



# NatVenture

## Jakobstad, Österbotten

Camilla Sandström och Jesper Holmstedt har friluftsföretaget NatVenture med bas i Jakobstad, Österbotten. Camilla och hunden Vilja möter oss på parkeringsplatsen vid skogsvägen vi kört efter ett tag och tillsammans går vi till ett vindskydd med eldplats där Jesper redan gjort upp eld. Det är en vacker vårdag, solen skiner från en klarblå himmel och man känner doften av solvarm tallskog. Vi är på en av de många platser som NatVenture brukar använda med kunder. Här finns klipphällar och tallar, sänkor med getpors. Jesper rör om i en gryta som står på elden. Idag är det kikärtsgryta med potatis, grönkål och egengjord tomatsås på menyn. Camilla har bakat scones med oliver och saltorkade tomater. På en bänk står ett prydligt knyte med precis lagom mängd kluven ved, med björknäver och ett hampasnöre runt om. "Det här är korvgrillasetet", säger Jesper med ett skratt, "Jag uppfann det i dag. Det är precis tillräckligt för att fara ut och grilla korv". Vilja, som är en två år gammal Siberian Husky, slår sig ner och håller koll på oss. Så länge grytan puttrar på pratar vi om Camillas och Jespers företag NatVenture.

Camilla och Jesper arbetar med sitt företag på heltid. Camilla har arbetat tre år på heltid med företaget, och ett år på halvtid innan det. "Om jag en gång har startat ett företag, så kan jag lika gärna prova och ge det en riktig chans" resonerade hon. Jesper har varit anställd på heltid i en annan bransch fram till hösten, då han också valde att satsa heltid på det gemensamma företaget. Under vår- och höstsäsongerna har företaget utgjort en heltidssysselsättning, under vintern och mitt i sommaren är det lugnare. Den här vintern jobbade de för första gången som anställda på ett friluftsföretag i Norge under vintersäsongen, när det är lugnare med verksamheten hemma. "Jag har alltid drömt om att vara i fjällen en säsong", säger Camilla. I Tamokdalen i norra Norge gick drömmen i uppfyllelse, med fina möjligheter att själv gå på tur under lediga dagar och njuta av den fantastiska omgivningen.

NatVenture har både företag och privatpersoner som kunder. En viktig del av verksamheten är kursverksamhet. "Vi ordnar dagsvandringar under

*"Naturen känns som att komma hem"*

vår och höst, och så har vi längre vandringar” berättar Camilla. ”Och vi har nog många som vill delta. Helgvandringar är de som det är svårast att få deltagare till. För de som vill på dagsvandring och är lite bekväma av sig kan det kännas för spännande att sova i tält. Och de som vill på långvandring tycker att en helgvandring kan de göra själv”. Vandringarna har de ofta gjort i olika nationalparker. En plan är att erbjuda vandring längs Kungsleden i etapper, en etapp varje år. NatVenture har också paddling på programmet. ”Vi har både kajak- och kanotpaddling, men eftersom vi har egna kanoter så är tonvikten nog på kanotpaddling”, berättar Camilla, ”Vi hyr ut kanoter, vi har en hel del ordnade turer som människor kan anmäla sig till, vi har kursverksamhet och ganska mycket grupper från företag som har rekreativdag samt skolklasser, höst och vår”. En längre paddlingstur i Kolovesi nationalpark är inplanerad till försommar eller höst 2020. Terrängcykling är en viktig gren för NatVenture, dels har de dragit nybörjarkurser och dels har de ordnat så kallade ”Måndagscyklingar”, där den som vill kan komma med. Kurserna har de ofta hållit i egen regi, men också för olika kommuners medborgarinstitut. Terrängcyklingen har varit mycket omtyckt och ryktesvägen kommer det nya kunder hela tiden.

Camilla berättar att de ofta hör av nya kunder, att kunderna i sin tur hört av bekanta att terrängcyklingsverksamheten är jättekul, ”Och det är alltid jättekul!”.

Marknadsföring sköter Camilla och Jesper ofta via sociala medier. ”Jämfört med hur många personer du når ut till med t.ex. en tidningsannons, så är det otroligt effektivt, det kommer man inte ifrån”, säger Jesper. Målgruppen för NatVenture är bred, Camilla och Jesper arbetar med allt från små barn till pensionärsgrupper. ”Jag vill inte gå så långt att säga att man har svårt att klara sig om man nischar sig jättemycket. Om man är jättebra på det man gör, och marknadsföring, så skulle det kunna fungera. Men jag tror att vi gör det lättare för oss att vara väldigt breda. Eftersom vi också är två personer med olika egenskaper och styrkor, så är vi breda redan från början, så att säga”, säger Jesper. Vilka grupper arbetar de helst med? ”Egentligen njuter jag jättemycket av att få ha olika typer av grupper. Det blir aldrig tråkigt. Men man har speciellt mycket ansvar och behöver extra mycket tålamod när man arbetar med barn. Sen är de otroligt ärliga. Om det inte var en god soppa, så säger de det också. Men om de tycker att något var roligt, så får man ju också veta det. Man får kvitto direkt på om något är bra eller dåligt!” säger Camilla.

*“Det tar en tid stund för ett rykte att byggas upp och spridas. Så låt det ta tid!”*

Båda två har gått vildmarksguideutbildningen ViGu, vid Axxell. Fördelen med utbildningen vid Axxell är den att utbildningen är utformad så att man kan studera på deltid vid sidan av jobb. Camilla berättar hur det efter många år i arbetslivet inte kändes möjligt att studera på heltid i ett eller flera år, för henne passade det att studera vid sidan av arbetet under flera år: ”Det har fått mogna så mycket när man har fått sprida ut kurserna på många år, och man har hunnit göra sina egna turer däremellan”. ”För mig har det alltid varit en dröm att utbilda sig till vildmarksguide, och sedan är jag en sådan person att när jag börjar med något, så gör jag det helhjärtat”. En sak ledde till en annan, när Camilla och Jesper tyckte att utbudet av intressanta kurser kändes för litet så studerade de för att bli vildmarksguider och själv kunna erbjuda kurser. För att lättare kunna erbjuda kurser grundade de NatVenture. Tillsammans kompletterar de varandra och sporrar varandra vidare i företaget. Där Camilla känner sig osäker, tycker Jesper att ”Det här är ju bara att fixa” - och vice versa. Camilla ha en merkonomutbildning i bakgrunden och sköter själv bokföringen med hjälp av sin sväger. Hur det blir







i fortsättningen vet hon inte, men hittills har hon tyckt om att själv sköta saken: "Jag tycker det är bra att man känner till vad som händer. Därför har jag gjort det själv".

Vi tar en paus för att äta kikärtsgryta. Den är fantastiskt god och lägger sig som bomull runt hjärtat. Jesper sätter lite kaffevatten på kokning. "Det är inte så ofta vi gör mat med grupper" berättar Jesper. "För att erbjuda mat åt kunder så ska man ha ett livsmedelsgodkänt kök. Ett privatkök fungerar, om det inte finns husdjur – och där faller det ju direkt för oss" säger Camilla, som tidigare jobbat med livsmedelshygien. "Men om kunden själv är med och gör mat utomhus, då fungerar det. Däremot

bjuder vi inte kunden på mat vi två har lagat". Kaffe och bulla brukar NatVenture erbjuda sina kunder. "Jag brukar baka bullarna själv. Och det poängterar jag!" säger Camilla med ett skratt.

Finns det någon speciell kundupplevelse som blivit kvar i minnet? "Många!" säger Camilla och skrattar. "Jag var för några år sedan till Koli nationalpark med en grupp. Hela vandringen i sin helhet var jättebra. Efter en tung första dag var mellandagen jättefin. Och så hittade vi ett kantarellställe. Jag har aldrig i mitt liv sett så många kantareller. Och stora! Hela gruppen dök ner. Vi samarbetade, plockade och plockade – och på kvällen hade vi kantarellfest. Det var en fin vandring. Och en fin grupp!". En an-





*“Då man kommer ut, så kommer basbehoven fram: att vara mätt, att vara torr, att hålla värmen - då fokuserar man på det. För mig blir det att jag snabbt går tillbaka till livsnödvändigheterna, och på det sättet mår jag bra”*

-nan grupp som betyder mycket för Camilla är den pensionärsgrupp hon regelbundet vandrar med. ”Jag har vandrat med dem i två år nu och gruppen har växt och växt, så nu har jag två grupper. Och jag ser fram emot att träffa dem varje gång. Vi vandrar inte långt och inte snabbt, men det är alltid jättemysigt”. I början vandrade Camilla en gång i veckan med gruppen, i fem veckor. Men gruppen ville ha mer, och nu är träffas de en gång i veckan i sju veckor. Vi pratar om att takten är en annan och att man upptäcker fler saker i omgivningen – som man kanske missar när man är ute på en längre vandring och måste täcka ett visst avstånd varje dag. Verksamheten med pensionärvandringar har växt ännu mer: ”Till hösten är det tänkt att Jesper ska dra också egna grupper. Om alla grupper blir fyllda, så har vi fyra grupper”.

Säkerhetsplanering och riskhantering ingick i vildmarksguideutbildningen. Vi pratar en del om säkerhetsplaner. ”Man ska ha en för varje enskild aktivitet man gör. Ofta har man säkerhetsplaner grenvis, som man uppdaterar vid behov. Man visar att man tänkt igenom”, berättar Camilla. ”Om vi då far till Kolovesi nationalpark så måste jag kolla detaljer, som var närmsta sjukhus finns, när de har öppet, om de har öppet på helger, evakueringsplatser på

olika platser längs ruten om något händer. För en sådan tur vill jag också veta ifall det finns allergier eller sjukdomar hos kunderna som jag måste känna till. Men inte gör vi en plan skilt för varje måndagscykling, till exempel, där räcker den grenspecifika säkerhetsplanen. Om vi sen börjar med en ny typ av aktivitet så måste vi tänka igenom vilka risker det finns, genom att göra en säkerhetsplan”. Vi funderar en del på säkerhetsfrågor och kulturskillnader, med tanke på turistgrupper. En del grupper är lättare att styra om, ifall man av säkerhetsskäl blir tvungen att ändra planer och rutt. Andra kan kräva pengarna tillbaka, utan förståelse för naturen som en omgivning som inte går att styra. Vi funderar med ett mått av självironi och skratt över att befolkningen i våra trakter är märkta av jantelagen - medan problemet med andra kundgrupper kan vara det motsatta, att de tror att de klarar av mycket mer än de gör. Som företagare har du skyldighet att se till gruppens säkerhet och ta beslut som kan tas emot negativt av en kund, för att trygga säkerheten. En del turistgrupper kan i sin tur uttrycka extremt stor tacksamhet över upplevelser, som många här tar för givet. Vi förstår kanske inte att uppskatta vår egen natur, vi är så vana att den finns runt knuten.

”Jag har lite pippi på att tala om allemansrätten”,



säger Camilla och skrattar, "Förstås för barngrupper, men när jag för en tid sen drog en kurs om natur och upplevelser för blivande barnledare så gick jag noggrant igenom den. De ska jobba utomhus med barn. Jag har också upplevt att det finns en hel del vuxna som inte vet vad allemansrätten innebär". Som företagare kan man påverka på många sätt. Mellan 1.5 och 31.7 sommaren 2020 kör NatVenture en kampanj, där man får rabatt på sin kanothyra, om man under paddlingen plockar en plastkasse full med skräp – och postar en bild på Facebook eller Instagram samt taggar NatVenture.

Vi pratar en del om naturens hälsoeffekter, om vilken betydelse naturen har för Camilla och Jesper och om de använder naturen till återhämtning. "Jag har nog alltid rantat runt i skogen", säger Camilla, "Jag har varit scout, började som nioåring och höll på till vuxen ålder. Sen kom hästintresset en period. När jag slutade med det kom friluftsintrasset in i bilden igen. Och Jesper kom in bilden – friluftsintrasset var en sak som förde oss samman". Camilla och Jesper rör sig mycket i skog, och så paddlar de kajak, i å, sjö och hav. Kajakpaddling upplever de att är deras eget fritidsintresse, med kunder paddlar de oftast i kanot. Camilla funderar en stund på vilken naturomgivning hon tyr sig till för att koppla



av: "Det beror på vad man är på för humör. Om jag har mycket energi väljer jag att cykla, för att det är tungt och fysiskt och krävande. Om jag är lugn så paddlar jag kajak. Och går ut och gå med Vilja". "Naturen känns som att komma hem. Jag känner mig oftast lugn och trygg och avslappnad. Det är



*"Jag älskar ju att vara ute på långtur. Då handlar det om basbehoven. Och du vet precis vad du ska göra. Jag får alltid en frihets känsla"*



klart – är man ut på fjället i snöstorm så känner man sig inte avslappnad. Men till vardags!”

”Det var för någon vecka sedan, jag var på riktigt dåligt humör - det var något som hänt på morgonen och jag kände mig riktigt stressad. Jag gick genom bostadsområdet och kom in på en skogsstig. Och jag riktigt kände hur det genast bara rann av mig, åtminstone hälften av det jag hade i huvudet. Det var riktigt tydligt” berättar Camilla. ”För mig är det jättekonkret”, säger Jesper, ”Jag är sådan som person också. För mig så far det ganska snabbt tillbaka till det att när man far ut, så slutar det att handla om de där vardagliga sakerna som skapar stress där hemma: mycket kläder att tvätta, diskmaskinen är inte urplockad. Då man kommer ut, så kommer basbehoven fram: att vara mätt, att vara torr, att hålla värmen – och då fokuserar man på det”. ”För mig är det inte beroende av forskning och sådant, för att vara lite tråkig – utan det blir för mig att jag snabbt går tillbaka till livsnödvändigheterna, och på det sättet gör det att jag mår bra. Det är så pass enkelt, basbehov för människor”. ”Jag tror att det är en del med tjusningen att vara ute på tur”, tillägger Camilla, ”Jag älskar ju att vara på långtur. Då handlar det om basbehoven. Och du vet precis vad du ska göra. Jag får alltid en frihetskänsla. Jag minns när vi var i Spanien och vandrade pilgrimsvandrin-



gen, då hade man ju så lite packning som möjligt. Då tänkte jag att det är ju helt otroligt – jag klarar mig med de här få klädesplaggen. Och så har man skåpet fullt hemma!”

När det gäller avslappning i naturen för kunder samarbetar Camilla ibland med sin syster som är avslappningscoach. Hunden Vilja hänger med ibland. Med pensionärerna är hon alltid med, vissa frågar efter henne. ”Har vi stora grupper tar vi inte med henne”, påpekar Camilla, ”Jag vill att det ska finnas tid att följa med vad hon gör”.





*“För mig har det alltid varit en dröm att utbilda mig till vildmarksguide”*

Har NatVenture tänkt utvidga sin verksamhet att omfatta turister? “Nog har vi tänkt tanken” säger Camilla, “men det finns ju inte så mycket turister som kommer hit. Men finns det efterfrågan, så jo! Och vi har varit involverade i en del små projekt via näringslivscentralen, för att eventuellt locka turister hit”. Det finns en hel del naturföretagare i Jakobstadstrakten, som sinsemellan samarbetar. När NatVenture började sin verksamhet tog Camilla och Jesper kontakt med en naturföretagare som arbetat länge i branschen. Naturföretagaren i fråga tyckte att det är bara bra att det kommer flera företagare, för det ökar efterfrågan. “Vi jobbar ju nog ganska mycket ihop”, säger Camilla, “Ibland behöver man en extra guide, så frågar man någon av de andra om de har möjlighet. Likadant fungerar det andra vägen”. “Om kalendern är full, och om en kund beställer en viss aktivitet som vi vet att en annan företagare är bättre på, eller mer specialiserad på, så säger vi nog till kunden att ringa henne/honom”, säger Jesper. “Och vi tror ju nog att det ger ganska lika tillbaks också”.

Har Camilla och Jesper råd till någon som fundera på att starta upp ett naturföretag? “Att våga prova på, att inte förvänta sig att något ska bli helt perfekt. Det är bättre att prova och komma igång”,

säger Camilla, “Det är inte farligt att göra lite misstag, man får bättra på efterhand”. “Och låta det ta tid!”, säger Jesper, “Jag tror att alla företag tar tid för att komma igång. Nog lever vi långt i en sådan vardag att folk pratar sinsemellan om att de har varit någonstans och gjort något. Det tar en stund för ett rykte att byggas upp och spridas. Det tar en stund, det händer inte under ett år. Så låt det ta tid!” “Jag tror inte heller att det är en lösning att jobba heltid och ha ett företag vid sidan om. Man är så trött när man kommer hem från sitt 8-16 jobb, att man inte har kvar tillräckligt att ge till företaget. Det går att jobba lördag och söndag ett tag, men i längden fungerar det inte”. Vi pratar en del om att det optimala är att en i hushållet är kvar i lönearbete, medan den andra jobbar upp företaget under en tid. Alla har inte den möjligheten, men det tryggar ekonomin och minskar stressen.

Vi packar ihop för att bege oss hemåt. Längs stigen känner vi igen doften av solvarm tallskog. Vilja får oss att skratta när hon nosar på kameran mitt i en sekvens där vi filmar Camilla och Jesper som går förbi. För NatVenture är de flesta av säsongens vandringar, paddlingar och cykelturer framför – och en onlinekurs i terrängcykling är alldeles snart klar. Vill du veta mer? Mer information hittar du här: [www.natventure.fi](http://www.natventure.fi)





## Naturen uppfattas som kravlös - skala ner till basbehov

Vi uppfattar omvärlden på två olika sätt, via spontan uppmärksamhet och riktad uppmärksamhet. När vi vistas i naturen är den spontana uppmärksamheten påkopplad och hjärnan registrerar intryck från omvärlden utan större ansträngning. Naturen ger en sorts frizon från det högteknologiska samhället som ständigt ställer krav, där prestationer är en huvudsak och den riktade uppmärksamheten används. Naturen uppfattas som kravlös. Behovet av att vara ensam och behovet av att försvinna från krav är vanligt. Att vara ensam i naturen ger människan en känsla av att slippa undan konkurrensen med andra människor för en stund. (Ottosson, 2006; Korpela & Staats, 2014; Bodman, 2019)

Kanske det är här, just tack vare att naturen uppfattas som kravlös, som man kan koppla bort den riktade uppmärksamheten och skala ner till basbehoven som Jesper på NatVenture pratar om. De behov en människa först prioriterar att uppfylla är av fysiologisk art och består av basbehov så som syre, mat, vatten och sömn. Att röra på sig anges också som ett basbehov på den första nivån i Maslows behovstrappa.

Nordic  
Nature Health hub



EUROPEISKA UNIONEN

Interreg  
Botnia-Atlantica  
Europeiska regionala utvecklingsfonden

Text och bild: Sara Kåll-Fröjdö & Maria Hofman-Bergholm / Yrkeshögskolan Centria, maj 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