



Nya vägar för Bernol

s 8-11



Lyckad flytt för Elgiganten

s 22-24



Naturen en viktig hälsokälla

s 26-27

Attfärsliv

i **Norra Skåne** 

Tidningen om norra Skånes näringsliv och företagande



Naturen är en viktig tillgång för Källarbacken

HÄSSLEHOLM

När Marianne Larsson startade Källarbacken AB i Hässleholm vävde hon in både gamla och nya insikter. Hon fick nytta av sin gedigna kunskap om naturen och sin nya utbildning till samtalscoach, samtidigt som hon tog avstamp i den egna erfarenheten av utmattning för att hjälpa andra till ett mer balanserat liv.

JOHAN BENTZEL (TEXT OCH FOTO)

Källarbacken grundades för två år sedan och vilar på många ben, men hälsa och välmående i naturen är den gemensamma röda tråden och de ledord som utgör företagets affärsidé. Tanken är att förebygga att människor hamnar i utmattningens ohälsa, som grundaren Marianne Larsson kallar det, men också att hjälpa personer som redan har hamnat där.

annat och försvinna iväg i tanken. Du väljer själv om du vill se den andra personen i ögonen eller inte.

ÄVEN INTERVJUN med Afärliv sker under en långsam promenad i skogen in till Hovdala slott, en av de platser där Källarbacken bedriver sin verksamhet.

– Urbaniseringen tror jag är en del i att vi hamnar i utmattning. Vi ska vara uppkopplade. Vi ska vara nå-



Livet gick i ett högt tempo och Marianne Larsson var inte tillräckligt uppmärksam på att hon var på väg att köra slut på sig själv. Smällen kom 2015, då hon blev sjukskriven.

– Eftersom jag jobbade med rekreation och friluftsliv höll jag mig ajour med forskningen och vad betydelsen av att vistas i naturen betyder för oss och hur viktigt det är med återhämtning. Så det är en liten paradox där, att jag missade mig själv totalt. Men ju närmare väggen man kommer, desto större skyggglappar har man. Det är svårt att nå fram till en sådan person och förklara att det är på väg att gå tokigt.

MARIANNE LARSSON har många minnesluckor från de mest hektiska åren. Hon vet att hon har varit på vissa platser och deltagit i vissa möten, eftersom kollegorna har berättat det för henne och det också står inskrivet i hennes kalender, men hon kan inte personligen er-

– För mig är naturen kravlös. Här kan jag vara precis den jag är. Jag kan lyssna på fåglarna. Jag kan andas. Pulsen och hjärtklappningen går ner. Jag kan känna vinden. Det infinner sig ett lugn. Efter hand skapar det också kreativitet och sedan kommer också beslutsfattandet tillbaka. Initialt i min utmattning visste jag inte om jag skulle gå till höger eller vänster i en stigmorsning, men när jag hade landat mer i mig själv kunde jag börja fatta de där enkla besluten igen och med tiden även andra, större beslut.

UNDER DEN HÄR perioden började Marianne Larsson också studera som ett sätt att hitta tillbaka till sig själv. Det började med en kvällskurs i psykosyntes, en metod utvecklad av psykiatrikern Roberto Assagioli, och fortsatte med ännu fler kurser under två års tid. Psykosyntesen väver samman den västerländska forskningen med den österländ-

MERPARTEN AV verksamheten sker utomhus, främst i skogen. Ibland för att det är en grundförutsättning; skogsbad kan inte ske någon annanstans. Ibland för att det ger en extra dimension till den erbjudna tjänsten; all samtalscoaching sker genom så kallad walk & talk i naturen.

Coachingen kan vara av både yrkesmässig och privat karaktär. Många gånger handlar det om att hjälpa kunden att fatta ett avgörande beslut och walk & talk har visat sig vara en framgångsrik metod.

GENOM ATT VARA i naturen känner många att de slappnar av bättre och blir mer närvarande i sig själva. Det är också där Marianne Larsson själv känner sig som mest hemma, vilket gör att hon lyssnar på ett mer effektivt sätt och även uppfattar det som finns mellan och under orden.

– Ofta när man går till en terapeut eller coach sitter man öga mot öga i ett rum. Här går vi bredvid varandra. För många blir det enklare när de slipper ögonkontakten. De kan vila blicken på

kopplade. Vi ska vara till bara. Vi ska befinna oss i en miljö som egentligen inte är naturlig för oss. Vår hjärna har inte hunnit med i den här utvecklingen. Den urbana världen behöver mer grönska. Vi kan inte bara ha de här raka vägarna med betongväggar, säger Marianne Larsson.

INITIALT VAR HON inställd på att jobba mest med samtalscoaching, men ganska snabbt stod det klart att det var de så kallade skogsbaderna som lockade flest kunder.

För närvarande är det där tyngdpunkten ligger, tillsammans med förberedelserna inför Pilgrim walk for future, en vandring som startar i Vadstena i juli och går i mål i Glasgow i november i samband med klimatmötet COP26. Det sistnämnda uppdraget är för Svenska kyrkan. Hon ansvarar för delsträckorna genom Växjö och Lunds stift.

SKOGSBAD KOMMER från Japan, där det kallas Shinrin Yoku. Metoden är sedan länge etablerad i Sverige och godkänd för både friskvårdsbidrag inom arbetsli-



”Alla sinnen är viktiga för att finna ro. Marianne Larsson tar sig tid till att lukta på liljekonvaljerna.”

vet och som fysisk aktivitet på recept (FaR).

I grunden handlar det om att ha en stilla stund i skogen, där du väcker samtliga sinnen till liv, antingen genom att röra dig sakta framåt eller kanske bara luta dig mot ett träd.

Det kan låta banalt och vissa ifrågasätter att detta är något som man ska behöva betala för. Men faktum är att den kunskap och de övningar som Marianne Larsson bidrar med stärker den rogivande effekten.

– Många känner att de tack vare guidning blir påmind om att slå av på takten och använda alla sina sinnen på rätt sätt. Du kan göra det ensam eller i grupp. Genom att vara i en grupp känner många sig trygga. Alla är ju inte vana vid att vara ute i naturen. Då känns det bättre att vara några stycken.

Just nu letar Marianne Larsson efter två eller tre företag i Skåne eller Blekinge som i en riktad satsning är beredda att investera i sin personals hälsa och välmående genom just skogsbad.

– Det de får tillbaka är en frisk personal. Att göra det förebyggande är det absolut bästa.

SOM UNG VAR Marianne Larsson inte särskilt studiemotiverad, utan skaffade sin gymnasiekompetens först i 30-årsåldern, då hon också utbildade sig till landskapsvetare.

De följande tio åren jobbade hon på ett stort konsultföretag i skogsbranschen som naturvägledare, guide, rekreationskonsult samt planläggare av strövområden och vandringsleder. Hon älskade sitt jobb och avancerade till affärsområdeschef.

inra sig dessa tillfällen. Det känns ganska obehagligt, medger hon.

– För min del berodde utmattningen inte bara på jobbet, utan det fanns saker i mitt privatliv som påverkade också. Ofta är det en kombination. Om du har en obalans privat men balans i jobbet, eller tvärtom, har du i alla fall en plattform som du kan känna trygghet i. Men om du har obalans i båda, var hittar du då möjligheten att sitta ner och bara vara? Det blir osäker mark överallt.

MÅLET FÖR Marianne Larsson var att komma tillbaka till jobbet så snart som möjligt och hon började också arbetsträna på sin gamla arbetsplats. 2016 var hon uppe i heltid igen men drogs med ständiga smärtor i kroppen och var inskriven på Smärtrehab i Hässleholm.

– Den enda gången jag var värfri var när jag befann mig i skogen, där jag tog mina långsamma promenader. När jag nämnde det för min läkare på vårdcentralen, uppmanade hon mig att fortsätta med det, säger hon och fortsätter:

ska filosofin.

Marianne Larsson började också lära sig mer om Nonviolent Communication (NVC), en empatisk samtalsmetod som skapats av psykologen Marshall Rosenberg och som bygger på de fyra komponenterna observation, känsla, behov och önskemål. Det blev även en kurs i affärsmannaskap.

ISLUTÄNDAN BLEV Marianne Larsson diplomerad samtalscoach och kände att hon ville använda sin utbildning till något. Dessutom hade hon ju sin tidigare utbildning och kunskap om naturen i bagaget och insåg att hon nog kunde kombinera båda världarna i ett eget företag.

– Jag började läsa för min egen skull, men kände att jag kanske kunde bidra med något till andra också. Det känns som att jag har hamnat rätt. Det är det här jag vill. Allt det som jag har gått igenom har jag inte gått igenom förgäves, utan jag får använda utmattningskunskapen på ett sätt som gynnar andra. På det viset gynnar det även mig själv, säger Marianne Larsson.



Skogen gör oss friskare, slår Marianne Larsson fast. Träd avger så kallade fytoncider, som regnar ner och landar på huden på de människor som vistas i deras närhet. Fytoncider bidrar till att våra NK-celler, som är en viktig del av immunförsvaret, förökar sig.



Bara genom att ta på ett träd kan man lura hjärnan att lägga fokus på känslan i handen i stället för på negativa tankar, vilket bidrar till ett inre lugn, förklarar Marianne Larsson.



För Källarbacken AB är naturen den viktigaste resursen. Skogen är också grundaren Marianne Larssons huvudsakliga arbetsplats. Här möter hon sina kunder för samtalscoaching under långsamma promenader eller för så kallade skogsbad. Målet är att hjälpa människor till bättre hälsa och välmående.