



Hälsomätningar på älgjakt

En vacker höstdag under en lunchpromenad med hundarna i den närbelägna skogen kommer idén, hösten är här med sina stormar och den höga fuktiga luften och både jägare och svamplockare rör sig flitigt i skogen. Vore det inte lite intressant att ta reda på hur älgjägarna mår när de får vara i skogen? Det är älgjaktstid och vårt forskningsprojekt har sex stycken hjärtfrekvensmätare som vi kunde använda för att göra ett litet pilottest på älgjägare under en jakthelg. Projektledaren är med på noterna och snabbt ordnar vi fram sex olika försökspersoner vilket inte var helt svårt i och med att älgjakt är en viktig aktivitet och tradition i så väl Österbotten som Västerbotten. Under ett av våra besök hos en naturföretagare i byn Petalax (i den österbottniska skogen) konstaterade vi att det troligen finns fler jaktorn ute i de österbottniska skogsbyarna än innevånare.

Försökspersonerna valdes omsorgsfullt ut så att gruppen skulle innehålla personer med varierande fysisk aktivitet under arbetstid och fritid. En av testpersonerna jobbar fysiskt dagtid som massör, aktiv inom ishockey och är alltså mycket fysiskt aktiv. En jobbar som polis, tränar både på arbete och fritid och är mycket fysiskt aktiv. En jobbar som rörmokare vilket innebär att hen rör sig mycket på arbetstid men på fritiden är hen måttligt aktiv fysiskt. Tre av de utvalda testpersonerna har stillasittande kontorsjobb dagtid och motionerar/tränar måttligt på fritiden. Två av testpersonerna är med i samma jaktlag medan de övriga fyra testpersonerna är medlemmar i olika jaktlag inom en 60 km radie från Vasa. Testpersonerna har också en del olika uppdrag under jakten. Den ena går som drevkarl, två sitter på pass och tre är hundförare. Det innebär att några går en sträcka på 1-2 km under jaktdagen och sitter mera



still och fokuserar medan andra kan gå upp till 10-15 km under en dag på jakt.

Alla deltagare tyckte att mätningarna var intressanta att följa med då de själva kunde följa med sina "kurvor" i en app. Testresultaten kommer att plockas ut skilt från de övriga resultat vi samlat in genom hälsomätningarna i projektet **Nordic Nature Health Hub**. Ännu finns ingen analys på resultaten så därför refereras och sammanfattas här en rapport från 2019 av Ghita Bodman: "*Älgjaktens betydelse för det sociala välbefinnandet - Jägarnas subjektiva syn ur ett hälsofrämjande perspektiv*" för att få en första inblick i vad älgjakt betyder för jägarna ur en subjektiv synvinkel.

I Finland fanns det ca 303 000 jägare år 2018, vilket utgör ca 5,5 % av Finlands befolkning (Bodman, 2019). Det som framkommer i Bodmans rapport är att **jägarna själva** anser att jakten inverkar positivt på det psykiska välbefinnandet. Man mår bra av att få fara ut i skogen, naturen ger kraft och återhämtning, man slappnar av och man känner sig nollställd. Man kan inte tänka på arbete när man är på jakt.



Samtidigt är den sociala gemenskapen mycket viktig, känslan av samhörighet i en gemenskap och att höra någonstans inverkar positivt på jägarnas välbefinnande. De älgjägare som intervjuats i Bodmans studie menar också att jaktens betydelse är ett arv från deras ursprung, jakten finns med i ryggraden som en tradition och som en gammal instinkt att hämta mat från skogen. (Bodman, 2019)

Det verkar helt klart vara så att jägarna själva uppfattar älgjaktskulturen som hälsofrämjande om man ser på Bodmans (2019) undersökning. Både gemenskapen med de andra jägarna men också att få vara ensam i skogen, bearbeta tankar, fundera och fokusera upplevs som hälsofrämjande. För de som är hundförare kommer också samarbetet med hunden fram som en faktor för välbefinnande. Och det är inte bara själva jakten, att få skjuta, som har högsta prioritet utan det är hela upplevelsen med allt man iakttar i skogen. En dimmig morgon, en soluppgång, gemenskapen kring elden och det faktum att alla, oavsett ålder, bakgrund, arbete eller status är på samma nivå där ute i skogen. Detta gör att vi med spänning ser fram emot resultatet av testmätningarna, om hjärtfrekvensvariabiliteten kan ge ett kvantitativt kvitto på att de mår bra där ute. Men trots allt är det nog den subjektiva upplevelsen av att man mår bra som är det viktigaste.

En annan viktig aspekt som jägarna poängterar i Bodmans (2019) undersökning är att jägarna anser sitt byte vara mer etisk mat än det man hittar i hyllan på affären. Djuren har ju haft ett bra liv i naturen så länge de levde och de avlivas med respekt. Om man själv varit med och styckat köttet så vet man vad man äter. Jägarna menar också att en regelrätt jägare ser till att viltet mår bra och har inställningen att man vill väl med naturen. De upprätthåller helt enkelt en balans i naturen genom sin hobby och de gör det för att de själva mår bra av det och för att viltet ska må bra. (Bodman, 2019)

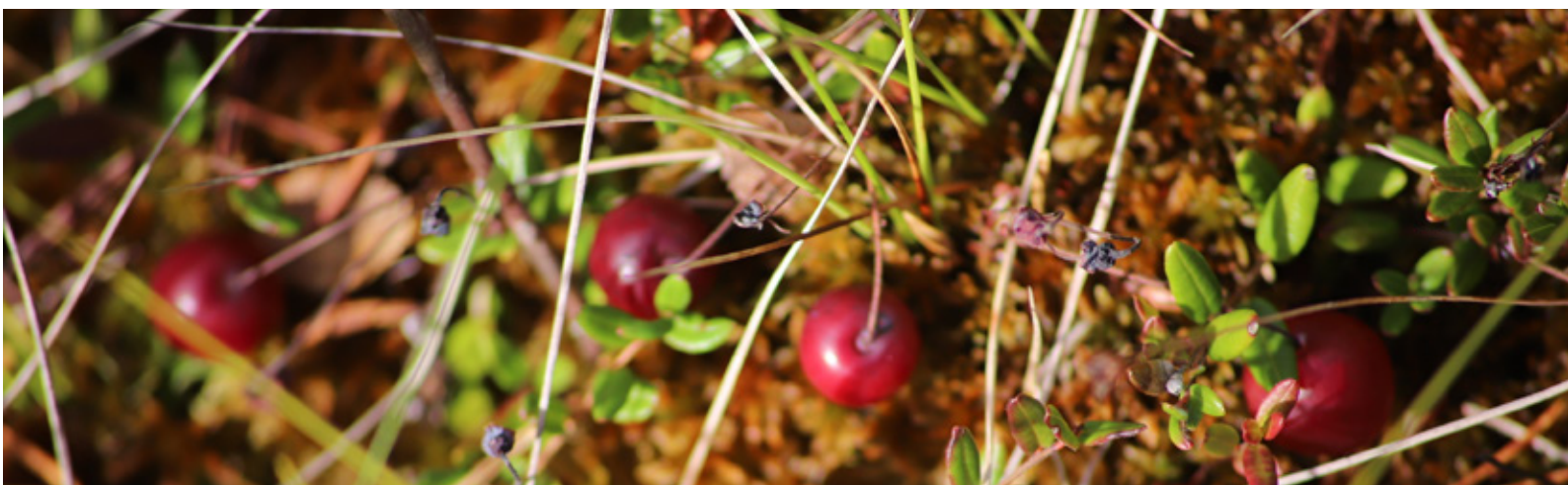
Ur Bodmans insamlade datamaterial framkommer det att rötterna, arvet, ursprunget och kulturen har en betydande inverkan på jägarnas välbefinnande. Många älgjägare söker sig till sina hemorter under helgerna när de bedriver jakt, där känner de varje stock och sten i skogen och samtidigt träffar de på vänner och bekanta som de kanske enbart träffar under jakten. "*Välstånd kommer inte med pengar, utan med gemenskap och traditioner*" (Bodman, 2019, s.3).



"Välmående kommer inte med pengar, utan med gemenskap och traditioner"
(Bodman, 2019, s.3).

"Andligheten, de kan fundera över livets mening och de får energi ur skogen. Något som kommer med åldern" (Bodman, 2019, s. 35), konstaterar en jägare i Bodmans intervjuer. Det här citatet kan kopplas till forskaren David Thurfjells (2020) forskning där han intervjuat svenskar som skogsvandrar. Thurfjell konstaterar att de existentiella naturupplevelserna som skogsvandrare upplever omges av en sorts hemlighetsfull kvalitet som de flesta inte vill berätta om, man vill inte öppna upp känslan för allmänt beskådande men de som öppnar sig och beskriver den beskriver det som en känsla av livets storhet, känslan av att vara levande, livets ömtålighet eller en känsla av förtrollning. Detta leder oss in på begreppet förundran och förundranseffekten.

Förundranseffekten är en känsla, kanske kan man kalla den en berörande känsla som uppnås när man känner att man ger sig hän till något som är större än sig själv. Edlev (2019) beskriver det som en känsla av något större än dig själv, känslan av "gudomlighet", Sandberg & Hammarkrantz (2020) pratar om förundranseffekten och stora upplevelser medan Ottosson & Ottosson (2020) skriver om en känsla att vara en del av något större, något som inte alls handlar om mig. Människor som upplever förundran är enligt forskning friskare, mindre stressade, mer kreativa, smartare, snällare och mindre egoistiska (Sandberg & Hammarkrantz, 2020). Förundran är alltså en känsla som beskrivs som mycket hälsofrämjande, och verkar vara en känsla som man kan anta att älgjägare upplever någon gång under sin tid i skogen.



Att vara älgjägare verkar för oss utomstående vara en livsstil och tradition som ligger djupt rotad i jägarnas ursprung. De ställer klockan att ringa i arla morgonstund varje helg det är jakt och de beger sig ut oavsett väder. Sent i oktober kan det vara slaskigt eller kalla mornar med frostbitet gräs som knastrar under fötterna när de beger sig ut på sitt första pass i soluppgången. En del intar position ute i skogen och inväntar de djur som drevkarlarna eventuellt driver fram, medan andra är just drevkarlar eller hundförare som vandrar många kilometer under ett pass. Ett har de dock alla gemensamt, de tillbringar helgerna till stor del utomhus med glädje i alla väder. Att man beger sig ut på jakt måste ge någon form av endorfiner, en sorts kick eller kanske en känsla av välbefinnande som de som upplevt den inte kan eller vill vara utan, tror vi. Detta är mycket intressant och det vore verkligen spännande att göra en större undersökning av älgjägarna och deras hälsa. Kanske är de också friskare än vi andra?

Text: Maria Hofman-Bergholm.

Foton & layout: Sara Kåll-Fröjdö

Yrkeshögskolan Centria, november 2021

Källor:

Bodman, G. (2019). Älgjaktens betydelse för det sociala välbefinnandet - Jägarnas subjektiva syn ur ett hälsofrämjande perspektiv.

Edlev, L.T. (2019). Naturterapi. Oplev naturen – styrk livet. Köpenhamn: Gyldendal NonFiktion.

Ottosson, Å., Ottosson, M. & Magnusson, R. (2020). Närmare Naturen. Vetenskap och vetskap om varför vi mår bra därute. Bonnier Fakta.

Sandberg, K. & Hammarkrantz, S. (2020). Förundranseffekten. Bonnier Fakta.

Thurfjell, D. (2020). Granskogsfolk. Hur naturen blev svenskarnas religion. Nordstedts.



Nordic Nature Health Hub är ett Interreg-projekt som pågår 2018-2022. Målgruppen för projektet är naturföretag i området och i projektet deltar tio företagare vardera från Sverige och Finland. Nordic Nature Health Hub, eller "Hubben", är inte bara namn på projektet, utan också på den virtuella verktygslådan för naturföretagare som kommer att bli kvar efter projektet. Hubben består av flera olika delprojekt som ska ta fram verktyg till Hubbens verktygslåda. En forskningsdel av projektet fokuserar på att ta fram och utveckla mätmetoder för registrering av fysiologiska och mentala hälsoeffekter vid vistelse i naturen hos naturföretagarnas kunder.

De delar av projektet som färdigställts är **Hälsokartan**, en digital karta över projektområdets naturområden med en interaktiv webb baserad applikation. Med den kan besökare subjektivt uppskatta sitt eget välmående samtidigt som man befinner sig på en plats i naturen (läs mera på <https://www.luke.fi/hubben/naturhalsokartan/>). Projektet har också ordnat en ny samnordisk **kurs i naturbaserad verksamhet och hälsa** våren 2021. En guidebok för naturföretagare, **"Naturföretagarens guide till naturens hälsoeffekter och ett hållbart företagande"**, har också sammanställts och kan beställas gratis (läs mera på <https://www.luke.fi/hubben/guideboken/>).

Projektet koordineras av LUKE (Naturresursinstitutet) i Finland. Arbetet utförs i samarbete med Yrkeshögskolan Centria, Vasa universitet/Levóninstitutet, Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU), Hushållningssällskapet Norrbotten-Västerbotten, Region Västerbotten, Umeå Universitet, Kristinestads Näringslivscentral Ab och Länsstyrelsen Västerbotten. **Arbetet finansieras med medel från EU Interreg Botnia-Atlantica, tillsammans med Region Västerbotten och Österbottens förbund.**