

"Parhaat ideat syntyvät metsässä"

Turkulainen Pasi Vesterinen painoi töitä kovalla tahdilla vuosia, kunnes yhtäkkiä terveys alkoi reistailla. Pakollinen tauko sai pohtimaan elämän suuntaa. Työ kiireisessä yritysmaailmassa vaihtui erä- ja luonto-oppaan ammatiksi.

Teksti: **Eeva Lehtinen**
Kuvat: **Marttiina Sairanen**



↑ Kun työstressi alkoi vaikuttaa Pasi Vesterisen terveyteen, hän päätti muuttaa elämänsä suuntaa. Pitkät metsäkävelyt ja tulen tuijottaminen auttavat pitämään stressin poissa.

Pasi Vesterinen, 56, sytyttää nuotiota laavulle lumisen metsän keskellä ja kertoo samalla, mitä kaikkea hänen nykyinen työnsä elämysliikuttajana pitää sisälleen. Piikkiössä Kavalton tilan maisemissa hän ohjaa muun muassa työporukoiden hyvinvointipäiviä, joissa liikutaan luonnossa, lämmitetään savusaunaa, kisailaan leikkimieleisesti jousiammunnassa, kesäaikaan melotaan ja rohkeimmilla on mahdollisuus vaijeriliukuun.

– On mahtavaa, että saa olla metsässä töissä. Tuleen tuijottaessa lähtee stressi.

Vesterisen työt eivät aina ole liittyneet luontoon, vaan toimistossa ja lentokoneessa istuminen ovat olleet hänen arkipäiväänsä.

– Työskentelin vuosia fysiikan- ja tietotekniikan opettajana, kunnes aloitin työt amerikkalaisessa ohjelmistoyrityksessä. Nuoruuden innolla töitä painettiin välillä lähes kellon ympäri. Ravasin Turun ja Philadelphian yksiköiden välillä ja reissupäiviä kertyi paljon. Työmäärä oli hurja ja samaan aikaan ensimmäinen lapsemme

syntyi, Vesterinen kertoo.

Hän viihtyi dynaamisessa työssä, mutta mieltä painoi, ettei perheelle riittänyt aikaa.

– Samasta firmasta työkaveri oli vaihtanut töihin Nokialle ja hän houkutteli minutkin sinne linjamanageriksi. Oli mukavaa, kun ei tarvinnut mennä lentokoneella töihin, Vesterinen toteaa.

Työ Nokialla imaisi mukaansa – vastuuta ja hommia riitti.

– Vuonna 2008, lähes kymmenen Nokia-vuoden jälkeen, kroppa alkoi yhtäkkiä pettämään. Olin 40-vuotias, enkä halunnut myöntää, ettei kaikki ole kunnossa. Lääkärissä selvisi, että maksa-arvot ovat kaakossa, vaikka en käyttänytkaan alkoholia. Tutkimuksissa etsittiin muun muassa syöpää.

– Epätietoisuus oli raastavaa, mutta lopulta syyksi varmistui stressiperäinen rasvamaksa. Lääkärit vilauttelivat viiden vuoden elinaikaa, jos asioille ei tehdä mitään.

Vesterinen yllättyi diagnoosista, sillä hän ei ollut tuntenut itseään stressaantuneeksi.

– En uskonut, että stressi voi vaikuttaa



Pasi Vesterinen

■ **Syntynyt** vuonna 1967 Turussa.
■ **Asuu** Turussa Nummenpakalla.
■ **Perheeseen** kuuluvat vaimo ja kaksi aikuista poikaa.
■ **Työskentelee** luonto- ja eräoppaana Westarit-yrityksessään.
■ **Lähialueen parhaat luontokohteet:** Katariinanlaakso yhdistettynä Vaarniemen luontopolkuun, Pomponrahka sekä Isosuon luontopolku, Kurjenrahka. Meloen Aurajoki Halisista ylävirtaan ja Littoistenjärvi.

Eräoppaaksi luontoon

■ **Erä- ja luonto-oppaan** koulutusta tarjoavat monet oppilaitokset eri puolilla Suomea.
■ **Opintoihin sisältyy** luonnon tuotteistamisen sekä erä- ja luontoympäristössä toimimisen opetusta.
■ **Lisäksi opintoihin** voi valinnaisesti kuulua esimerkiksi erityisryhmien opastamista tai eräruokapalveluiden järjestämistä.
■ **Eerikkilän opistossa** Tammelassa voi tutkinnon suorittaa päiväopintoina tai monimuotona. Tutkinnon laajuus on 150 osaamispistettä.
■ **Erä- ja luonto-opas** voi työskennellä itsenäisenä yrittäjänä tai hakeutua luonto- ja ohjelmapalveluyrityksen palvelukseen.
■ **Erä- ja luonto-opaskoulutus** sopii lisäkoulutuksen myös esimerkiksi opettajalle tai nuorisohjaajalle.

← Pasi Vesterinen tietää oma-kohtaisesti, kuinka tärkeää työhyvinvoinnista huolehtiminen on. Hän vetää työhyvinvointipäiviä muun muassa Kavalton tilan maisemissa, jossa pääsee kokeilemaan pitkää vaijeriliukua.

niin paljon fysiikkaan. Muistan kuitenkin, kun vuonna 2009 olimme perheen kanssa syyslomalla kylpylässä ja voin niin huonosti, että kesken matkan oli lähdettävä lääkäriin. Tosiasioita oli pakko alkaa myöntää itselleen.

Samoihin aikoihin Nokialla alkoivat puhaltua muutoksen tuulet.
– Kaikessa hiljaisuudessa tarjottiin eropaketteja, joissa sai puolentoistavuoden extrapalkan. Olin siinä pisteessä, että päättin tarttua pakettiin.
Seuraavan vuoden Pasi Vesterinen pyrki rauhoittamaan arkeaan.
– Lääkärin sanat painoivat mielessä. Tutustuin perheeseeni uudelleen ja tein elämäntaparemontin. Puoli vuotta siitä, kun olin jäänyt töistä pois, maksa-arvoni olivat palautuneet normaalille tasolle.
Metsässä liikkumisesta tuli hänelle henkireikä. Siellä ajatukset kirkastuivat samalla, kun kroppa sai happea.
– Parin tunnin patikat ovat parasta terapiaa. Parhaat ideat syntyvät metsässä. Olo raikastuu ja kunto paranee. On parasta

"Epätietoisuus oli raastavaa, mutta lopulta syyksi varmistui stressiperäinen rasvamaksa."

Pasi Vesterinen

päästä pois autojen äänistä. En koskaan laita kuulokkeita korville luonnossa liikkuessani, Vesterinen kertoo.

Eräällä metsäkävelyllä mieleen palautuivat Nokian aikaiset mukavat työhyvinvointipäivät, joissa keskellä luontoa kisattiin siitä, kuka saa trangialla veden ensimmäi-

senä kiehumaan. Tuolloin Vesterinen tunsikin olevansa elementissään. Partiotaustasta telttaöineen oli hyötyä.
– Työkaverit totesivat, että "olet oikea eräihminen, sinun kannattaisi alkaa eräoppaaksi". Nämä sanat palautuivat mieleen, kun vastaan tuli mainos eräopas-kurssista.
Hän kävi Eerikkilän urheiluopistolla vuoden kestävä koulutuksen ja jäi useaksi vuodeksi opistolle elämys-, seikkailu- ja luontoliikunnan kouluttajaksi.
Turun seudulle hän perusti naisten retkeilyyn suuntautuneet Venlojen vaellus-yhteisön, melontoja järjestävän Kanoottikuningas-yrityksen sekä oman luontoseikkailuja järjestävän Westarit-yrityksensä.
– Parasta on saada ihmiset astumaan pois mukavuusalueeltaan ja ylittämään itsensä. Se, että kaikki tapahtuu luonnossa, on tietysti tärkeintä.

Pasi Vesterinen on kehittänyt erityisesti työhyvinvointipäiviin sopivan ulkotiloissa suoritettavan pakopelin.
– Pakopelit ovat hyvää tiimityöskentelyä ja nostattavat yhteishenkeä. Harmillisesti

työhyvinvointipäivien suosio on vähentynyt yrityksissä, osittain varmasti kustannussyistä. Toivoisin, että työpaikoilla ymmärretään työntekijöiden hyvinvoinnin merkitys. Itselle tämä asia valkeni Nokian työvuosieni aikana.
Vesterinen on nauttinut yrittäjyydestä.
– Yrittäjänä on oma vapaus. Toki myös riskit. Korona-aika oli haasteellista ja liikevaihto laski yli 80 prosenttia. Terveys on pysynyt kurissa ja se on itselleni tärkein mittari, Vesterinen toteaa.
Suomen luonnon lisäksi Pasi Vesterinen on ihastunut Norjan luontoon. Hän rakentaa parhaillaan perheensä kanssa Norjaan kakkosasuntoa tulipalossa tuhoutuneen vaimon kotitalon paikalle.
– Vaimoni on norjalainen ja rakennamme taloa sinne, jotta voimme viettää enemmän aikaa myös hänen sukulaistensa kanssa. Olen pohtinut, että voisin tehdä eräopastuksia myös siellä, koska kielitaitoa on. Myös suomalaisille voisin järjestää vaelluksia esimerkiksi Lofoteille. Ideat eivät lopu kesken, Vesterinen naurahtaa.