

# UPPDRAG FÖRETAG

## FÖRETAGARE I VILHELMINA KOMMUN



# DE JOBBAR MED MÄNNISKORS HÄLSA I FOKUS

**Kvinnliga företagare är en växande trend i Vilhelmina. 2019 startades 38% av de nya företagen av kvinnor, som nu svarar för en fjärdedel av alla företagsledare i kommunen. Den största kategorin har inriktning hälsa, och i denna artikel får vi möta tre entreprenörer som på olika sätt jobbar med fokus på folkhälsa.**

Nästan nio av tio hälsoföretag i Vilhelmina ägs av kvinnor. Branschen präglas av hårt arbetande och multikompetenta entreprenörer, samarbeten företagen emellan och en drivkraft att hjälpa människor att må bättre i sin vardag.

Charlotte Thunberg har en gedigen bakgrund som hälsoexpert. I förra hemstaden Örebro har hon jobbat inom folkhälsoenheten som kostrådgivare samt varit hälso pedagog och träningsinstruktör på ett rehabiliteringscenter.

Med en önskan om att bredda sina hälsokunskaper utbildade hon sig först inom spa och hudvård i Östersund för att sedan gå vidare fullt ut till hudterapeut samtidigt som hon flyttade till sin sambo i Vilhelmina, där hon öppnade egen salong med tonvikt på naturlig ekologisk hudvård och ekologiska hudvårdsprodukter.

— Det är tyvärr mycket gifter i dagens hudvårdsprodukter och cirka 60 procent av det vi lägger på huden påverkar vårt blod, våra inre organ och vår hälsa, säger Charlotte Thunberg.

Intresset växte ytterligare när Charlotte började förstå hur huden, kroppen och hälsan samspelar med varandra.

— I stället för att enbart rikta in sig på att motverka ett symptom handlar min verksamhet om att söka ett helhetsperspektiv till varför ett särskilt bekymmer med kroppen uppstår. För att till exempel huden ska må bättre handlar det oftast om mer än att lägga på en kräm eller salva, det handlar om en livsstilsförändring, kanske bör man komplettera med annan kosthållning, med mera, berättar Charlotte Thunberg.

Osteopaten Märith Ackemo är en av de lokala entreprenörer som Charlotte Thunberg ofta samarbetar med, i allt från gemensamma marknadsföringsaktiviteter till att referera vidare behövande kunder till varandra.

Märith Ackemo har en bakgrund som läkarsekreterare och massör. Hennes intresse för osteopati väcktes när hennes man provade behandlingsformen för sin reumatiska sjukdom. Osteopatbehandling fokuserar på manuell behandling av skador eller störningar i kroppsdynamiken i leder, vävnader eller organ. Sambandet mellan kroppens struktur och funktion, att den är en helhet, är grundsynen inom denna behandlingsform. Idag har Märith Ackemo varit verksam osteopat i tio år och behandlar alla från migränpatienter till cancerpatienter.

— När vi har ont i huvudet eller feber beror det inte på att vi har för lite alvedon i kroppen, det finns en grundorsak till varför sjukdomstillstånd skapas där läkemedel inte är den huvudsakliga lösningen, säger hon.

Märith Ackemo berättar vidare att hennes vision är att få människor att förändra sitt tänk kring hälsa, så att de hittar en "vardagshälsa" att jobba på varje dag.

— Här tänker vi ofta på att ägna oss åt hälsofrämjande aktiviteter en eller ett par gånger i veckan, till exempel. Något många inte tänker på är att vår andning oftast är nyckeln till ett mer hälsosamt liv, särskilt när det gäller vår största folksjukdom, stress. Alla som är i ohälsa är ju stressade.

En annan entreprenör som vill bidra till en attitydförändring i folkhälsosyfte är Katarina Paulsson, som tidigare har jobbat som polis och socionom. Hon driver även rehabiliteringscentret Katarinagården och jobbar idag mycket med att ta fram digitala lösningar för att främja arbetsmiljö och personhälsa inom offentliga verksamheter.

Hon har tidigare bland annat tagit fram en handlingsplan för att jobba med den psykosociala arbetsmiljön inom svensk polis, och är idag främst inriktad på ungdomars psykiska hälsa.

— Unga mår sämre i samhället idag. Det finns en normförskjutning om hur man pratar och betar sig mot varandra idag, även bland vuxna. Min nisch är att arbeta förebyggande och fånga upp problematiken på ett tidigt stadium och ta hjälp av tekniken för att få bukt på detta, förklarar Katarina Paulsson.

Katarina Paulssons pilotprojekt Heard ska nu testas kostnadsfritt under ett år på Malgomajskolan och Hembergsskolan, i syfte att fånga upp mobbning, psykisk ohälsa och missbruk i ett tidigt skede.