

NaKuHel Nasjonalt senter for Natur-Kultur-Helse

Senteret i Asker ligger idyllisk til ved Semsvannet og Skaugumsåsen. Stiftelsen NaKuHel Asker ble etablert i 1994. Formålet er å bidra til helhets-tenkning og kreativitet omkring natur, kultur og helse, for å fremme helse, miljø og livskvalitet for alle. Det er naturlig å samarbeide med offentlige etater, næringsliv, frivillige organisasjoner, ildsjeler og andre for å nå dette felles målet. Gjennom deltakelse i aktivitetene ved NaKuHel-senteret på Sem, kan en i fellesskap med andre utfolde seg i et stimulerende og mangfoldig miljø. Felles grunnlag for aktivitetene er samspillet mellom natur, kultur og helse. Frivillighet og deltakelse er NaKuHel-senterets største aktivum. NaKuHel-senteret er en frivillighetssentral og mottar støtte fra Kulturdepartementet og Asker kommune, men må selv sørge for ytterlige midler for å drifte senteret. NaKuHel-senteret har en synlig posisjon i folkehelsearbeidet i kommunen og i det lokale friluftsliv- og kulturlivet i Asker (www.nakuhel.no).

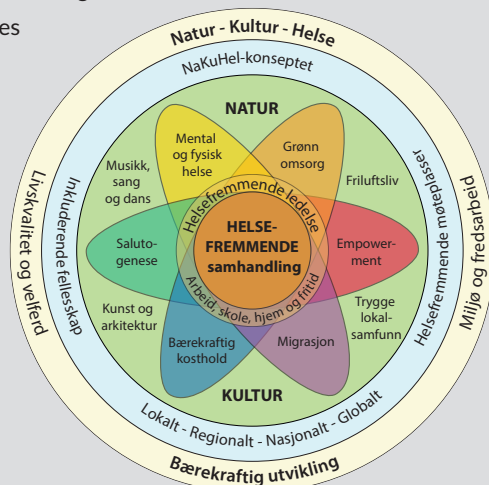


Foto: Nina Drevill

Gunnar Tellnes er professor i samfunnsmedisin ved Universitetet i Oslo (UiO). Han var initiativtaker til og senere styreleder i NaKuHel Nasjonalt senter for Natur-Kultur-Helse i Asker og har hatt ulike verv i norske og utenlandske foreninger innen folkehelsearbeid. Tellnes har blant annet skrevet flere bøker om folkehelse, trygdemedisin, sykmelding og NAV, og mange hundre fagartikler.



**HELSEFREMMENDE
SAMHANDLING**
NATUR OG KULTUR SOM FOLKEHELSE

GUNNAR TELLNES (RED.)



Helsefremmende samhandling
Natur og kultur som folkehelse
Gunnar Tellnes (red.)

ISBN 978-82-450-1696-3
SIDER 210
PRIS 299,-

Helsefremmende samhandling er en bok om hvordan gode krefter kan arbeide for et sunt og trygt lokalsamfunn. Leseren innføres i et salutogent perspektiv heller enn en patologisk orientert tilnærming. Hovedtanken er å styrke individ, samfunn og miljø mot bedre folkehelse, trivsel og velferd. Boken viser bredden i folkehelsearbeidet, er kunnskapsbasert og refererer til praktiske erfaringer, undersøkelser og fakta.

De ulike kapittelforfatterne viser hvordan den salutogene tilnærmingen kan supplere den tradisjonelle behandlingen som tilbys i dagens helsevesen og NAV. Helsefremmende natur- og kulturaktiviteter kan benyttes av alle uten at det krever så store utgifter og er ikke så ressurskrevende som det øvrige helsevesenet. Aktivitetene bidrar dessuten til en bærekraftig utvikling, og til forebygging av helseplager blant alle inn-byggerne, også innvandrere.

Denne boken er aktuell for studenter og de som jobber innen folkehelse, samfunnsmedisin og forebyggende helsearbeid. Dette gjelder folkehelsekoordinatorer, leger, sykepleiere, psykologer og lærere, samt ansatte i ideelle organisasjoner, NAV, sosialomsorg, offentlige etater og næringsliv.

Innhold

DEL I INNLEDNING

1. Hvorfor helsefremmende samhandling? **Gunnar Tellnes**
2. Natur, kultur og evolusjon. Om helsens opprinnelse. **Werner Christie**

DEL II METODER VED HELSEFREMNING

3. Salutogenese og tilhørighet. **Eva Langeland**
4. Empowerment og samfunns-helse. **Sidsel Tveiten**
5. Helsefremmende ledelse av prosesser. **Eli Skjeseth**
6. Helsestasjonen som helsefremmende arena for barnefamilier. **Kari Glavin og Bodil Erdal**

DEL III NATUR-KULTUR-HELSE SOM LIVSSTIL

7. Fysisk aktivitet, friluftsliv og helse. **Carina Dybdahl og Gunnar Tellnes**
8. Tur og natur i hverdagen – og kunsten å gå. **Kari Bjerke Batt-Rawden**
9. Musikk, sang og dans. **Kari Batt Rawden, Gunnar Tellnes og Carina Dybdahl**
10. Kunst og arkitektur til fremme av helse, miljø og livskvalitet.
Gunnar Tellnes og Ingrid Appelbom Karsten
11. Bærekraftig kosthold – en nødvendighet for menneskenes og Jordens helse.
Gerd Holmboe-Ottesen

DEL IV MENTAL HELSE, MIGRASJON OG FOREBYGGING

12. Mentale lidelser kan forebygges. **Lars Lien og Valerie DeMarinis**
13. Demensforebygging og helsefremmende aktiviteter for eldre.
Tor Atle Rosness og Kari Hjelde
14. Migrasjon og helse. **Bernadette N. Kumar og Jeanette H. Magnus**

DEL V LOKALSAMFUNN SOM HELSEFREMMEDE ARENA

15. Trygge lokalsamfunn kan utvikles. **Johan Lund og Gunnar Tellnes**
16. «Grønn omsorg» og «Inn på tunet». **Gunnar Tellnes og Bente Berget**
17. Et helsefremmende perspektiv på lokalsamfunnet. **Kari Batt-Rawden**