

# Utprøving med fusjonen Natur-Kultur-Helse

Professor Gunnar Tellnes, Universitet i Oslo Epost: [gunnar.tellnes@medisin.uio.no](mailto:gunnar.tellnes@medisin.uio.no)

Gode fellesskap med venner, frisk luft og muligheter for stillhet og kunstopplevelser er eksempler på salutogene faktorer i våre liv, i motsetning til de patogene som er sydomsfrembringende faktorer (1). Flere eksempler som kan gi oss god livskvalitet og trivsel finner vi i Natur-Kultur-Helse-aktiviteter (2,3). Dette kan være sang og musikk, teater og drama, kontakt med dyr og planter, friluftsliv og naturopplevelser, bærekraftig kosthold, osv. Mange søker selv salutogene opplevelser i fritiden, men for andre, som for eksempel de som har psykiske lidelser, er det ofte nødvendig at samfunnet tilrettelegger for slike aktiviteter. Ikke alle er friske nok eller har overskudd til selv å ta salutogene tilbud i bruk. Inkluderende fellesskap der den unike erfaring vi alle bærer på, kan bli sett og verdsatt av andre, er her helt sentralt.

Forløsning og bevisstgjøring av egne talenter og kreativitet er en viktig tanke bak Natur-Kultur-Helse-konseptet og NaKuHel-senteret i Asker (1). Kreativitet er praktisk handling, egenaktivitet og skapende virksomhet. NaKuHel-aktiviteter som f.eks. dans, musikk, maling eller turer i naturen gir en indirekte effekt med følelse av livsgnist, inspirasjon og lyst til rehabilitering. For personer som er sykmeldte, kan dette være veien tilbake til yrkesaktiv virksomhet. Evaluering av tilbud med Natur-Kultur-Helse-aktiviteter i nærmiljøet i Asker har vist at dette kan påvirke deltakernes livskvalitet, helse og miljøbevissthet (1,4). To tredjedeler av de 122 som inngikk i studien, mente de hadde fått et bedre liv etter at de deltok i aktivitetene ved NaKuHel-senteret. Dessuten hadde 77 % en følelse av at de kunne gjøre andres tilværelse meningsfull. Hele 79 % hadde fått flere å dele opplevelsene sine med. I en tid da individet står i fokus, mer enn familien, og stadig flere bor alene, er det viktig å legge til rette for kreative og inkluderende møteplasser i samfunnet. Dette er sense of coherence, dvs. følelse av tilhørighet (5).

Mye tyder på at utviklingen av Senter for Natur-Kultur-Helse på Sem i Asker ([www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no)) har vært drevet etter empowerment prinsippet. Initiativtakerne har lagt til rette for en felles arena og møteplass der interesserte deltakere fra alle samfunnslag har blitt inkludert med stor frihet til å få realisere sine egne ideer. Etterhvert som senteret gradvis ble mer bærekraftig har ”ekspertene” gitt fra seg makt og styring(1,2,4). Helsefremmende natur og kulturaktiviteter er sannsynligvis fortsatt et ubrukt potensiale for å styrke psykisk helse og livskvalitet for oss alle (1-4). Se også: [www.nacuheal.org](http://www.nacuheal.org)

## Referanser

1. Tellnes G. Samspillet Natur-Kultur-Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis. Unipub forlag, 2003.
2. Batt-Rawden KB, Tellnes G. Nature-culture-health activities as a method of rehabilitation: an evaluation of participant's health, quality of life and function. International Journal of Rehabilitation Research 2005; 28: 175–180.
3. Tellnes G, Larsen Ø, Flotve R (red.). Kunst, natur og livskvalitet. Oslo: Nature-Culture-Health International, 2006.
4. Tellnes G, Berge KB, Hauge LS. Natur-Kultur-Helse-aktiviteter i Akershus. Rapport fra et tverrsektorielt modellforsøk i Asker basert på helsefremmende arbeid, forebygging og helhetlig rehabilitering. Asker og Oslo: NaKuHel-stiftelsen og IASAM, Universitetet i Oslo, 1998.
5. Lindström B, Eriksson M. Salutogenesis. J Epidemiology Community Health 2005; 59: 440-442.