TEXT & BILD: KERSTIN NORDMAN

Marianne Söderholm kombinerar hälsovård och entreprenörskap. Hennes företag, Bergö Marivård, tar sig an allt från att plocka ut fästingar till att marknadsföra en återhämtningsmetod.

BERGÖ

Hon trivs utmärkt. Ett rött hus på Bergö är hennes knutpunkt, men numera arbetar hon mest på fastlandet och kör cirka 50 000 kilometer per år.

– Det är ett fritt arbete. Jag kan själv välja i vilket väderstreck jag far.

Hon öppnade företaget hemma i familjens egnahem år 2001. Idén att starta eget fick hon genom att folk allt ofta började ringa och be om råd och hjälp. Hon bistod gärna dem, men isåg att det var säkrast att skaffa alla tillstånd som behövdes.

– Jag vill inte konkurrera med någon utan samarbeta med andra aktörer så att allt löper smidigt och bra för klienterna.

Ett tag var verksamheten rätt omfattande. Både en läkare och en fysioterapeut hade regelbundet mottagning hos henne. och trots att det fanns ett separat väntrum utanför mottagningen satt patienterna för det mesta i hennes kök och väntade på sin tur.

Efter ett par år började hon utbilda blivande närvårdare i Kristinestad och måste då trappa ner på hemmaplan. Konsultationerna droppar dock fortsättningsvis in hela tiden.

– Jag drar ihop sår, mäter blodtryck och tolkar blodprovssvar. Då ambulansen kommer till Bergö brukar jag också hjälpa till. Många gånger har jag ryckt ut mitt i natten. Om småbarn klagar över öronvärk kan jag kontrollera om det är fråga om en inflammation och kontakta akuten eller en läkare. Man får inte vara alltför svårt sjuk om man ska kunna åka till jouren i Smedsby för att sedan kanske flyttas till akuten.

Hon tycker att det är sorgligt att Korsnäs mister sin ambulans vid årsskiftet.

– Det sägs att det ska fungera lika bra med en ambulans stationerad i Malax, men den kan lika gärna vara Rpelot då den behövs här.

Försäljning har alltid gått som en röd träd genom hennes liv – hon har sålt allt från hälsoskor till plastburkar. Sedan några år tilbaka säljer hon Rahmqvistkoncernens ergonomiprodukter och ger råd om goda arbetsställningar, Hennes arbetfält härvidlag är Svenska Österbotten, Åland sam i viss mån även finskspråkiga trakter.

– Det går sällan av sig själv att få stolen och tangentbordet på rätt höjd, utan det måste komma en person utifrån som visar hur det ska vara. Om någon visste vad jag möblerat om i Österbotten!

Hennes nyaste område är mental återhämtning. Hon har börjat introducera Promasmetoden bland företagen i Svenska Österbotten. Metoden har utvecklats av den svenske professorn Lars-Eric Uneståhl, som för övrigt var en av dem som lanserade mental träning i Sverige.

– Avsikten med det mentala återhämtningsprogrammet är att minska den stress vi dagligen upplever då vi inte orkar och hinner. Den som själv lever i stress kan inte tolka symtomen innan det är för sent, och har man gått in i väggen tar det lång tid att komma tillbaka. Alla företag känner till problemen med stress och utbrändhet, men har inte verktygen för att hantera dem.

Till metoden hör en återhämtningsstol, som företag eller privatpersoner kan leasa på tre år. Den som slagit sig ner i den får huvud-, rygg- och benmassage samtidigt som han eller hon lyssnar till ett mentalt träningsprogram. Programmen kan handla om allt från att minska den mentala stressen till att lära sig tänka positivt. Tack vare massagen utsöndras lugn och ro-hormonet oxytocin, som gör en mer mottaglig för budskapet på bandet.

Enligt den här metoden gör en vilopaus på 15 minuter susen.

– Återhämtning är den bortglömda medicinen. Alla borde, precis som Kronblom, ha rätt att få en powernap. Efter klockan tolv på dagen sjunker prestationsförmångan. men en powernap återger den.

– I Sverige använder mer än 6000 företag Promasmetoden.

– Men där har man också hunnit längre med att ta hand om hälsan och förebygga utbrändhet.

Så småningom ska Marianne Söderholm bygga upp ett nät av andra Promasrepresentanter över hela landet.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(FAKTARUTA:)

 MARIANNE SÖDERHOLM

Har en egen hälsovårdsmottagning, Bergö Marivård.

Säljer ergonomiprodukter och marknadsför en återhämtningsstol.

Har tidigare arbetat på hälsocentraler och som lärare inom utbildningen av närvårdare.

Går ledarskapsutbildning inom social- och hälsovård.

Familj: Maken Bjarne, lotskutterförare och verkstadsägare, barnen Patrick (22), Michael (15) och Hanna (6).

Kopplar av: Genom att umgås med familj och vänner. Pysslar gärna i trädgården sommartid, är på sjön eller sitter i solstolen.

------------------------------

--------------------------------------