

Av egen erfarenhet

– 18 personer om naturen som kraftkälla

LÄKAREN ORDINERADE SKOG

Jonathan Layton, snickare, egen företagare och prestationsprins som insett sitt bästa och byggt en egen timmerkoja vid sjön.

” När jag är i min timmerkoja släpper jag allting annat. Mobiltelefon, plikter, allt. Trots att det bara är 500 meter hemifrån så fungerar det. I kojans finns bara två sängar, ett bord med stolar och en vedspis. Det är allt man behöver. Ibland sover jag där. På semestern förra året byggde jag en altan på framsidan mot sjön också.

Under en period av livet drabbades jag av utmattningssyndrom. Jag hade små barn och samtidigt eget företag i Umeå som jag pendlade till. Det höll på att driva mig till vansinne. Men så träffade jag en fin läkare på vårdcentralen i Matfors. 'Nu får du ta och lugna ner dej,' sa hon. 'Ta promenader i skogen varje dag, det kommer du att må bra av.' Och det gjorde jag. Det var bra att hon sa det där, för egentligen visste jag att jag mår bra i skogen, men just då hade jag kommit bort från det.