

Vasa
Elektriskas
kundtidning
2 | 23

N

ette

Så tar du
sommarsemester
från mobilen

Finlandsboomen
rullar över Sverige

Djur ger kraft

Eurovision som passion

**SOMMARENS
GODASTE
SKÄRGÅRDS-
PANNKAKA**



KASPER DALKARL

Innehåll

Temaartikeln i detta nummer handlar om hur sällskap av djur gör oss gott på många sätt. Efter de senare årens husdjursboom finns det nya fyrbenta familjemedlemmar i många hem. Det ökade intresset för närhet av djur syns också på besöksgårdar och i djurassisterade aktiviteter.

3 Bra fråga

Vad beror glasshuvudvärk på?

4 Tema

Människans bästa vänner

12 Babbel

Finlandsboomen väller över Sverige

14 Ett smartare liv

Ta sommarsemester från mobilen

16 Ilag

Dansande Eurovisionsfantaster

20 Aktuellt

Far och söner på samma jobb, väte-ekonomi, reflexflaggor skyddar fåglar, drönare hjälper till vid datainsamling m.m.

24 Vasakompetens

Tillväxt genom hårt arbete

26 Korsord

27 Recept

Sommarens godaste skärgårdspannkaka

Produktutveckling med kundens behov i fokus

Mitt i den ljuva sommartiden går man kanske inte och tänker så mycket på den kommande uppvärmningssäsongen. Även frågorna kring elförbrukningen är för ett tag skjutna åt sidan efter den störtflod av nyheter som pågick hela vintern. Men hos oss elbolag är dessa frågor högaktuella hela tiden.

Den pågående energiomställningen har satt fart på utvecklingen av produkter och tjänster hos elbolagen. Det har snabbt uppstått ett behov att hitta lösningar på hur vi alla kan få bättre styr på vår elförbrukning och på det sättet själva påverka slutsumman på elräkningen.

När vi bygger upp en ny produkt är det viktigt att vi hela tiden håller fokus på kundens behov. Därför är synpunkterna och idéerna som vi får från kunderna i samband med våra pilotprojekt så värdefulla: de hjälper oss bättre förstå vad som skapar riktigt mervärde.

Elbolagens roll är i en stor förändring, och elförsäljarna har blivit serviceleverantörer. I en värld som elektrifieras mer och mer har vi alla en gemensam utmaning: hur kan vi få ner elkonsumention i framtiden och garantera att elen vi konsumerar produceras på ett miljövänligt sätt? Det är utgångspunkten för de nya tjänster som utvecklas vid sidan av de traditionella elavtalen, och därmed vill vi ge alla våra kunder möjlighet att påverka.

Ännu för några år sedan ägnade varken jag eller så många andra särskilt mycket tankar åt vilken tid man knäppte på tvättmaskinen eller torktumlaren, för att inte tala om huruvida vädret var rätt för att bada bastu. Fjölåret var en riktig tankeställare och vi fick lära oss den hårda vägen. Nya smarta lösningar för hemmet och olika elavtalsmodeller har visat att det verkligen spelar roll när man konsumerar sin el och att man kan påverka sin elräkning. Nya tider avspeglar också alla de solpaneler som dykt upp på hustaken. Låt alltså solen skina!

Ha en solig sommar!

Lena Lainio

försäljningschef

Koncernen Vasa Elektriskas kundtidning

Följande Nette utkommer 10/2023

Postadress: PB 26, 65101 Vasa

Besöksadress: Kyrkoesplanaden 6, 65100 Vasa

Växel: 06 324 5111

Kundtjänst: 06 324 5750, kundtjanst@vasaelektriska.fi

Felanmälningar till Vasa Elnät: 06 324 5710

(24 h, samtalen spelas in)

Internet: www.vasaelektriska.fi

ISSN: 1458-7297

Produktion: Aller Ideas

Chefredaktör: Mikaela Jussila,

nette@vasaelektriska.fi

Redaktionskommitté: Johan Eriksson,

Marko Hakamäki, Mikaela Jussila,

Mirja Kohtamäki

Tryckeri: UPC Print

Pärmbild: Kirsi-Marja Savola

Oversättare: Jouni Sirén / Intertext



4041 0948
Painotuote



Vad beror glasshuvudvärk på?

Text **ELINA VIRONEN**

Äter man glass en riktigt varm dag kan man få en skärande smärta i huvudet. Det kallas för glasshuvudvärk fastän den kan utlösas av alla typer av kall mat eller dryck som man förtär snabbt. På engelska heter fenomenet brain freeze, vilket är träffande: det handlar om kroppens försvarsreaktion som skyddar hjärnan från kyla.

När man äter kallt alltför snabbt uppfattar trillingnerven – en stor kranialnerv som övervakar kroppens tillstånd – kylan som en fara och larmar hjärnan. Larmet känns som en smärta i huvudet: i pannan eller i hakan. Ibland sprids smärtan till nacken. Värken upphör när man slutar äta den kalla maten. Som en snabb förstahjälps kan man värma upp munnen med en klunk rumsvarmt vatten.

Somliga tackar nej till glass helt och hållet på grund av glasshuvudvärken, andra känner inte alls igen fenomenet. Hur ens kropp reagerar på kyla är individuellt. Det bästa vore att avnjuta kalla delikatesser i måttlig mängd och i lugn takt, fast det kan vara svårt att minnas när glassen smälter i handen. Lyckligtvis är glasshuvudvärk inte farligt.

Som expert intervjuades överläkare **Arja Lassila** från barn- och familjetjänster vid Österbottens välfärdsområde.



Text SIRKKU SAARIAHO Foto KIRSI-MARJA SAVOLA

Människans bästa vänner

Samlevnad mellan människa och djur är som bäst harmoniskt: man ger och får mycket. Djurkompisar ger oss glädje, förståelse och insikt. Inget under att allt fler skaffar sig sällskapsdjur och vill främja sitt välbefinnande med hjälp av djur. Djursällskap ger värme både i vanlig vardag och i orostider.



Miia Koskinen är sjuksköterska från Tavastehus och matte till sju prazsky krysarik-hundar. Hon säger att hon många gånger tänkt att hon borde vara djurskötare till yrket, men slutsatsen har alltid varit den samma. Det är fint som det är nu: hon sköter människor på jobbet och djur på fritiden. Hundarna lär Koskinen tillit, mod och mildhet. De har blivit en livsstil som känns rätt och egen.



Bruno, Veera, Iita, Mimmi, Helli, Wiivi och Nuka. Tavastehusbonden **Miia Koskinen** har sju prazsky krysarik-hundar. "Jag är en sådan där galen hund-kvinna, crazy dog lady", skrattar hon.

Fem av hundarna bor hos Miia och två hos hennes mamma. När mammans egen hund dog upplevde hon att hon inte kunde leva utan en hund. Då fick Miias äldsta hund, Wiivi, flytta till mamman. Wiivis dotter Nuka åkte med: även en hund behöver en sällskapshund.

Miia har aldrig fattat ett medvetet beslut om hur många hundar hon ska ha. Hon har bara blivit medryckt av hundarna.

"Jag tänkte i början att fyra hundar är bra. Men när de alla var uppvuxna och så lättskötta tänkte jag att det går lika bra med en femte. Det var så fosterhunden Helli fick stanna hos mig."

Men det är långt ifrån galenskap i Miias hund-liv, tvärtom. Djuren ger ordning i vardagen, an-svarsfullhet, vänner, glädje och äkta känslor.

Inte en dag utan djur

Miias kärlek för djur har sina rötter i hennes barn-domshem. Förutom hundar och katter hade de undulater, finkar, två hästar, en orm, ett akvarium, en tammus och en hamster. Dessutom födde mor-far upp beaglar. Även mammans fyra systrar höll på med hunduppfödning.

"Jag har inte levt en enda dag utan djur. Mitt eget första djur var katten Pete. Han sov tillsam-mans med undulaterna och bar hem fågelungar som hade fallit ner på marken för att vi skulle ta hand om dem. Han var min själsfrände."

Sin första hund skaffade Miia när hon var 16 år. Det var för 22 år sedan.

De små prazsky krysarik-hundarna kom plöts-ligt in i Miias liv för tio år sedan, när en liten hund bokstavligen hoppade upp i hennes famn från transportburen. Wiivi flyttade hem till henne i februari 2013, och Bruno från Sverige följde efter ett par månader senare.

Intresset blev en livsstil

Djuren definierar allt i Miias liv. Intresset har bli-vit en livsstil.

Hundarna är Miias familj. När arbetsdagen på hemsjukhuset är över bär det direkt hem där hun-darna väntar på att få komma ut på sin runda.

"Det är mitt val och mitt sätt att leva. Hundarna och deras välbefinnande kommer först."

Visst vore livet enklare eller åtminstone annor-lunda utan djur: mindre ansvar, mer egen tid. Men det skulle inte vara Miias liv.

"Jag tror att jag skulle vara ganska ensam utan

hundar. Men jag kanske skulle ha en man då."

En make som Miia skulle kunna tänka sig borde tycka om djur, och han borde inte räkna hundar eller förbjuda dem att sova bredvid en. Hittills har Miias partner varit förtjusta i de små hundarna.

"Jag tror att om något av mina ex tänker på mig så tänker han säkert på mina hundar. Jag har svårt att föreställa mig att jag skulle fatta tycke för en man som inte ser mina djur som viktiga."

Kommunikation utan ord

Som en mor känner sina barn känner också Miia sina hundar och förstår dem. Det gemensamma språket är svårt att definiera, men någonting finns där.

"Mamma brukar skratta när jag säger att lina var här och berättade någonting för mig: javisst, säkert gjorde hon, såklart."

Varje hund har sin speciella plats i Miias hjärta.

"Wiivi och Nuka bor hos mamma, men jag är den viktigaste människan för dem."

Mimmi är Miias ögonsten. De har alltid trevligt tillsammans. Bruno i sin tur är en gentleman som älskar valpar och vill vårda dem. Veera och Helli är farmor och sondotter. Veera har oändligt tåla-mod med Hellis påhitt. Det går inte att säga vem som är mest kär.

"Iita vet att komma till mig precis när jag behö-ver det mest. Det går helt naturligt. Hon trycker sig intill mitt hjärta. Vi har en kontakt som inte går att förklara."

Människan i hundskola

Hundarna har lärt Miia mildhet, mod och för-troende. De har gjort henne till en lite bättre människa, tycker hon. Hundarna påminner henne om att man ska våga leva, älska och vara ärlig med sina känslor.

"Om jag inte hade hundar skulle jag sakna många viktiga människor i mitt liv. Jag har, av oli-ka orsaker, haft svårt att lita på människor. Det är lättare att våga hysa tillit och bygga upp förtroen-deförhållanden genom hundar. Jag tänker att om en människa älskar djur kan hon inte vara så ond i grunden."

Det finns fortfarande plats i Miias hjärta för fler hundar och andra djur. Hemma har hon även två akvarier och en kanin. Parhuset där hon bor har en rymlig gård, men visst skulle det vara trevligt med mer utrymme för lite större djur.

I framtiden ser Miia sig på en gårdsplan fram-för en röd stuga. Där skulle hundarna ha sällskap av åtminstone höns och ett par får.

"Jag skulle också vilja ha en katt, men Bruno är allergisk mot dem – psykiskt." ●

Ibland har Miia Koskinen en av sina hundar med sig till jobbet på ett vårdhem. Djuret ger glädje och tröst åt de äldre.



Miia Koskinens kärlek för djur omfattar utöver hennes egna djur även andra hundvalpar. Hon har tagit hand om främmande valpar vars mor inte har kunnat sköta om dem. "Wiivi har uppfostrat två kullar valpar som om de hade varit hennes egna. Lita också."



4 orsaker, varför djur gör gott

1

Sällskap och sociala kontakter

Under coronapandemin var det många som förverkligade sin dröm om ett sällskapsdjur. Man pratade till och med om en husdjursboom. Ridterapeut och psykolog **Pauliina Tuomivaara** från Brahestad tror att distansarbete och minskade kontakter utanför familjen var en viktig orsak till det ökade antalet husdjur.

”En människa längtar efter sociala kontakter. Jag tror att det var särskilt utpräglat hos de som bor ensamma och inte kunde träffa sina vänner. Behovet av närhet och att vara viktig för någon är en grundkänsla. Det känns bra när någon alltid blir glad när du kommer hem.”

Att man var tvungen att ge upp sina fritidsintressen, i alla fall tillfälligt, inspirerade också många att skaffa djur: ett djur ger nytt innehåll i fritiden. Att rasta, vårda och träna en hund är ett bra tidsfördriv. En hund öppnar också ofta en ny social dimension: hundmänniskornas värld. Dem kan man träffa på nätet eller träffa på i hundparker eller när man går ut med hunden, på hundevenemang och träningar. Även i andra djurkretsar finns sociala nätverk och gemenskap där det är lätt att komma in.

FOTO ISTOCK



2

Motion och naturupplevelser

Sällskapsdjur har många positiva effekter på sina ägares välbefinnande. En av de bästa är att de håller en fysiskt aktiv.

”Hundägare lever ofta längre och har färre hjärt- och kärlsjukdomar. De har också bättre fysisk kondition och upplever sig må bättre. Promenerar man med hunden i skogen eller vid vattnet får man naturens terapeutiska och vårdande ef-

fekter därtill”, summerar Tuomivaara.

På senare år har man börjat uppmärksamma de hälsoeffekter som promenader ger. Undersökningar visar att redan en halv timmes promenad om dagen minskar risken för Alzheimers med 60 procent. Dessutom ger den bättre sömnkvalitet och bränner fett. En halv timmes gångtur är ett lätt mål för en hundmänniska.



3

Goda hormoner

Undersökningar visar också att vår oxytocinproduktion ökar markant när vi kelar med ett djur. Oxytocin är ett hormon som hjälper att hantera sociala situationer, minskar ångest och främjar uppbyggandet av tillit. Dessutom reducerar den utsöndringen av kortisol, som är ett stresshormon.

Pauliina Tuomivaara berättar att barn i vissa länder får en stödhund med sig när de deltar i en rättegång. Hunden gör barnet lugnare.

Samma fenomen sker med biblioteks- eller skolhundar. De bidrar till en trygg atmosfär genom sin blotta närvaro.

Enligt en japansk studie stiger oxytocinnivån hos både hunden och människan när de ser varandra djupt i ögonen. Det är ett tecken på tillit och tillgivenhet.



4

Känslor av tillit

sitt arbete som ridterapeut och psykolog ser Pauliina Tuomivaara hela tiden hur snabbt barn skapar ett förhållande till ett djur. Hästen blir viktig för barnet.

”Barn är inte av naturen rädda för hästar. Känslan av tillit och trygg växelverkan uppstår fortare med ett djur än med en människa – i synnerhet om barnets förtroende för vuxna har drabbats.”

Det är också lättare för barnet att lära sig att lita på sin terapeut när de sköter hästen och sysslar i stallen tillsammans.

Tuomivaara ger också djurassisterad arbetshandledning för vuxna.

”Samma fenomen märks med vuxna. Det är lättare att prata om svåra saker när man sysslar med hästar.”

Husdjursliv

Samtidigt som antalet husdjur ökar blir också deras vård och levnad alltmer individuella. Många djur har fritidsaktiviteter, semester och dagis eller arbete på dagsprogrammet.

DAGHEM | I Sverige rekommenderas att en hund högst ska vara ensam hemma i sex timmar i sträck. Därför lämnar många sin hund på ett hunddagis där den har sällskap av andra pälskompisar. Intresset för hunddagis har ökat även hos oss. Priset för en dag på dagis börjar från cirka 30 euro. Månadskostnaden är 300–500 euro.

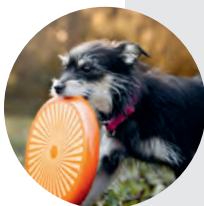
SEMESTER | Människans semester kan orsaka mycket stress för husdjuret. Därför söker många hussar och mattar efter pålitliga personer som kan komma och bo hemma hos dem med husdjuret medan de åker på semester. 4H är ett exempel på en organisation som utbildar hundskötare. Fråga hos din lokala 4H-förening eller ladda ner mobilappen Helppi. Det finns också semesterhem med stimulerande program för katter, kaniner, gnagare och andra sällskapsdjur.

AKTIVITETER | För att må bra behöver hunden sällskap av andra hundar och stimulans för hjärnan: aktiviteter och inläring av nya saker. Mental stimulans är ett steg effektivare än bara aktivering. Där får hunden leva ut sina medfödda beteendeböer. Många hundar till exempel nosar eller gör nosarbete. Människans uppgift är att känna igen vilket är vovvens naturliga beteende och erbjuda rätt typ av aktiviteter. Här kan hundskolors kurser vara till hjälp. Om hunden har beteendeproblem lönar det sig att rådfråga en professionell hundtränare.

KATTSPA | Det sägs att katter hatar vatten, men ibland måste man också tvätta dem. Det finns kattsalonger som erbjuder allt ifrån klippning till pälsvård och trimning. Samma tjänster finns för hundar.

HUNDSIM | Simning ger en äldre hund motion och en ung hund en möjlighet att agera ut sin energi. Hunden ska ha flytväst på sig – i alla fall i början. Efter simningen låter man pälsen torka och njuter av stämningen. Många hundbad erbjuder även spa-tjänster, päls- och klovård, fysioterapi eller massage.

ARBETE SOM TERAPEUT | En frisk, lugn, männisovänlig och stabil hund kan söka till en terapihundskola. Efter avslutad utbildning kan hunden besöka vårdhem och liknande med sin ägare. Det arrangeras också träning för läs- och kompihundar. En läshund uppmuntrar med sin närvaro barn att läsa högt. Kompihundar i sin tur besöker till exempel daghem.





AKSELI MURAJA

På Naavataival hos Tiina Lähde och Heidi Kälkälä får djuren leva så arttypiskt som möjligt. Hästarna lever i flock på lösdrift. Frisk luft, rätt näring, sällskap av artfränder och vila är ett rättesnöre för ett gott liv för både människor och djur.

lugn. Verksamheten kan också bestå av rekreation eller psykisk rehabilitering.

Islandshästar har visat sig vara lämpligast för kundkontakt. De är människovänliga och sociala och har en lämplig höjd.

”Islandshästarna är av naturen lättillgängliga. De är söta och lurviga och inger oftast ingen stor rädsla. Man kan syssla med dem på många sätt: med fötterna på marken, ridande, med vagn, ute i terrängen eller på fältet”, säger Lähde

.....

Varje kund som deltar i djurassisterad verksamhet får en individuell plan där man definierar målet för personen. Det kan vara att skapa kontakt med djuret, att bli lugn, att rida eller åka hästvagn, att smeka en kanin eller ett får.

”När en kund överträffar sig själv och njuter av verksamheten, är det en framgång. Vissa kan vara spända när de kommer in i stallet, men djuren väcker alltid en positiv reaktion”, berättar Kälkälä.

Hästassisterad verksamhet förväxlas lätt med terapi, men företagarna betonar att det är två olika saker.

”Vi är inte terapeuter, men mångsidig kompetens och omvandlingsförmåga är till nytta. Utöver närvårdarutbildningen har vi yrkesexamen i arbete som naturinstruktör och producent av hästassisterade aktiviteter. Många kallar det här för multiterapi. När man sysslar med en häst måste man fokusera helt på djuret. Då glömmar man sina bekymmer”, fortsätter Lähde.

Omsättningen för Naavataival har stigit stadigt, men företagarduon jobbar fortfarande också delvis på annat håll. Det skulle kunna finnas plats för ytterligare ett par hästar, men de vill hålla antalet så litet att de kan garantera att djuren får god skötsel och kunderna en mysig småstallsatmosfär och individuell handledning.

”Vi vill att också djuren gärna jobbar och kan återhämta sig efter arbetsdagen”, konstaterar Lähde. ■

Multiterapi i Suonenjoki

Tiina Lähde och Heidi Kälkälä såg ett behov för djurassisterad verksamhet och grundade häststallet Naavataival i Norra Savolax. Där förstår en islandshäst även personer med särskilda behov.

Inhägningen på **Tiina Lähdes** hemgård i Suonenjoki står fyra rufsiga islandshästar: Possu, Ripe, Einar och Kirppu. Det är hennes och **Heidi Kälkäläs** kollegor. Till kollegiet på Naavataival hör även katter, hundar, kaniner och kainuunharmas-får.

Lähde och Kälkälä grundade Naavataival år 2019. För båda är djuren en livsstil. Dessutom är de båda närvårdare och har arbetat med personer med särskilda behov. Men det var hästarna som gjorde att de blev vänner. Det började när Kälkäläs häst flyttade in i Lähdes stall.

”Jag och Heidi hade redan länge pratat om att det här i trakten inte fanns någon plats med djur som man på ett tryggt och enkelt sätt kunde besöka tillsammans med personer som behöver stöd. Därför grundade vi en”, berättar

Lähde om början på företagets resa.

En del av Naavataivals ideologi är Green Care, eller natur- och djurassisterad omsorg. Den syftar till ett fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Kunderna på Naavataival är funktionsnedsatta i olika åldrar, och barn och ungdomar med särskilda behov. Stallet lockar också andra hästintresserade som trivs bättre på ett mindre stall.

.....

Att grundarna har en bakgrund i vården är en viktig del av stallets framgång. Arbetet är lättare när man känner kundernas vardag. För att kunna erbjuda en lyckad upplevelse krävs känslighet, förståelse och färdighet att läsa människor.

En del av kunderna kommunicerar inte med talat språk, andra är inom autismspektrumet, och några är i behov av



Allt fler har husdjur

- Vart tredje finiskt hushåll har ett sällskapsdjur. Det vanligaste är en katt eller en hund som lever i en barnfamilj.
- I år uppskattade Taloustutkimus att det i Finland finns 803 000 hundar, varav 640 000 är registrerade hos Kennelklubben. År 2016 framkom att det fanns 590 000 katter.
- Antalet husdjur var på uppgång redan före pandemin, och under coronatiden tog det i ännu mer. Åren 2020 och 2021 ökade antalet nyregistreringar med nästan 17 procent jämfört med 2019. "För tillfället går det neråt och antalet registreringar närmar sig ett långtidsgenomsnitt som dock fortfarande är ganska högt", säger Kennelklubbens styrelseordförande **Esa Kukkonen**.

• **KOM IHÅG:** Att skaffa husdjur är inte något man ska göra på stundens ingivelse eller av en impuls. Av sin ägare kräver ett djur kärlek, tid, energi, kunskap, en lämplig miljö, och också pengar. Mer information (på finska) hittar du t.ex. på sey.fi/lemmikkielaimet.

Gallup

Har du upptäckt att djur får dig att må bättre?

79 %
Verkligen!

21 %
Har inte märkt någonting

Enkäten publicerades på Vasa Elektriskas Instagram Story. Den besvarades av 3080 personer.

Digital hjälp i djurvårdagen

"**Hundmänniskor** är intresserade av ny teknologi och tar den gärna till sig", säger **Hanna Vainioniemi**, som i sin gradu-avhandling vid Vasa universitet forskat kring hur det digitala har ändrat vardagen för husdjursägare.

Hennes forskning visar att olika typer av välfärdsteknik används flitigt av hundägare, som följer upp och främjar både hundens och sitt eget välbefinnande med hjälp av olika applikationer. Ägarna har till exempel ofta smartklocka på sig på rastrundan för att mäta hur aktiva de själva och hunden är.

När vi återvände till jobb och fritidsaktiviteter efter pandemin lämnades hundarna längre ensamma i hemmet.

Alla hundar är nödvändigtvis inte vana vid att vara ensamma, utan de får separationsångest som kan yttra sig genom att de skäller eller gör sönder saker.

"Med digitala övervakningsapparater kan man hålla uppsikt över hunden i realtid, till exempel från jobbet, och vid behov ta kontakt med hunden om den betar sig på ett önskat sätt."

GPS-spårare för hundar blev vanliga när de lätta och förmånliga apparaterna som kan fästas på halsbandet dök upp på marknaden.

"Med en GPS-spårare kan man hålla koll på hunden på platser där den får löpa fritt, och vid behov leta upp den."



FOTO: ISTOCK

Lär känna husdjur

Besöksgårdar med husdjur har blivit allt fler på den senaste tiden. Idén är förtjusande: barn (och vuxna) kan komma och bekanta sig med djuren och livet på bondgården. En utflykt till en besöksgård på landsbygden kan vara en upplevelse som ger vidgade vyer för framför allt ett stadsbarn. Där kommer man nära djur på ett tryggt sätt: de kan klappas och smekas. En ponny är som en liten häst, en kanin kan vara stor som en katt, en killing är ett gulligt getbarn och en tupp gal högt. Åsnor, minigrisar, lamor och alpackor bedärar även vuxna.

Inget under att besöksgårdarna har blivit populära resmål och utgör ett välkommet tillskott till lantbruksnäringen. De har ofta även ett kafé eller en gårdsbod med somriga delikatesser,

hantverk eller konst att köpa. Ibland kan man också övernatta där.

Alla besöksgårdar och husdjursparker är olika, så det lönar sig att bekanta sig med gården på nätet innan man åker i väg. Till exempel berättar ett Green Care-märke att gården driver en professionell verksamhet som är kopplad till naturen och landsbygden och främjar människors välbefinnande och livskvalitet.

Det finns många intressanta gårdar att besöka på olika håll i Finland. Ett exempel är djurålderdomshemmet Wanha Markki i Ylistaro som grundades 1999: wanhamarkki.fi.

På husdjursgården Aava Kertun kotitila i Replot kan man förena djurklappning med sitt födelsedagskalas om man vill: aavakertunkotitila.fi.

Finlandsboomen väller över Sverige

Bland annat Finlands Natoprocess och Sanna Marin har förändrat svenskarnas bild av Finland. Nu ska vi passa på och utnyttja Finlandsboomen fullt ut, säger Elna Nykänen Andersson, press- och kulturråd vid Finlands ambassad i Stockholm.

Text **ELINA VIRONEN** Foto **OSKAR OMNE**

Det började med den gemensamma Natoprocessen. Eller kanske ändå med **Sanna Marin** iklädd en skinnjacka på statsbesöket i Sverige. Eller eventuellt med Finlands framgångar i internationella lycklighetsrankningar?

Det är svårt att säga när exakt svenskarna började se på Finland med lite beundrande ögon, men det har verkligen blivit så. Press- och kulturråd **Elna Nykänen Andersson** som har bott i landet i över 20 år pratar till och med om en Finlandsboom.

”På middagar vill alla prata om Finland. Där ingår en beundran. Jag får förklara finländarnas synpunkter dels på Ryssland, Nato och Sverige, dels på vilken som är den optimala tekniken att

”Mina barn har ingen aning om att finskhet skulle ha någon stämpel. De är stolta över sin finska bakgrund och det finska språket.”

bada bastu eller våra svenskastudier”, berättar hon.

Finlands varumärke har blivit starkare nästan överallt i världen. I en undersökning som utrikesministeriet låtit göra berättade 48 procent av deltagarna att deras bild av Finland blivit mer positiv under 2022, om man utesluter svaren från Ryssland. Största orsaken är Natoprocessen.

En undersökning som Finlands ambassad i Stockholm beställde visade att

år 2023 ansåg hälften av svenskarna att Finland är ett jämställt land. År 2017 var andelen 26 procent.

”Finland har ansetts vara ett gammaldags macholand. Jag tror att Marin och de fem kvinnliga toppministrarna i regeringen förändrade den uppfattningen.”

Finland blev storebror

Ett land som agerar förnuftigt, förbereder sig för det värsta och vet hur man krigar. Det har varit den vedertagna bilden av Finland hos grannen i väst. Intresset för Finlands utrikes- och säkerhetspolitik väcktes när Ryssland anföll Ukraina i februari 2022.

”I Sverige beundrade man de finska beredskapslagren och värnplikten.”

I Sverige var värnplikten lagd på hyllan från 2009 till 2017. Beredskapslagren började man avskaffa gradvis på 1990-talet.

Efter att kriget i Ukraina bröt ut blev finländarna snabbt positiva till Nato-medlemskapet. I Sverige höll man längre fast vid idén om alliansfrihet.

”Finländarna är mer pragmatiska. Oftast säger man att det beror på historien. Mångas far- och morföräldrar har varit i krig.”

I maj tackade kvällstidningen Expressen i sin ledare storebror Finland för Natohjälpen och gav berömmet också på finska, vilket är exceptionellt.

Lovorden gör gott för självkänslan – med tanke på att Finland länge setts som en lillebror i förhållande till Sverige. Kaxighet ska man dock inte hemfalla åt.

”När det blev många dödsoffer i Sverige under coronatiden kunde man ana en osympatisk attityd i vissa kretsar i

Finland. Det är en mänsklig reaktion på ett sätt eftersom man i Sverige inte har brytt sig så mycket om Finland. Men det är dags att lämna lillebrorskomplexet bakom oss och sikta framåt.”

Gör Finlandsboomen permanent

Utrikesministeriet arbetar aktivt för att Finlandsboomen ska bli ett långtidsfenomen och att den ska sprida sig till näringslivet, det akademiska fältet och kulturen.

”Den finska designen och arkitekturen är välkänd i Sverige, men enligt vår undersökning är till exempel finsk musik, finsk mat eller finskt mode inte särskilt kända eller intressanta här.”

Förhoppningen är att också turismen ska öka. En weekendresa är för svenskarna ofta lika med ett flyg till Köpenhamn, fast det är lika enkelt att resa till Helsingfors.

Antalet svenskar som studerar till en examen i Finland är vanligtvis 800–900 per år. Man jobbar för att öka antalet. Svenska Kulturfonden har startat ett projekt där svenskar som studerar i Finland åker runt i gymnasieskolor i Sverige och berättar om sina studier här.

Nykänen Andersson själv åkte från Åbo till Stockholm på studentutbyte år 1999 och blev överraskad över svenskarnas fördomar. Finländarna var, tillspetsat, antingen alkoholister eller kulturella finlandssvenskar i stil med **Jörn Donner** eller **Tove Jansson**. Nu är det annorlunda.

”Mina barn har ingen aning om att finskhet skulle ha någon stämpel. De är stolta över sin finska bakgrund och det finska språket.” ■

Elna Nykänen Andersson

Arbetar som press- och kulturråd på Finlands ambassad i Stockholm sedan 2019.

Flyttade permanent till Sverige i början av 2000-talet. Har även bott i London.

Är gift med en svensk man. De har två barn i högstadieåldern.

Journalist i grunden. Har arbetat bl.a. hos SVT:s svensk- och finskspråkiga nyhetsredaktioner, den brittiska tidskriften Monocle och den svenska innehållsbyrån OTW.

Författare till kokboken *Kära Sverige* (2018) med svenska recept som kom ut i en tvåspråkig utgåva i Finland.





3
TIPS FÖR
ATT FRIGÖRA
SIG FRÅN
MOBILEN

Ta sommarsemester från mobilen

Sätt gränser för hur mycket du själv och familjen använder smarta apparater och njut av sommaren fullt ut. Lättare sagt än gjort? Vi samlade några praktiska råd för hur man gör för att göra mobilen till en bra dräng och inte en dålig husbonde.

Text **ELINA VIRONEN** Foto **ISTOCK**

Att köpa tågbiljetter och ta bilder är lätt och enkelt med mobilen. På bilresor lugnar barnen ner sig när de kan titta på videor.

Vi är omringade av smarta apparater hela tiden, även på semestern. Specialpsykolog i neuropsykologi, psykologie doktor **Heli Isomäki** påpekar att det kan bli ett problem för hjärnan eftersom också den behöver semester, lugn och ro, för att organisera sig.

"Om man fyller alla tomma stunder med mobilen kan hjärnan bli övertränad. Hjärnans kapacitet och förmåga att

hantera belastning sjunker om den hela tiden fylls utifrån", säger Isomäki.

Att fylla ut tomma stunder kan fjärma en från ens egna tankar, vilket i sin tur kan utsätta en för psykiska problem. Undersökningar har visat att det finns ett samband mellan flitig användning av medier och den ökade psykiska ohälsan hos ungdomar. När hjärnan fylls med ett överbelönande spelande eller oändligt jämförande med andra kan det vanliga livet kännas ångestfyllt eller tomt.

Det är lätt att man försöker att multitaska med mobilen i handen. Det är

1 Begränsa din skärmtid

Statistikcentralen gjorde en undersökning om finländarnas skärmtid under coronapandemin åren 2020–2021. Då tillbringade vi i genomsnitt 4 timmar och 26 minuter framför smarta apparater. Hos ungdomar var tiden avsevärt längre.

De digitala skärmarna lockar eftersom de är en outsinlig källa av må bra-hormon för hjärnan. Det gäller också barnhjärnor.

"Världshälsoorganisationen WHO har rekommenderat att barn under fem år borde sitta framför skärmen som mest mindre än en timme per dag."

De flesta mobiltelefoner och surfplattor har inställningar med vilka man kan begränsa hur länge apparaten eller appar kan användas. Du kan också kontrollera skärmtiden på barnens apparater från din mobil. Om din mobil inte har inställningar för det kan du ladda ner en app för det, till exempel Screen Time.

Ett sätt att tackla mobilberoendet är att placera favoritapparnas ikoner så att de är så pass svårtillgängliga att ens fingrar inte genast hittar dit när det blir lite småtråkigt en stund. Visserligen fastnar också vägen till den nya platsen snabbt i muskelminnet. Säkrast är att ta bort de mest beroendeskapande apparna så länge man är på semester.

Det mest effektiva sättet att minska mobilanvändandet är att hålla mobilia eller appfria dagar, eller begränsa användandet till vissa klockslag. Eller att man ibland lämnar apparaten hemma.

"Vad sägs om att inte ta med mobilen när du ska på en dejt eller ut och promenera i naturen?"

....

dock vetenskapligt bevisat att hjärnan inte klarar av det. Man har antingen fokus i mobilen eller är närvarande i nuet.

"Mobilen orsakar fler problem i trafiken än rattfylleri."

Borde vi gå tillbaka till den fasta telefonens tidsålder?,

"Tack vare smartmobilen har vi de ledande forskarnas kunskaper hela tiden i vår ficka. Vi är alltså klokare än någonsin – om vi bara använder mobilen så att den inte tränger in i varje stund. Det gäller att fatta beslutet: ha mobilen som hjälpreda, inte husbonde." ■

2 Anpassa innehållet

Det är bra att hålla sig informerad om världens gång, men skulle det räcka med att läsa nyheterna en gång om dagen?

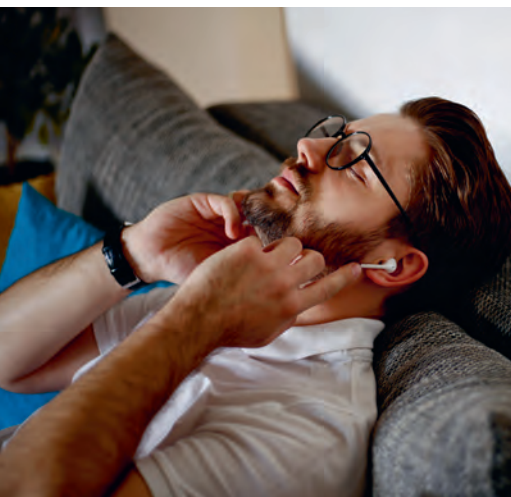
"Att följa med negativa händelser är naturligt för hjärnan, men att se på sådant från sidan orsakar lidande. Det visar studier om tvillingtornsattacken år 2001. De som var på plats i Manhattan och exempelvis kunde springa undan och tillkalla hjälp blev mindre traumatiserade än de som följde händelsen hjälplösa från ett avstånd."

Bestäm dig när och var du ser på eller läser nyheter. Ta sedan bort onödiga nyhetsappar från din mobil.

Skärp användningen av sociala medier också. Om de utslätade bilderna på Instagram irriterar, börja dela bilder på BeReal i stället. Det är en app som är populär hos ungdomar och som uppmannar användarna att ta spontanbilder utan förberedelse. Den har inte några filter heller.

Man mår bättre av sociala medier när man samtidigt blir inspirerad och lär sig nya saker. Det tror i alla fall Byte Dance, som står bakom till exempel TikTok. Företaget har lanserat STEM Feed där man bara lägger ut videor om vetenskap, teknologi och matematik. Alla videor är faktakontrollerade och deras lämplighet för tonåringar övervakas. STEM Feed är för närvarande bara tillgänglig i USA.

....



3 Öva sinnesro

Gör mobilen till en förmedlare av sinnesro. Meditationsappar erbjuder guidade övningar som gör meditationen lättillgänglig även för nybörjare. Med appar kan man följa hur man framskrider med övningarna, vilket inspirerar att göra meditationen till en rutin.

Populära appar som är värda att testas är till exempel Headspace och Calm. Omttyckt är även Balance: Meditation & Sleep som är avgiftsfritt det första året. Apparna är engelskspråkiga.

Svensk- och finskspråkiga meditationsövningar hittar du till exempel på appen Oiva (oivamieli.fi) och

på webbplatsen för föreningen MIELI Psykisk Hälsa Finland eller på Spotify.

Även sömnen är viktig för sinnet. Det finns appar med vilka man kan följa hur djupt man sover och som hjälper en att förbättra sin sömnhygien.

Sleep Cycle följer användarens sömnrytm och väcker en vid en optimal tidpunkt med tanke på sömnens djup. Då vaknar man pigg på morgonen. SleepRate och MotionX är exempel på appar som håller koll på snarkning. MotionX mäter också din aktivitet. SleepBot i sin tur meddelar när det är dags att gå och lägga sig.



Text JOHANNA TILUS Foto KIRSI-MARJA SAVOLA

Dansande Eurovisionsfantaster

Ett glatt och entusiastiskt intresse för Eurovision Song Contest är det som förenar dansgruppen Viisusiskåt, översatt Eurovisionssystrarna, från Åbo. För Tea Nyrhinen, Irmeli Rissanen och Anne Syvälahti börjar året på allvar med UMK eller Tävlingen för ny musik. Den är startskottet för förberedelsen för Eurovisionsfesten – och träningen av nya danssteg.



Irmeli Rissanen

Anne Syvälahti

Tea Nyrhinen

Käärjäfebern och hans fina placering i själva finalen gav en speciell glans åt våren för gruppen. Irmeli följde Käärjäs resa till finalen med en stor stolthet. "Vanligtvis har jag lite fått förklara mitt Eurovisionsintresse, men den här gången förenade tävlingen finländarna och medvetandet om tävlingen ökade enormt."



Grön klädsel, Käärijätårta och piña colada var självklara beståndsdelar under varen för Viisusiskåt. De tycker att Finland borde ha vunnit. "Vi kommer alltid att minnas Käärijä. Han är den moraliska segraren. Hans äkthet är verkligen rörande. Överlag efterlämnade tävlingen en varm och god känsla. Även Ukraina blev uppmärksammat på ett härligt sätt", berömmar Anne.



Irmeli: "I mitt barndomshem tittade vi alltid på Eurovisionen. Jag brukade skriva namnet på varje lands artist och låt på papper. Det var fascinerande att varje artist sjöng på sitt språk, och varje land hade sin kappellmästare. Vi alla var stolta över **Ossi Runne**. Under studietiden var jag mest intresserad av vem som blev vald att representera Finland. Ibland förfasade jag mig över valet. På senare år har det varit även mina egna favoriter bland representanterna."

Anne: "Jag hade också ett uppehåll i Eurovisionsengagemanget under studierna, men jag blev frälst på nytt i februari 2006 när jag och min man gick och såg den finska uttagningstävlingen på Caribbia i Åbo. Först var vi inte alls övertygade av *Lordi*, men när showen började stod vi upp och jublade med alla andra. Man fick genast den känslan att 'zero points' nu var historia för Finlands del. Det var fantastiskt att kunna se Eurovisionen i Helsingfors året därpå."

Tea: "Jag minns hur jag som barn många gånger somnade i soffan eller på golvet när vi såg på Eurovisionen. Då brukade sändningen dra ut på tiden eftersom alla länder var med i finalen och alla poäng lästes från ett och framåt. Av de finska representanterna kommer jag ihåg i synnerhet **Vicky Rosti** med sin fantastiska *Sata salamaa* och **Kirka**, vars musik vi ofta lyssnade på under bilresor med familjen. Min alla tiders Eurovisionsfavorit är Estlands bidrag med **Eli-na Born** och **Stig Rästa** år 2015."

••••

Tea: "Det bästa med oss eurovisions-systrar är det fina gänget och att få dansa. Vi har alla en bakgrund i dans eller gymnastik, och vi dansar alltid på förfesten till Eurovisionsfesten. **Anne** och jag är också med i Tanssisiskåt i Turun Naisvoimistelijat (Åbo kvinnogymnaster) och har tävlat i bland annat

Tammerfors och Helsingfors upp till FM-nivå."

Anne: "Jag ger dessutom dansorienterade Nia-gruppträningslektioner där jag varje vår gör koreografier till Eurovisionslåtar. I vår har vi dansat till takterna av norska **Alessandra** och **Käärijä**. *Cha Cha Cha* fick ett speciellt entusiastiskt mottagande och applåder!"

Irmeli: "Jag har gått på Annes lektioner i över tio år. Förra årets koreografi till *Jezebel* av *The Rasmus* – puh, den var verkligen fysisk! Vi dansade den också på vår Eurovisionsfest före finalen."

••••

Tea: "På Eurovisionskvällen går vi alltid ut och äter tillsammans eller beställer mat till festlokalen. Ett par av de senaste gångerna träffades vi på **Irmelis** arbetsplats i centrala Åbo, där hon hade dekorerat med ballonger som matchade temat."

Irmeli: "Jag har alltid tyckt om att ordna fester och överraskningsprogramnummer, och att vara med i ett gäng som hittar på roligheter utöver det vanliga. Alla förstår inte vad vi håller på med, men det är härligt att man har hittat likasinnade."

Anne: "Vi satsar också på våra kläder. Förra året lät vi en sömmerska sy likadana teddyjackor som **Lauri** från *The Rasmus* hade. Men sedan på finalen hade Lauri bytt till en gul regnrock! Nå, vi fick fina bilder i alla fall. Vi vuxna skulle behöva spexa och skoja mer!"

••••

Anne: "Året för ett typiskt Eurovisionsfan är jätteaktivt från januari till själva tävlingen och eftersnacket i maj. UMK är en riktigt bra show nuförtiden. Även vårt gäng uppstod när vi i januari 2019 grundade en WhatsApp-grupp för att

FAKTA

Eurovisionssystrarna

* **Tea Nyrrhinen, Irmeli Rissanen**, 47, och **Anne Syvälahti**, 53, har varit med i Viisusiskåt ända sedan dansgruppen grundades år 2019. Gruppen består av ett tjugotal Eurovisionsfrälsta. Med den otypiska stavningen på finska med å vill de framhäva att de alla bor i Åbo eller i omnejden.

* Viisusiskåt är en undersektion i Tanssisiskåt, en dansgrupp för vuxna kvinnor som grundades 2017 och som alla dansande eurovisions-systrar också varit med i.

se om det var någon som ville åka till UMK. Då var vi tio som åkte. Vi fyllde nästan hela sjunde raden och syntes i tv också."

Tea: "I år var vi ett tjugotal på UMK. Det har varit kul att se hur Eurovisionen blivit populär även bland ungdomar. Min dotter som är i tjuogoårsåldern brukar också samlas med sina vänner för att laga mat och titta på UMK och Eurovisionen tillsammans."

Anne: "Och min dotter hjälpte till med rapbiten i koreografin till Käärijälåten."

Irmeli: "Det är intressant att se hur vårt engagemang har fått även sådana människor som tidigare inte följde Eurovisionen att komma med. Det roade mig när någon i WhatsApp-gruppen frågade vem man borde rösta på."

Anne: "Hade inte tävlingen i Liverpool *United By Music* som slogan? Vi har också drömt om en tatuering med Eurovisionshjärtat. Nu när det blir tryckt i tidningen måste vi nästan förverkliga det!" ●

Pappa och söner på samma jobb

Jan-Erik Bäck, 60, har arbetat i koncernen Vasa Elektriska i över 40 år. Kim Bäck, 34, och Tony Bäck, 32, besökte pappas jobb som barn. Nu jobbar de också själva hos samma koncern.

Text **ELINA VIRONEN** Foto **KASPER DALKARL**

1 Hur hamnade ni på samma arbetsplats?

Jan-Erik: "Jag blev färdig elmontör år 1984 och började med en gång på Vasa Elektriska. Jag var 19 år då. Senare kom mina söner ibland och besökte mig på jobbet."

Tony: "Arbetsledaren frågade mig då om jag också ska börja jobba på Vasa Elektriska. Fast jag sade att jag aldrig skulle gå in i elbranschen hittade jag mig på elmontörutbildningen på yrkesskolan. Jag kom till Vasa Elnät som praktikant år 2008. Senare jobbade jag dels på Vasa Elektriska, dels på annat håll. Jag läste till elingenjör vid sidan av arbetet. Sedan kom jag tillbaka hit och blev måttjänstförman eftersom jag tyckte att arbetet var intressant och gången här är toppen."

Kim: "Jag har jobbat på Vasa Elektriska i tre år. Mitt första yrke är bilmontör, men jag tänkte att det skulle vara kul att göra något annat på dagarna eftersom jag fixar mina bilar på fritiden. Pappa tipsade att de söker montör till fjärrvärmesidan. Jag studerade här vid sidan av arbetet. Fast det är helt olika branscher är det en del skruvande i båda två."

2 Ses ni oftare på jobbet eller på fritiden?

Tony: "Vissa veckor ses vi på kontoret varje dag. Ibland kan det vara en gång i månaden. På fritiden träffas vi nästan dagligen. Vi bor nära varandra i Korsholm: pappa i vårt barndomshem, Kim på andra sidan vägen och jag 300 meter bort. Vi gör jord- och skogsbruksarbeten tillsammans. Det gäller att förlägga semestrarna så att vi får vårbruket och skördarbetet gjort."

Jan-Erik: "Jag har odlat ekologiskt sedan länge, och pojkarna har vuxit upp med det. Största delen av skörden säljer jag till kvarnen."

Tony: "Jag och pappa jagar också tillsammans. Dessutom är Kim och jag med i frivillig brandkårsverksamhet."

Kim: "Jag sysslar också med att meka med gamla bilar. Jag tror det också är pappas fel. Tony och jag körde bil på åkrarna och isen redan som unga."

3 Hur kommer det sig att ni har trivts så bra hos Vasa Elektriska?

Jan-Erik: "Vasa Elektriska är en stabil arbetsgivare, och jag har fått jobba med många olika arbetsuppgifter under åren. Och arbetskompisarna är bra."

Tony: "Det är fint att jag har fått prova olika arbetsuppgifter. I mars började jag som måttjänstchef. På sistone har situationen på energimarknaden skapat utmaningar för hela branschen. Då märker man att vi har bra arbetsklimat: ingen lämnas ensam och man hjälps alltid åt."

Kim: "Ett plus här är att arbetskompisarna är trevliga och arbetsuppgifterna omväxlande. Då går dagarna fort."

Namn: Kim Bäck
Uppgift: fjärrvärmemontör
Utbildning: bilplåtslagare, student och fjärrvärmemontör
Fritidsintressen: jord- och skogsbruk, renovering av gamla bilar och frivillig brandkårsverksamhet
Sällskapsdjur: hankatt



Namn: Jan-Erik Bäck
Uppgift: nätplanerare
Utbildning: elmontör
Fritidsintressen: jord- och skogsbruk, jakt
Familj: hustru, 2 söner
Sällskapsdjur: 2 hundar och 1 hankatt

Namn: Tony Bäck
Uppgift: måttjänstchef
Utbildning: elmontör, elingenjör
Fritidsintressen: jord- och skogsbruk, jakt och frivillig brandkårsverksamhet
Familj: flickvän
Sällskapsdjur: 2 hundar och 3 hankatter



FOTO ISTOCK

Reflexflaggor ska skydda fåglar

Vasa Elnät har i år hängt upp 550 reflexflaggor på elledningar för att hindra fåglar att krocka med ledningarna. Undersökningar visar att flaggor som fladdrar i vinden är effektivare än de bollar som också används, och fågelkrockarna kan minska med upp till 60 procent.

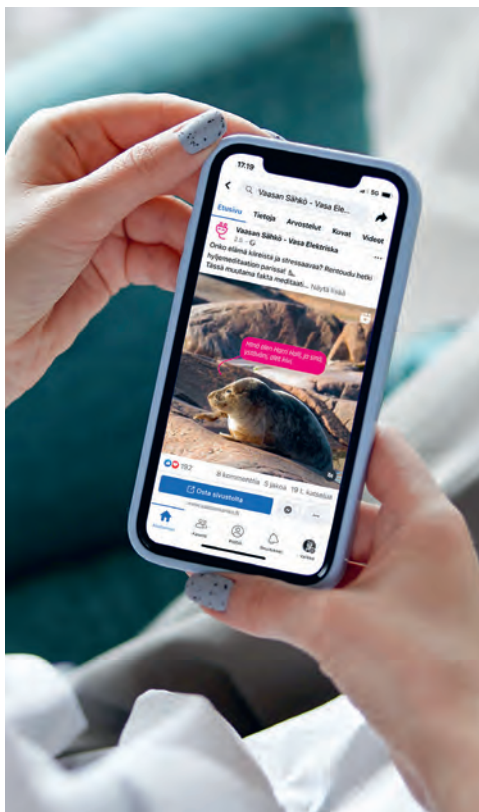
Antalet krockar varierar efter fågelmängd, flyttrutter, över- och undertrycksituation och mängden föda ute på åkrar. Reflexflaggor placeras på platser där risken för fågelolyckor är som störst.

"Vi gör allt vi kan för att skydda fåglarna mot krockar. Ju färre krockar desto färre elavbrott också", säger **Marko Hakamäki** som är underhållsplanerare hos Vasa Elnät.



Nya öppettider hos kundtjänsten

I **elavtalsärenden** betjänar vi nu per telefon vardagar kl. 10–18. För ytterligare information och andra sätt att kontakta kundtjänsten se vasaelektriska.fi/kundtjanst.



Följ oss på våra sociala medier.

Fakta och underhållning i våra sociala medier

Har du någonsin grubblat på vad djur går och tänker? Vi gjorde våra egna tolkningar och lade ut dem på Vasa Elektriskas Facebook och Instagram i maj och juni.

Som motvikt till underhållning innehåller våra sociala medier även kalla fakta, t.ex. med taggen #100faktaomel, och mycket annat om energi och livet i allmänhet. Följ oss om du vill lära nytt och bli underhållen – och överraskad!



Kundrespons

"Vår familj har avtal hos fem olika bolag. Vid närmare eftertanke tror jag nog att vi flyttar dem alla till Vasa Elektriska."

Nu kan du byta väderstationen i vår mobilapp

I **samband** med en versionsuppdatering av mobilappen kom också en efterlängtat egenskap: nu kan du själv välja vilken väderstation som ska användas som källa för temperaturinformation för din förbrukningsplats. Väderstationen hittar du under förbrukningsuppgifter för vald tidsperiod, i samband med genomsnittstemperaturen. Appen letar upp den närmaste väderstationen utifrån förbrukningsplatsens postnummer. Uppgiften om genomsnittstemperatur kommer från Meteorologiska institutet.

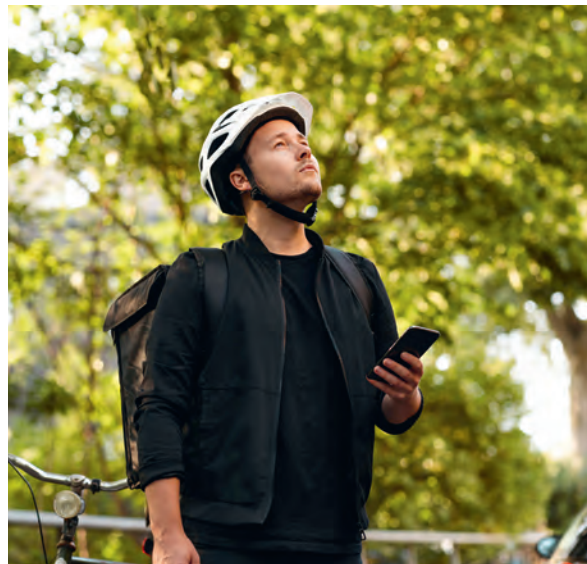




FOTO ISTOCK, EVISION OY



Bästa tipsen för dig som tänker skaffa laddstation för elbil

Går du i tankar om att skaffa en laddstation till din elbil? Vi har samlat de bästa tipsen för att göra ett lyckat köp. Vet du till exempel om man kan ladda en hybrid och en ren elbil med samma station? Eller varför det lönar sig att skaffa en smart laddare? Läs mer på vasaelektriska.fi/skaffaladdplats.

Bygandet av spillvärmeverket fortskrider

Spillvärmeanläggningen vid Pättiska avloppsreningsverket har nu nått taklagshöjd. Bufferttanken för avfallsvatten (på 1 500 kubikmeter) installerades i maj, och nu har transformatorerna och apparaturutrustningen till anläggningen anlänt. Leveransen av värmepumparna förväntas ske under sommaren.

När installationen är färdig börjar testfasen och ibruktagandet. Projektet fortskrider enligt planerna, och som det ser ut nu kan anläggningen börja producera fjärrvärme vid årsskiftet.

Drönare samlar data om elnätet

Vasa Elnät testade i april ny teknologi för kontroll av elledningar och växtlighet omkring dem. Tillsammans med Evision Oy från S:t Michel genomfördes ett pilotprojekt med flygkartläggningar med hjälp av automatiskt flygande drönare. Informationen som samlades genomgicks med artificiell intelligens.

Drönaren samlade data om mellanspänningsnätet på en sträcka på cirka 60 kilometer. Bland annat kontrollerades

komponenter för att säkerställa isolatorernas skick. Dessutom analyserades växtligheten för att kartlägga eventuella riskträd som växer för nära elledningar samt för att registrera markvegetationens höjd i förhållande till elledningarna.

De nya metoderna gör arbetet snabbare. Dessutom inspirerar den nya teknologin dem som arbetar inom branschen.



Info om störningar i fjärrvärmen nu även för boende i höghus

Som fjärrvärmekund hos Vasa Elektriska kan du få meddelande om eventuellt värmeavbrott per sms eller e-post. Tjänsten har nu byggts ut till att även omfatta de som bor i husbolag med fjärrvärme.

Läs på vasaelektriska.fi/fjarrvarmeavbrott hur den avgiftsfria tjänsten kan beställas. Om du bor i höghus – använd formuläret på webbplatsen.

Väteekonomin kommer – vad innebär det?

Väteekonomi är något som är på allas läppar just nu. Vad är väte och vad har det med den gröna omställningen att göra? Jakob Frants, utvecklingschef på Vasa Elektriska, berättar.

Vilken nytta har vi av väte?

Vätgas som tillverkas med el från förnybara energikällor är ett miljövänligt bränsle.

”Vi är tvungna att ersätta de fossila bränslena med miljövänliga bränslen eftersom hela samhället inte kan elektrifieras”, säger utvecklingschef **Jakob Frants** från Vasa Elektriska.

Det fina med vätebränslet är att det inte uppstår koldioxidutsläpp när det bränns, vilket det gör vid förbränning av fossila bränslen. Den enda biprodukten är vatten.

Även tillverkningen av vätgas sker kolfritt om man använder el från förnybara energikällor. Vätgas blir till när en vattenmolekyl spjälks upp i en elektrolysör med hjälp av el. Resultatet blir vätgas och syrgas.

Vätgas kan inte användas som bränsle till alla ändamål, men den kan förädlas vidare till exempelvis ammoniak och metangas.

”Metan och ammoniak kan användas som drivmedel i bland annat tunga transportfordon.”

Varför behövs väte för den gröna omställningen?

Utöver att ersätta fossila bränslen ska väte även fungera som ett lager för förny-

bar energi. Tanken på ett energilager kan förefalla konstig, men Frants ger ett exempel.

”Det är egentligen inget nytt. Bensintanken i en bil eller brännved är exempel på energilager. I industriell skala har man använt fossila bränslen, såsom olja och gas, som energilager.

Ett energilager gör det möjligt att skjuta upp användningen av energi till en senare tidpunkt. Att ha lagrad energi ger flexibilitet åt elmarknaden som blir mer och mer väderberoende i och med att den förnybara energiproduktionen ökar.

”Förr producerade man el när man behövde den. I framtiden använder och lagrar man el när förnybar el finns till hands. Elen blir en råvara i värdekedjan medan den hittills varit en slutprodukt.”

Ett exempel på energilager är Power-to-X-to-Power-systemet som Vasa Elektriska, Wärtsilä Finland och EPV Energi planerar. Anläggningen ska göra vindel till väte och väte till el.

”När det finns gott om el, och elen är billig, kan den användas till att producera vätgas, som lagras i högtryckstankar. Under timmar när eltillgången är låg och priset högt kan vi producera el med motorgeneratorer, som körs med väte eller en blandning av väte och biogas. På så sätt ger också väte en efterlängtd flexibilitet åt energimarknaden.”

Vad innebär väteekonomi för Finland i framtiden?

Om allt går efter planerna kan anläggningen i Vasa tas i drift år 2026. Det är även flera andra stora projekt på gång i Finland.

Det händer saker i väteekonomin även på det statliga planet. Gasnätbolaget Gasgrid meddelade i fjol att det ska grunda ett vätenätbolag, Vetyverkko Oy, som ska bygga ett överföringsnät för väte i Finland. Innan dess kan väte transporteras på vägar och järnvägar.

Väteproduktionen ger nya arbetstillfällen. Frants tycker att regeringen ska tänka på vilken som ska vara Finlands väteexportprodukt i framtiden.

”När vidareförädlingen av väte kommer i gång kan man med vätebränsle producera till exempel fossilfritt stål. Då kan man öka mervärdet lokalt så mycket som möjligt innan man säljer slutprodukten till utlandet. På det sättet stannar de nya arbetstillfällena i Finland.”

Väteekonomin går hand i hand med den enorma vindkraftspotential som Finland har. Det förutspås att Finlands vindkraftskapacitet kommer att fyrdubblas fram till år 2030.

”Det kräver att vi också kan utnyttja fullt ut den vindkraft som byggs. Väte är ett sätt att ta tillvara den förnybara energin.”



Tillväxt genom hårt arbete

Nordic Electro Power är ett växande och internationellt verksamt elentreprenörsföretag. Den drivande kraften bakom bolaget är två gamla klasskompisar som inte är rädda för arbete.

Text **ELINA VIRONEN** Foto **LINUS LINDSTRÖM**

När **Mika Alatalo** och **Jussi Kempus** började i samma klass på elmontörslinjen på Vasa yrkesskola för tjugo år sedan anade de inte att de en dag skulle driva ett framgångsrikt branschföretag tillsammans.

Men så blev det. I år förväntas omsättningen för deras elentreprenörsföretag Nordic Electro Power, eller NEPower, uppgå till 15–20 miljoner euro. Företaget sysselsätter 75 personer.

Huvudkontoret ligger i Vasa, men kunderna finns överallt i Finland, Norden och ibland även längre bort i världen.

”Om vi bara vore verksamma i Vasa skulle vi inte kunna växa. Och det är tillväxten som vi alltid haft som mål”, säger Alatalo, som är VD för företaget.

Männen blev inte företagare på skolbänken. Alatalo lärde sig hög arbetsmoral och mod att pröva nya saker när han

semesterjobbade i sin pappas elföretag under skoltiden.

”Det är ingen som undervisar i hur man grundar ett företag och får omsättningen att växa till 15 miljoner. Det finns inte en lösning som funkar för alla.”

Långa arbetsveckor

NEPower grundades år 2016. Innan dess arbetade Alatalo och Kempus som egenföretagare för egen maskin och gjorde elinstallationer runtom i Finland. Det kunde bli upp till hundra arbetstimmar i veckan, minns Alatalo.

”Om du startar eget som ung och vill bli framgångsrik kan du inte jobba normala veckor i början, om du inte har en väldigt stark specialprodukt eller -kompetens. Hårt arbete var det enda alternativet.”

NEPower är specialiserat på mellan- och högspänningsjobb för industrin. Nu när firman har vuxit har arbetsuppgifterna fördelats på flera personer, och Alatalo och Kempus försöker hålla fast vid normala arbetstider.

”Har man familj vill man också tillbringa tid med barnen.”

Alatalo hinner inte längre ut på installationsjobb, utan han koncentrerar sig på att leda och utveckla företaget. Företagsstrukturen ska iordningställas för att möjliggöra tillväxt. Det behövs sats-

ningar även på kommunikationen eftersom personalen har ökat snabbt, säger Alatalo.

Kempus i sin tur jobbar fortfarande med det praktiska i mellanspänningsentreprenader. Dessutom är han styrelseordförande.

”Jussi ville inte göra skrivbordsarbete så han gav det hela till mig.”

Tillväxt genom förnybar energi

I framtiden siktar NEPower på ytterligare tillväxt i projekt kring förnybar energi. Företaget planerar och bygger solkraftverk redan nu, men under utveckling finns nya produkter och tjänster som har att göra med planering, ibruktagning och installation av kraftverk i större skala.

NEPower testar sina nyskapelser i närområdet. De är till exempel med i ett pilotprojekt där man bygger ett solkraftverk av industriell storlek i Korsnäs i Österbotten. Kraftverket ska också fungera som en testplattform för nya produkter och tjänster. I framtiden kan man också hyra ut testmöjligheter.

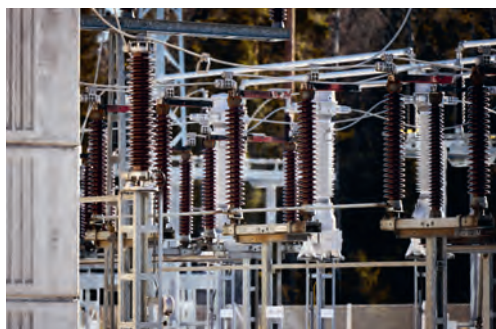
Elen från solkraftverket säljs till elnätet, och NEPower får sin del av avkastningen. Det låter inte helt som något som man traditionellt förväntar sig av ett elentreprenörsföretag.

”Vi är inte rädda för att fånga affärsmöjligheter.” ●

Nordic Electro Power är ett elentreprenörsföretag i Vasa som grundades år 2016. De har kontor i Vasa, Uleåborg, Seinäjoki och Skellefteå, och kunderna finns i huvudsak i Finland och Norden. Företaget levererar planerings- och installations-tjänster för energibolag, fastigheter och industrier. Nordic Electro Power är kund hos Vasa Elektriska.



Elentreprenad | NEPower har utfört entreprenader även för Vasa Elektriska och Vasa Elnät. Ibland ligger jobben långt från hemstaden, ända i England eller Singapore.





ELÄNDIGA



DRIVA



-N



KLÄGODIKT

SEATMODELL

ÄNGEL

EDGAR, F.D. FRANSK KONSTNÄR

TÄNDSATS

SAMVETEN

KOMMANDORD



PATRICIA, SÄNGÄRE

1 kg

FORSKARE

TYCKA

REMBRANDTS HUSTRU



1 ha



MAGASIN MOSKVAS FOTBOLLSKLUBB



UTAN LIKE TORKHUS



SKYMFER



GREJ



BLOMGLAS



STÅLFÖRTAG



BELEVAD ASKE!



RUNEBERG



LAGERLÖF SMÄRTA



VAR EN TUSEN KONSTNÄR



GRODDKORN



VÄNING



DESINFICERA

ABB

LAT-MASK

LEGITIMATION

FRI-STAD

LYFTA

UR-DÄLIG

LOUHMIES, FILMRE-
GISSÖR

MOTORCYKEL-
SPORT

ELE-
MENT-
PAR-
TIKEL

UTRIO,
FÖR-
FÄTTARE

MOSELS
BIFLOD
DIKTARE

AR ELO-
KVENT?

GÖRA
FÖR-
LÄGEN

PERSONLIG

www.sanaris.fi / konstruerat av Alf Simberg, layout Heli Kärkkäinen

NAMN

NÄRADRESS

POSTNUMMER OCH -ORT

TELEFON

Skicka ditt svar senast
13.8.2023 till adressen:
nette@vasaelektriska.fi
eller "Nette-korsord"
Vasa Elektriska Ab,
PB 26, 65101 Vasa

Bland korsords-
lösarna utlottas
2 st. Vasa Elektriskas
termosflaskor
i tygkasse
(värde ca 30 €).

Föregående Nette-
korsords vinnare:
Ulla-Majja Mänty,
Kurikka
Juhani Hellman,
Sundsborg

Kontakt-
uppgifterna
sparas inte
efter att
dragningen
har gjorts.



Recept **RIIKKA KAILA**
Foto **KIRSI-MARJA SAVOLA**

Sommarens godaste skärgårdspannkaka

En salt ugnspannkaka som smakar som skärgårdsbröd passar perfekt på sommarbordet till både fest och vardag. En topping med två sorters lax fulländar härligheten.



Börja med pannkakssmeten. Knäck äggen i en skål. Tillsätt vete- och rågmjölet och hälften av surmjölken. Blanda till en slät massa. Rör i resten av surmjölken, malten, rågkliet, sirapen, det smälta smöret och saltet. Låt smeten svälla i rumstemperatur i en halvtimme.



Grädda pannkakan. Lägg ett bakplåtspapper i en djup ugnsplåt och håll i smeten. Grädda i ugn i 200 grader och 30–35 minuter tills pannkakan har stelnat och fått lite färg på ytan.



Fullborda med fyllning. Låt pannkakan svalna lite och bred sedan ut smetanan på den. Lägg ut laxbitarna, rädisorna, löken, dillen och det rivna citronskalet på pannkakan. Strö över salt och peppar om du vill. Skär i bitar och servera.

Till en 16 bitars pannkaka behöver du:

Pannkaka:
4 ägg
3 dl vetemjöl
1 dl rågmjöl
1 l surmjölk
1 dl malt
½ dl rågkli
1 dl smält smör
½ dl sirap
1 tsk salt

Fyllning:
250 g smetana
150 g varmrökt lax
100 g kallrökt lax
ca 6 rädisor i skivor
finhackad sommarlöksstjälk
dill
rivet citronskal
en nypa fingersalt
en nypa krossad svartpeppar

VARIERA Fyllning

Du kan prova att byta ut laxen mot annan rökt fisk, till exempel rökt sik, eller räkor.



VASA
ELEKTRISKA

VINN VIP-BILJETTER TILL VAASA FESTIVAL

Vill du ha chansen att glädja en vän med en festivaldag?

Delta i utlottningen och förklara kort vem du vill glädja med en festivalbiljett och varför just den vännen förtjänar att få njuta av en sommardag på Vaasa Festival!

Delta här: vasaelektriska.fi/vaasafestival2023

Delta här:

