

StrokeKontakt

STROKE-Riksförbundets tidning

Nr 4 • 2020

Eldsjälen vilar ut
i naturen

Sidorna 4–5



- Tusentals får ingen behandling för spasticitet Sidorna 8–9
- Filmen om Petra hade premiär Sidan 18
- Läkare och strokeöverlevare gjorde avhandling Sidan 32



Sivan Jansson – eldsjäl med mottot: Fiska dig friskare!

På åttiotalet började Sivan Jansson fiska som vuxen. 2003 bildade Sivan Fjällorna – en riktäckande fiskeförening för kvinnor. 2011 fick hon en stroke och förstod på allvar vilken bra rehabilitering fiske kan vara.

Sivan Jansson i Älvkarleby är en av finalisterna i den stora eldsjälsgalan som ska hållas under våren 2021. Hon tycker förstås det skulle vara roligt att vinna men konstaterar samtidigt att det inte blir lätt när en av hennes medtävlare är Sofia Åhman, känd för att gympa i TV.

Fjällorna är en förening för tjejer där syftet är att få ut fler kvinnor till våra fiskevatten. Föreningen fungerar även som en plattform för att få kontakt med andra fiskeintresserade tjejer runt om i Sverige.

Naturens läkande kraft

När jag berättade att jag var intresserad av flugfiske konstaterade de på Danderyds hjärn-skaderehabilitering: "Okej vi kan inte göra någonting som du inte själv kan göra bättre, du kan vada i strömmande vatten för att träna upp balansen, du kan binda flugor för att få tillbaka finmotoriken, hjärnan vilar du i naturen."

Och det var precis vad hon gjorde, rehabiliterade sig med fiske.

"Forskning visar att naturen har en läkande kraft. Naturen hjälper hjärnan att varva ner. Tankarna klarnar i naturen, vi upplever "spontan uppmärksamhet" och kopplar bort den "riktade uppmärksamheten" som kräver mental energi och stör vårt undermedvetna. Spontan uppmärksamhet stimuleras av mjuka sinnesintryck som skänker vila och återhämtning. Äldre som lägger om sin livsstil från passiv till aktiv kan förlänga oberoendet och klara sig själva i ytterligare åtta-tio år... Naturen förbättrar inlärningsförmågan, inlärning genom

alla de fyra sinnen ger en mer ihållande kunskapsinhämtning.

Man ska lyssna på kroppen för den är bra på att tala om ifall något är fel. men ibland är även jag lite dålig på att lyssna."

Klimatsmart att laga sin egen fisk

Sivan är laxfiskare från början. Det innebär att hon går mycket och nöter. Men sedan 2011 har det blivit mer enhandsfiske. Vid fiske tränar man inte bara upp balansen utan även får tid för reflektion och återhämtning.

"Att tillaga sin egen fisk är väldigt klimatsmart. Jag fiskar gärna där man får ta upp en fisk – men bara till en måltid. Man måste veta vad fiskebeståndet tål och inte ta upp mer än räntan."

Hon fiskar mest ädelfisk men älskar abborre.

Hon har fiskat mycket lax i Norge och dessutom fiskat mycket i Jämtland. En favoritfisk finns i Kari-bien och den heter bonefish, en riktigt snabb fisk.

Men om hon får nämna drömfiske så blir det en tripp till den svenska fjällvärlden för att fiska harr, öring och röding.

"Jag har inte varit i så många fjällvatten."

Stor uppståndelse

En av de intressantaste fångsterna var när hon fick en lax på elva kilo. Det var Sivan och en tjej-kompis som var iväg och fiskade. De var de enda tjejerna på campingen. Det blev stor uppståndelse på campingen när de kom med laxen.

En stor del i Sivans liv handlar om fiske och gjort så ett bra tag. Hon är utbildad flugfiskeinstruktör, guidar både fiske och i naturen, arrangerar fisketurer åt olika grupper, bland annat asylsökande samt föreläser, bland annat om "Fiska dig friskare" och naturens betydelse för ens välbefinnande. När hon talar om sin stroke så konstaterar hon att hon kanske skulle ha fiskat mer innan den kom...

Text: Ronald Rosengren

Sivan Jansson är passionerad flugfiskare och har också insett fiskets användbarhet i rehabiliteringen sedan hon fick en stroke 2013.
Foto: Anna Thors



Rösta på Årets Eldsjäl

Årets Eldsjäl drivs av Folkspel tillsammans med Expressen. Eldsjälar utses i fyra kategorier som sedan prisas på Eldsjälsgalan. Dessutom utses en eldsjäl Alla kategorier.

Kategorierna är Inkludering, Hälsa, Ledare och Idrottsförening. I de två första kategorierna är finalisterna utsedda. De övriga två kategorierna blir klara i början på 2021.

De fyra finalisterna i kategorin Hälsa är Erica Hellberg och Fredrik Björck, Sivan Jansson, Jonas Autio och Sofia Åhman.

Den andra kategorin där finalisterna är klara är Inkludering där finalisterna heter Brittmarie Windemo, Obaida Alramahi, Helena Sjöberg och Mattias Ahlgren.

Vill du rösta går du in på:

<https://www.folkspel.se/aretseldsjal/finalister-rosta/>