tycker om platsen och sina tankar, minnen och erfarenheter knutna till platsen. Rapporten visar att fjällen inte bara är bra för turismen utan även har en läkande inverkan på de som bor där. De vackra landskapen ger lugn och ro, njutning och ökar välbefinnandet.

Människan utvecklar ofta band och fäster sig vid vissa speciella platser i naturen (Townsend, Henderson-Wilson, Ramkissoon & Weerasuriya, 2018; Koger & Winter, 2010; Morgan, 2009). Vad detta beror på vet man inte helt säkert men en del forskare menar att man under barndomen lätt utvecklar starka band till vissa platser (Lewicka, 2011; Morgan, 2009). Upplevelser under barndomen kan alltså påverka vilka platser i naturen man gärna drar sig tillbaka till. Ottosson & Ottosson (2006) menar också att grunden för intresset av vistelse i naturen läggs som barn, de människor som i vuxen ålder använder sig av naturens stärkande och läkande effekter har grundlagt relationen till naturen redan som barn.

Undersökningar har visat att sådana speciella platser ofta förekommer i vildmarken där människor känner en känsla av perfektion, mening och koppling till något större än dem själva (Koger & Winter, 2010). ”Inget kan som havet, fjällen och gammelskogarna väcka en känsla av att befinna sig i en främmande värld långt från vardagens brus – och samtidigt ge en stark känsla av helhet och tillhörighet.” (Ottosson & Ottosson, 25, 2006)