

FISKA *dig friskare!*



Sivan Jansson lär dig hur ►

◀ Sivans favoritplats är Älvkarleö och Laxön, där hon bor året runt och håller kurser.

Intresset för sportfiske har ökat rejält under pandemin, där fiskekortsförsäljningen ökat med hela 20 procent under det senaste året. En anledning är svenskens allt starkare längtan ut i naturen, menar fiskeguiden Sivan Jansson. För henne är flugfisket ett sätt att stärka både kropp och själ, i takt med åldrandet.

TEXT OCH BILD: **CENNETH SPARBY**

Sivan Jansson ler med hela ansiktet och bjuder på kaffe och nybakade vaniljbullar där vi står i solen på Laxöns södra udde.

– Jag fiskade mig friskare. Så enkelt är det! Efter min stroke för tio år sedan har fisket haft stor betydelse som rehabilitering. Det ger mig lugn och harmoni – en form av mindfulness på enklast möjliga vis, för jag blir fortfarande lätt hjärntrött.

Och alla dagar med fiske är bra dagar, även om jag inte fångar något.

VID ÄLVKARLEBY och Dalälven, ett par mil söder om Gävle, ligger ett av Sveriges bästa laxfiskevatten. Här har befolkningen fiskat lax sedan 1100-talet. En naturskön plats som lockar flugfiskare från hela Europa.

– Namnet på ön säger allt, utbrister hon i nästa andetag! Så här i högsommartid kan man ju dessutom se

de glänsande fiskarna hoppa i forsarna.

Sivan är sedan många år tillbaka uppskattad natur- och fiskeguide, utbildare och kursledare. Redan i mitten av 90-talet utbildade hon sig till flugfiskeinstruktör i Sportfiskarnas regi, där hon även arbetat på heltid med utvecklingsfrågor. Bosatt i närliggande Älvkarleö, men ständigt på

resande fot mellan olika fiskeparadis.

Oavsett om det handlar om norska älvar, karibiska havsdjup eller jämtländska skogstjärnar så finns passionen där. Något hon delar med maken Leif, som också hjälper till under kurserna.

Om ett par veckor väntar dessutom flugfiske-VM i finska Kuusamo, där Sivan ska verka som "supervisor" – en slags övervakare under tävlingsdagarna.

Och det är en kvinna som uppmärksamats rejält för sina insatser. På Sportfiskarnas kongress 2018 tilldelades hon förbundets högsta utmärkelse i guld för sitt mångåriga engagemang för kvinnors fiske.

Dessutom har hon blivit nominerad till Årets eldsjäl och nyligen tagit emot Smedmanpriset, som är den främsta utmärkelsen inom svenskt sportfiske, till minne av författaren och konstnären Rolf Smedman.

Motiveringen är framför allt hennes engagemang för fiske som rehabilitering och friskvård, samt förmågan att få fler kvinnor att upptäcka och ta plats i en tidigare ganska så mansdominerad utövning.

DENNA SOLIGA AUGUSTIDAG har ett gäng fiskeglada pensionärer kring 70-strecket mött upp för några timmars teknikdrilling. Det handlar om att öva de olika kastteknikerna på land, för att sedan fullända kasten vid Dalälvens strand ett 20-tal meter bort.

– Klart coronavänligt, med gott avstånd och glatt humör, hojtar Sivan, och får tummen upp av Leif som kommer med flugfiskepön och rullar i famnen. Han fyllde 80 tidigare i somras, och konstaterar förnöjt att han varit laxfiskare i mer än halva sitt liv.

Joanne Knights, Dan Östman, Yvonne ▶



– Vilken känsla det är att få en riktigt stor lax, menar Sivan. Här på fisketur i norska Gaulaälven.

Poppis att fiska

Sportfiske är i dag en av Sveriges mer populära fritidsaktiviteter med drygt 1,6 miljoner utövare. Och föreningen Sportfiskarna har fler än 65 000 medlemmar. På hemsidan finns flera goda fisketips och en förteckning över lokala fiskeklubbar och sportfiskecentrum. www.sportfiskarna.se



Hela gänget samlat efter förmiddagspasset. Fr v Sivan, maken Leif, Yvonne, Joanne, Danne och Lasse. Och fiskehunden Orvis, som alltid är med.

Kanebäck och Lasse Paulsén har fiskat med Sivan tidigare, och fått ta del av hennes kunskaper vid flera träffar. Att det rör sig om en stilfull konststart som tar många år att behärska är alla rörande eniga om – Det härliga är att jag ständigt vill lära mig mer, även när jag instruerar andra, konstaterar Sivan samtidigt som hon visar oss alla hur spöet och linan ska hanteras på bästa sätt.

HON BUBBLAR AV ENERGI, och har nära till skrattet där hon går runt till var och en för att instruera och hjälpa.
– Visst är det så. Flugfiske är seriöst, men jag vill ändå ha en distans till det jag gör och lär ut. Dessutom blir jag glad av att se andra människor växa när jag lär ut något som i grunden är ganska så enkelt.
Men det har varit en lång resa för henne att komma tillbaka efter stroke.
– Jag hade på tok för högt tempo i mitt arbete för Sportfiskarna under många år,

då jag även jobbade en hel del ideellt inom fisket, med långa arbetsdagar som följd.
Symptomen kom smygande, med bland annat tappad känsel i vänsterarmen, yrsel och domningar i fingertoppningarna. Som tur var fick hon diagnosen i rätt tid, och kunde efter en längre sjukskrivning så sakta finna ny energi och rörlighet.
– Bara genom att vara i naturen så upplevde jag att stressnivån sjönk och att immunförsvaret stärktes. Jag kunde tänka klarare, just för att hjärnan fick vila. Att gå på ojämnt underlag och vada i strömmande vatten stärkte dessutom min balans och mitt självförtroende.
Även finmotoriken fick flitig träning genom att binda egna flugor, göra knutar och reda ut trassliga linor.
Stroken blev också starten på konceptet ”Fiska dig friskare”, där Sivan erbjuder strokepatienter och människor med utmattningssyndrom möjligheten att läka och få ny energi genom flugfisket.

Häng med på kurs

Sivan Jansson erbjuder allt från rena nybörjarkurser till heldagar med avancerad kastteknik. Kurserna hålls i Älvkarleö och på Laxön, där det finns möjlighet till boende på både herrgård och vandrarhem. På Laxön finns även restaurang, konstgalleri och hantverksbutik.

Sivan guidar även på andra vatten, och arrangerar temahelger kring begreppen ”Fiska dig friskare” och ”Må bra”, i samarbete med Marika Griehsel i jämtländska Gimdalen.
Glöm inte att även kontakta din lokala PRO-förening kring aktuella fiskeaktiviteter..
www.sivansfiske.se



Sivan instruerar Yvonne hur kastet bäst ska gå till. Och roligt ska det vara.



Konsten att välja fluga är en art i sig. Sivan binder egna förstas.

”Att gå på ojämnt underlag och vada i strömmande vatten stärkte dessutom min balans och mitt självförtroende”

Hon driver även ett projekt med fiske som ett sätt att integrera asylsökande i Sverige.

Joanne och Dan, som bor året runt på Älvkarleö, håller med om att flugfisket skapar lugn i själen.

– Det är både meditativt och rogivande,

med en naturlig inbyggd långsamhet, som passar mig perfekt. Och jag behöver stanna upp då och då

för att reflektera, konstaterar Joanne under en paus mellan kasten.

Hon började fiska med Sivan för tio år sedan och framhåller känslan av en spännande smygjakt på något som lurar där



För Lasse och Yvonne är fisket en härlig friluftsutövning året runt.

under vattenytan.
– För plötsligt så huggar det ju till i linan. En härlig adrenalin-kick som skärper alla sinnen.
Sivan kallar det för ”spontan uppmärksamhet” som kommer i nuet, utan att man egentligen är förberedd.

YVONNE OCH LASSE från Uppsala gillar att finslipa kasttekniken med hjälp av Sivans pedagogiska övningar.
Yvonne har dessutom varit engagerad i fiskeföreningen Fjällorna, som Sivan grundade i början av 2000-talet. Ett nätverk där fiskeintresserade kvinnor kan finna nya fiskekompisar. Syftet är att få fler kvinnor att börja fiska och ge medlemmarna möjlighet till utveckling.
– Jag har varit med sedan starten, och nu är vi närmare 400 medlemmar i alla



– Det är i naturen jag hämtar kraft och finner ro. Ett sätt att läka, menar Sivan Jansson, fiskeguide och livsnjutare.

åldrar.

För henne är fisket en fråga om gemenskap med likasinnade, och om att stärka rörligheten och koordinationen väl ute i naturen.

– Känslan när man får till det perfekta kastet och ser torrflugan dansa längs vattnet är svår att beskriva. Ett slags lyckorus är det närmaste jag kan komma, utbrister hon med ett nöjt leende.

Men det är inte bara flugfisket som lockar, utan även spinnfiske, mete och klassiskt isfiske efter gädda, abborre och sik. Så det rör sig verkligen om ett friluftsintrasse som lever året runt.

– Och jag njuter fullt ut även när det inte nappar.

Maken Lasse håller inte riktigt med.

– Nog vill jag ha både napp och några fiskar att bära hem. För det finns ju inget härligare än att kunna laga en god middag där jag själv fångat råvaran, konstaterar han med en blinkning åt Yvonne. ●

”Det är både meditativt och rogivande, med en naturlig inbyggd långsamhet”

Förening för kvinnliga fiskare

Föreningen Fjällorna är ett nätverk där fiskeintresserade kvinnor kan finna nya fiskekompisar.

Föreningen arbetar för att få fler kvinnor att börja fiska och bygga nätverk. Fjällorna, med närmare 400 medlemmar och 15 lokalavdelningar, arrangerar bland annat fiskeresor, kurser, föreläsningar, träffar och seminarier.

Funktionshinder är inget hinder för att bli medlem. Vid föreningens träffar och fiskeresor ordnas transport och eventuellt ledsagare ifall det behövs. Och män är hjärtligt välkomna som supportmedlemmar.

www.svenskalag.se/fjallorna

Mer info

Vill du veta mer om fisket och allt annat som finns att göra vid Laxön se www.alvkarlebysportfiske.nu
www.laxön.se