

LEDARKRÖNIKA



Tommy Jansson, Lomsjö

Om naturen som medicin och skogen som terapi

Sedan några år tillbaka skriver läkare allt oftare ut motion på recept. Som en verksam ordination mot diverse ohälsoproblem.

Våra kroppar är ju till för att röra på sig så det borde vara självklart att vi använder kroppen. Men för många nutidsmänniskor är detta allt annat än självklart.

Men med ordination från en läkare blir det lättare att komma igång med "hälsotion" i olika former.

För flera varianter av mental ohälsa, allt från lindrig stress till utbrändhet, har miljön för denna motion en stor betydelse. Det har visat sig att motion i skog och mark har en stor läkkräft på vår mentala hälsa. Närhet till skog och orörd natur borde således vara ett stort plus när man väljer bostadsort eller etableringsort.

Det borde innebära att mindre orter i inlandet kan erbjuda fördelar som borde locka både yngre och äldre människor. Fast då måste man givetvis vara tydlig i sin marknadsföring – här finns kvaliteter i form av skog och natur – både nära och tillgänglig.

Man får givetvis draghjälp i denna marknadsföring om den offentliga statistiken verkligen visar på att befolkningen här är frisk, mår bra och trivs.

Förr lokaliserades olika verksamheter för rehabilitering till skogstrakter. Då gällde det i första hand att behandla fysiska åkommor som hjärt- och lungproblem.

Nu, i det 21:a århundradet, är behoven mera på det psykiska och mentala planet.

Närhet till skog och orörd natur borde således vara ett stort plus när man väljer bostadsort eller etableringsort.

Man behöver vila själen, lyssna på tystnaden, gå långa promenader, ta sig tid att meditera och ta hand om sig själv.

Det måste finnas en stor potential för olika typer av rehabiliteringsverksamhet i inlandsregionen. Med målgrupper bland de större städernas mentalt slitna innevånare som saknar närhet till natur i kombination med bra rehabiliteringsprogram.

Dagliga promenader, samtal enskilt och i grupp, kulturaktiviteter i det lilla formatet. Och i takt med att återhämtningen sker kan man öka graden av fysiska aktiviteter i skog och mark. En sådan här verksamhet ska givetvis ha en pedagogiskt bra utlagd process för att deltagarna ska få med sig nya vanor hem efter avslutad vistelse.

Människor som inte mår bra och därmed får svårt att klara kraven på en arbetsplats kostar, förutom att de själva mår dåligt, oerhört mycket för samhället. En bra och effektiv rehabilitering är därför guld värd för samhällsekonomin.

Skogen och naturen kan bli en "råvara" för rehabilitering lika väl som för skogsindustrin!



Sofie Lidelfjärd
Redaktör
0950-40 29 40
sofie@lokaltidningen.nu



Kristina Sandin
Reporter
0940-16 59 03
kristina@lokaltidningen.nu



Urban Viklund
Reporter
0951-58 49 00
urban@lokaltidningen.nu



Gun Fahlén
Prenumeration
0940-16 59 01
gun@lokaltidningen.nu

Model Forest har potentialen att utvecklas till ett kraftfullt instrument i arbetet med att driva utvecklingen av uthålligt skogsbruk med ett lokalt, regionalt, nationellt och globalt perspektiv.

Ur Skogsstyrelsens rapport Arenor för hållbart brukande av landskapets alla värden.

Det internationella nätverket firar 20 år

VILHELMINA. I år firar det nätverket IMFN, international model forest network, 20-årsjubileum. Allt tog sin början vid FN:s konferens om miljö och hållbar utveckling i Rio 1992. Då bildades den första modellskogen i

Kanada, som inbjöd andra länder att vara med i samarbetet. I dag finns 60 modellskogar i 30 länder på fem kontinenter. Det omfattar 100 miljoner hektar skogsmark med en stor variation av ekosystem och landskap.



Camilla Thellbro, Ursula Neusser och Leif Jougda jobbar alla med nätverket Vilhelmina Model Forest. Ett internationellt nätverk som arbetar för hållbart brukande av landskapet.

Foto: KRISTINA SANDIN

Vilhelmina Model Forest

✓ Vilhelmina Model Forest, den första modellskogen i Europa, invigdes 2004. VMF är en del i det ett internationellt nätverk som utvecklar partnerskap och arenor för hållbart skogsbruk i ett landskapsperspektiv.
✓ Målsättningen för VMF är att uppnå ett hållligt brukande i ett landskapsperspektiv med lokalt

deltagande av invånarna i Vilhelmina kommun. Nyckelorden är "Bruka utan att förbruka".
✓ 3,2 miljoner euro omfattar EU-projektet Baltic landscape, i vilket VMF ingår. Projektet sträcker sig mellan januari 2012 och juni 2014.

Källa: vilhelminamodelforest.se

Nytt system för miljöhänsyn inom skogsbruket

SVERIGE. Skogsstyrelsen har tagit nästa steg för att förbättra uppföljningen av hur miljöhänsyn tas i skogsbruket. Genom ökad tydlighet om var bristerna finns i är målet ett system som mer aktivt kan bidra till bättre miljöhänsyn.

– Det ska bli tydligt inom vilka områden man behöver genomföra förbättringar, exempelvis hänsyn till vattendrag, säger Monika Stridsman, generaldirektör, Skogsstyrelsen, i ett pressmeddelande.

Modellskogar för hållbart brukande

VILHELMINA. Bruka utan att förbruka. Det är ledorden i nätverket Vilhelmina Model Forest. Det ingår i ett internationellt samarbete för hållbar utveckling i landskapet.

– Vi har ingått i samarbetet sedan 2004 och vi fortsätter att utvecklas. Nu har vi bildat en intressegrupp med flera aktörer inom olika områden, säger Leif Jougda, en av dem som jobbar med Vilhelmina Model Forest.

Vilhelmina Model Forest har sin lokal i Kyrkstan. Inte långt därifrån ligger ett av demonstrationsområdena, Kyrkberget. Där har man bland annat ställt i ordning trolldag och naturstig.

– Det är ett av våra åtta demonstrationsområden i Vilhelmina kommun, ambitionen är att det ska bli fler. Ett demonstrationsområde har sin egen unika prägel och syftet är att sprida kunskap om olika sätt att bruka landskapet, att använda naturen och landskapet som en slags skola.

Model Forest härstammar från Kanada där det första området bildades 1994. 2004 ansökte Vilhelmina, som första område i Europa, om att få bli medlem i det internationella nätverket. Huvudman för Vilhelmina Model Forest är Vilhelmina kommun.

– Redan efter några veckor efter att vi beviljades

medlemskap hade vi sex indianer på besök, berättar Leif Jougda.

Han säger samtidigt att Vilhelmina är internationellt intressant tack vare rennäringen och ursprungsbefolkningen.

Från starten hade Vilhelmina Model Forest ingen större finansiering utan arbetade mer med att hitta en struktur, en process för det fortsatta arbetet.

2006 kom man med i det första EU-projektet, Baltic Forest och från och med 2011 ingår Vilhelmina Model Forest i EU-projektet Baltic Landscape.

– Det har inneburit att vi fått en finansiering. Nu är vi tre personer som arbetar med Vilhelmina Model Forest. Vi har också ett samarbete med Statens lantbruksuniversitet som bedriver forskning inom våra områden och vi har nyligen etablerat ett samarbete med

Saxnässkolan och Malgomajskolan i Vilhelmina. Här får eleverna verkligen en yttre levande verkstad.

En modellskog handlar inte bara om skogsbruk. Det handlar om så mycket mer.

– Det är viktigt med lokalt deltagande och därför har vi bildat en intressegrupp, säger Camilla Thellbro, en av de tre koordinatörerna.

– Det är sex områden som vi jobbar med, naturvårdsfrågor, skogsproduktion, mark och vatten, klimat och skogens nyttigheter. Det sista kan vara rekreation, jakt och bärplockning till exempel.

I den grupp som bildats ingår representanter från kommunen, Skogsstyrelsen, universitet, skogsägarna, skogsbolag, vatten, jakt, rennäring, utbildning, kultur och turism.

– Det gör att vi får det lokala deltagandet som är så viktigt. I gruppen ska vi fundera över hur vi ska jobba vidare,

Redan efter några veckor efter att vi beviljades medlemskap hade vi sex indianer på besök.

Leif Jougda

säger Camilla Thellbro. Den närmaste aktiviteten som är planerad är ett öppet hus i lokalen i Kyrkstan.

Under skyltsöndagen den 2 december visar Vilhelmina Model Forest upp sin verksamhet för alla som är intresserade.

KRISTINA SANDIN



Längs trolldagen på Kyrkberget gömmer sig skogens väsen. Foto: KRISTINA SANDIN

Åtta unika områden

VILHELMINA. Vid ett av demonstrationsområdena möter, förutom informationstavlan, ett trollpar besökarna. De välkomnar till en spännande vandring längs trolldagen där knytt och oknytt kan gömma sig bland träd och stenar.

Kyrkberget är ett tätortsnära demonstrationsområde. Här finns en kultur- och naturstig där du kan lära dig mer om Vilhelmina och dess omgivning.

Att skogen genom tiderna varit omgärdad av mystik och hemligheter har man här tagit fasta på

och anordnat en trolldag, där figurer och djur kan dyka upp gömda bland träd och stenar.

Längs stigarna finns informationstavlor om både växter och väsen.

De övriga demonstrationsområdena är:

- ✓ Bielite – alternativ skogsskötsel.
- ✓ Grätanån – kulturspår.
- ✓ Laxbacken – skötsel vid vattendrag
- ✓ Njakafjäll – granur-skog.
- ✓ Silisen – rennäring, kulturspår.
- ✓ Statsås – bränning.
- ✓ Vojmsjölandet – tallur-skog.

KRISTINA SANDIN



Blaikfjället kan bli nationalpark

VILHELMINA. Ett av de projekt som Vilhelmina Model Forest jobbar med är Blaikfjället. För närvarande jobbar man med att undersöka möjligheterna att få nationalparksstatus.

– Redan nu är Blaikfjället ett naturreservat men det skulle få ett starkare skydd om området klassades som national-

park, säger Leif Jougda.

Blaikfjället ligger mellan Malgomajs och Ormsjöns dalgångar och är i dag skyddat dels genom naturreservatet, dels genom Natura 2000.

Det sistnämnda är ett nät-

verk mellan EU:s medlemsländer för att skydda värdefull natur inför framtiden.

– Det vi till exempel tittar på är hur området ska förvaltas, säger Leif Jougda.

KRISTINA SANDIN

