



Hva er NaKuHel?



Idyll fra Olavstangen i «De dype Greenskoger», Sigdal 2011.

Foto: OW

Av Gunnar Tellnes, professor dr. med.
Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo

Natur-Kultur-Helse kan berike ditt liv!

NaKuHel-teorien

I møtet mellom natur og kultur ligger en kime til både positive og negative konsekvenser for helse, miljø og livskvalitet.

G. Tellnes, Røst 1987



Friluftsliv i Tellnesvågen ved «Haganes-Tellnes-feltet» på Sotra. Fjell 2000.

Foto: GT

Jubileumskonferanse i Asker 5.–6. nov: NaKuHel 25 år 2012

Bli med på jubileumskonferanse på Thon Vetre Hotel, Asker 5.–6. november 2012.

Vi tilbyr et spennende og festlig program som passer for alle interesserte.

Mer info og påmelding: <http://www.med.uio.no/helsam/natur-kultur-helse>

Basisbok om NaKuHel-visjonen: tilblivelse og utvikling

Boken «Samspillet Natur-Kultur-Helse – NaKuHel-konseptet i teori og praksis» ble publisert på Unipub forlag i 2003. Boken gir en innføring i utviklingen og tanken bak NaKuHel-bevegelsen fra starten på Røst i 1987 til NaKuHel-senteret på Sem i Asker var godt etablert ca. 15 år senere. Den kan bestilles i bokhandelen, kjøpes på senteret i Asker www.nakuhel.no eller via forfatteren på epost: gunnar.tellnes@medisin.uio.no



Flatevann.

Foto : EI

HVA BETYR NATUR- OG KULTUROPPLEVELSER FOR HELSE, MILJØ OG LIVSKVALITET?

Av Gunnar Tellnes, professor dr.med.
Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo

Hva Bergen og Byfjellene lærte meg

NÅR BERGENSERE OG ANDRE SYNGER «*Jeg tog min nystemte Cithar i hænde, sorgen forgik mig paa Ulrikens Top*», vitner dette om et samspill mellom natur, kultur og helse som fra tidenes morgen har påvirket oss alle. Og kanskje er dette en visdom som menneskeheten i dag trenger mer enn noen gang? Budskapet i Bergensssangen, skrevet av Johan Nordal Brun i 1791, viser at glede kan oppnås, dvs. sorgen kan forgå, ofte



Midt fjellet.

Foto: EI

ved hjelp av noe så enkelt som sang, musikk, fysisk aktivitet og naturopplevelser i skog og fjell.

Planleggere av fremtidens helsevesen og NAV bør derfor legge seg denne innsikten på hjertet. Vi lever i en tid der alt for mange møter «veggen» og føler seg utbrent, ofte i ung alder. Dette fører hyppig til langtidssykmelding og uførepensjon. Ved begynnelsen av det 21. århundret er mange mennesker på leting etter en livsstil og samfunnsform som kan gi oss *alle* bedre livskvalitet, en følelse av harmoni og evne til å mestre hverdagens utfordringer. Helsefremmende natur- og kulturaktiviteter kan være et viktig bidrag for å imøtekomme en slik søken.

Samspillet Natur-Kultur-Helse har alltid vært der implisitt – fra tidenes morgen, som f.eks. i skrifter av naturfilosofene i det gamle Hellas, senere også i Platons skrifter og hans idé om Akademiet. Men treenigheten Natur-Kultur-Helse (NaKuHel) har tidligere i historien ikke vært uttrykt eksplisitt, og den har slett ikke alltid vært like mye påaktet og tatt i bruk som et hjelpemiddel for å stimulere til bevissthet omkring en god samfunnsutvikling.

Inntil ganske nylig har reduksjonisme, spesialisering og sektortenkning i stor grad preget fagutvikling, økonomi og politikk, ofte på bekostning av helhetsperspektivet, klokskap, bredt kunnskapstilfang og generell kompetanse.

Det er nå på høy tid at det skapes mer balanse mellom spesialistkompetanse og generalist kompetanse i vårt samfunn.

Vegetarisk friluftsgruppe i Bergen

Våren 1974 etablerte jeg «Vegetarisk friluftsgruppe» i Bergen. De fleste medlemmene kom fra studentmiljøet, folkedansmiljøet og Steinerskolen, men også fra ungdomsskolen og den videregående skolen. På denne måten kunne jeg kombinere min interesse for sosialt fellesskap, friluftsliv, folkedans og lacto-vegetabilsk kosthold. Gruppen hadde mange fine utflukter til skog, fjell, li, eng og sjø, bl.a. på byfjellene, til Hardangerfjorden og traktene ved Voss. I vedtektene til «Vegetarisk friluftsgruppe» var det lagt vekt på å

- drive friluftslivsaktiviteter i ulike former året rundt
- satse på folkelig kunst og kultur
- tilstrebe humanøkologiske prinsipper
- dreie maten mest mulig i retning av lacto-vegetabilsk kosthold

I ettertid kan jeg se at disse vedtektene på mange måter inneholdt de samme tankene som NaKuHel-konseptet bygger på. Ideen bak dette er de samme som i Bergenssangene. For enkle midler kan vi alle ha tilgang til gode natur- og kulturopplevelser som gir oss livsglød og som kan fremme helse, miljø og livskvalitet.

Som medisinerstudent i Bergen på 1970 tallet søkte jeg helse og trivsel gjennom daglige joggeturer i skogene ved Svartediket, på Nattlandsfjellet, Ulriken eller Grønnestølen etter forelesningene på Preklinisk Institutt og Haukeland sykehus. Med bosted i Bjørndalen like ved Svartediket og senere i Svaneviksveien, var veien kort til Lea parken, byens naturområder, skog og fjell. Her fikk jeg overskudd til videre studier utover ettermiddagen og kvelden, gjerne på lesesalen på lærerskolen hvor det også var tilgang på dusj og svømmebasseng etter joggeturene. – Og skiturene på Fløyen, Ulriken, Gullfjellet og til Finse i helgene var viktige for min trivsel og mentale balanse.

I Bergen må man ofte trosse vær og vind, men like viktig er det å gripe dagen når solen skinner og skiføret er som best. Et eksempel på dette skjedde for meg den 16. oktober 1973. Det hadde kommet godt med snø i Bergen siste døgn og solen gløttet frem. Min studiekamerat Olav Roti og jeg kunne ikke motstå fristelsen, så vi tok oss fri fra noen forelesninger og tok skiene fatt fra Fløyen til Ulriken. Og tro det eller ei – denne vakre høstdagen kjørte vi på ski ned fra Ulriken under traseen til Ulriksbanen – og det gode føret holdt helt ned til Haukeland sykehus.

Samspillet Natur-Kultur-Helse

NaKuHel-visjonen ble unnfanget sensommeren 1987 da jeg arbeidet som vikar for kommunelegen på Røst, samtidig som jeg skrev min doktorgrad om legens sykmeldingspraksis ved Universitetet i Oslo (1). Det bildet jeg fikk var at ca halvparten av sykefraværet skyldtes diagnoser som helsevesenet ikke har effektive metoder for å helbrede. Behovet for å finne andre tilnærminger enn «piller og kirurgi» var til å ta og føle på, samtidig som miljøtrusselen også var på dagsordenen bl.a. i Bruntlandskommissjonens innstilling «Our Common Future».

NaKuHel-konseptet handler om å skape felles møteplasser og aktiviteter for helhetstenkning og kreativitet innenfor samspillet Natur-Kultur-Helse, der offentlige etater, næringsliv, frivillige organisasjoner, ildsjeler og andre samarbeider for å nå felles mål. *Hovedmålet er å fremme helse, miljø og livskvalitet for alle!*

Forløsning og bevisstgjøring av egne talenter og kreativitet er en viktig tanke bak Natur-Kultur-Helse-konseptet og NaKuHel-senteret som fra 1994 ble etablert på Sem i Asker (2). Vår erfaring er at NaKuHel-aktiviteter kan gi 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 (2).

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 sykdomsskapende. Dagens sykehusmedisin har hovedfokus på patogene faktorer, mens helsefremmende (salutogene) tiltak har så langt hatt lav prioritet i helseøkonomien. Gode eksempler på salutogenese er 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. Også for eldre og kronisk syke er det viktig med tilrettelegging. Tilgang til turstier og rasteplasser tilrettelagt for funksjonshemmede, elder, barn og unge er eksempler på livskvalitet i byens grønne lunger.

Helsefremmende natur- og kulturaktiviteter har et tverrpolitisk potensial for å bedre trivsel, miljø og folkehelse. I vår tid med globale kriser innenfor



Midtjfellet.

Foto: EI

økonomi, mat og klima, kan NaKuHel-ideologien være med og vise vei mot en bedre fremtid.

Mye tyder på at utviklingen av Senter for Natur-Kultur-Helse på Sem i Asker (www.nakuhel.no) har vært drevet etter empowerment prinsippet (2). 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. Helsefremmende natur og kulturaktiviteter er sannsynligvis fortsatt et ubrukt potensiale for å styrke psykisk helse og livskvalitet for oss alle.

Hvordan kan vi fremme helse gjennom våre daglige aktiviteter?

Med helsefremmende tiltak beveger man seg innenfor feltet som på engelsk kalles Health Promotion. Sentralt for moderne Health Promotion finnes Ottawa Charteret. Det definerer Health Promotion som prosessen som gjør det mulig for folk og samfunn å øke egen kontroll over helsefaktorer og dermed bedre egen helse for å leve aktive og produktive liv.



Vinterdag ved Storevannet.

Foto: EI

Det nye helsefremmende arbeidet bygde blant annet på følgende prinsipper (3):

- helsefremmende arbeid må rette seg mot helsepåvirkninger i folks hverdagsliv og ikke spesielt mot høyrisikogrupper
- helsefremmende arbeid skal bidra til å redusere ulikhetene i helse mellom folk
- helsefremmende arbeid må kombinere forskjellige tilnærminger og metoder
- helsefremmende arbeid må stimulere til aktiv deltakelse fra befolkningens side.

Natur

I boken *Mennesket og naturen* skriver Hjalmar Hegge (4): «I den mytiske tid, før antikken, var det tale om en enhet av menneske og natur. Og det er vel og merke en enhet som samtidig er helhet, dvs. som lar alle egenskaper og kvaliteter, både ved mennesker og naturen, inngå som et sammenhengende hele i virkelighetsforståelsen. De som levde på den tiden, opplevde et slektskap mellom naturen og sitt eget vesen».

En kan spørre seg om hvilke helsemessige og psykologiske konsekvenser de raske endringene i retning av å fjerne seg fra naturlige omgivelser har hatt på dagens mennesker. Samfunnsutviklingen lar seg ikke stoppe, er det mange som uttaler. Lar den seg heller ikke påvirke, må jeg spørre? Den store satsin-

gen på og opptattheten av genteknologi i dag, kan indikere at mulighetene for å tilpasse genmateriale til en «syk» samfunnsutvikling kan bli del av vår fremtid. Mange av oss nordmenn søker likevel tilbake til skogen, fjellet og sjøen på fritiden i helger og ferier.

Vår norske turkultur har sitt eget særpreg sammenliknet med forholdene i mange andre land. Skyldes dette at vi var blant de siste som levde i iskanten og sent utviklet et mer urbant bysamfunn? Eller har vi tatt vare på en tradisjon som vi setter pris på, og som er grunnleggende for vår trivsel og helse? Kloke ord fra Søren Kierkegaard for ca. 150 år siden tyder på at vi her i Norden fortsatt har noe å lære resten av verden på dette området:

Tap for all del ikke lysten til å gå.
Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag,
og går fra enhver sykdom.
Jeg går meg til mine beste tanker,
og kjenner ingen tanke så tung at man ikke kan gå fra den.
Når man slik fortsetter å gå, så går det nok.

Jordens helsetilstand

Forskeren James Lovelock beskriver jordens helsetilstand i sine bøker om Gaia-teorien (5). Ideen om jorden som en levende organisme har snudd opp ned på alle tradisjonelle oppfatninger om jorden og livets utvikling. Han stiller bl.a. spørsmålet: «Hvis jorden er levende, er den så frisk eller syk?» Det er altså jordens helsetilstand den verdenskjente forskeren og filosofen har gjort til sitt livs prosjekt, og han har funnet skremmende symptomer på alvorlig sykdom. Hans spørsmål er hvordan Gaia kan ta opp kampen mot sykdommen, og om menneskene vil være en del av Gaia etter en eventuell helbredelse. Hans forskning og bøker skildrer et drama som dreier seg om selve jorden, om fremtidsmulighetene for dens livsformer, og om menneskenes rolle på jorden.

Kultur

Moderne forskning har gitt oss ny viten om virkningen av lyd og musikk på levende organismer, fra potteplanter og melkekyr til det ufødte menneskebarne (6,7). Musikk er unik ved at lyden treffer direkte inn i kroppen, samtidig som den taler til følelsene. Det gjelder enten vi lytter til musikk eller selv frembringer lyder og toner ved bruk av stemmen. Undersøkelser har vist at dersom man gir et kjemisk stoff som blokkerer endorfiner i hjernen, vil noe av nytelsen av å lytte til musikk bli sløvet. Det finnes i dag en omfattende doku-

mentasjon på hvordan musikk kan virke gunstig ved kirurgisk behandling, fødsler og ved tannlegebehandling. Undersøkelser foretatt på operasjonspasienter i Japan har vist at konsentrasjonen av stresshormoner i blodet reduseres dersom pasienten får lytte til vakker musikk før og under operasjonen. Forsøk ved en hjerateavdeling på et amerikansk sykehus viste at en halvtime med klassisk musikk ga samme virkning som ti milligram med valium.

Å koble seg fra sykdommen kan bety en stund uten smerte, uten angst for smerten.. Det er en lang tradisjon i vår kultur- og musikkhistorie å bruke musikk til avspenning, til å koble ut og finne ro. Dette er vel det området av terapeutisk musikkbruk som folk flest kjenner seg igjen i fra sin daglige omgang med musikk. Musikken kan fungere som en positiv rus, som fantasi-reise og utkobling. Hverdagens bekymringer, stress og mas kommer lett i bakgrunnen når vi setter på vår yndlingsmusikk. Det er ikke rart at bergenserne i så stor grad har satset på musikk, fests spill og trivsel opp igjennom historien.

Også kunstopplevelser er med å berike våre liv, spesielt hvis det kombineres med gode naturopplevelser som i seg selv gir oss livskvalitet (8).

Forholdet mellom helse og deltakelse i kulturlivet har vært belyst i en doktorgrad fra Universitetet i Umeå (9). Effekten av deltakelse i kulturlivet ble funnet til tross for mulige gevinster pga. samspill i grupper osv. Studien fra Umeå konkluderer med at det er nær sammenheng mellom helse og det å være aktiv forbruker av kulturtilbud eller drive fritidsaktiviteter.

Helse

Endring av sykdomspanorama og helsetjenester

Dagens helseproblemer og sykdomspanorama er annerledes enn for 50–100 år siden. Dette krever nytenkning og utprøving av nye metoder for forebygging, behandling og rehabilitering. Å forløse «hvert enkelt menneskes iboende krefter» og inspirere dem til å ta i bruk sitt potensial er en viktig målsetting. Selvrealisering, optimisme og fremtidstro kan være vel så virkningsfullt som piller! Dette krever aktiv verdiprioritering blant foreldre, helsepersonell og politikere i fremtidens samfunn. NaKuHel-aktiviteter kan sannsynligvis bli et nyttig supplement til dagens medisin og helsetjeneste. Jeg tenker meg derfor en fremtidig satsing som i større grad inkorporerer salutogene NaKuHel-aktiviteter (10), bl.a. for å øke enkeltindividets funksjonsevne og produktivitet.

NaKuHel-prosjektet har på mange måter tatt sikte på å prøve ut disse prinsippene i praktisk nærmiljøarbeid. Blant salutogene faktorer som styrker helsen, finnes naturlige fysiologiske behov som vann, luft, mat osv, men også



Artikkelforfatteren i sitt rette element.

kulturelle psykologiske behov som sang, musikk, billedkunst, og kunsthåndverk. Også turer i skog og mark, hagearbeid, kontakt med blomster, planter, dyr og fugler kan regnes som salutogene og helsefremmende ifølge nyere forskning.

Det gamle Akademiet i Hellas var mest for eliten, mens det i vår tid er mer naturlig og i pakt med WHO's intensjoner om at samfunnsmedisinske forskningsinstitusjoner bør arbeide i nær kontakt og dialog med folk i lokalsamfunnet. NaKuHel-senteret i Asker har tilstrebet å skape en flerfaglig møteplass og felles arena for alle interesserte, der både praktikere og akademikere kan møtes. Dette har gitt et vitalt møtested for kommunikasjon, solidaritet og økt miljøbevissthet. Utfordringen har vært å få til et samarbeid på tvers innenfor samspillet mellom natur, kultur og helse. Ved å få universitetsfolk ut i lokalsamfunnet kan de få øynene opp for viktige problemstillinger og forskningsoppgaver som er aktuelle i vår tid (11).



Høstdag ved Øvre Bleken.

Foto: EI

Sammenfatning av verdien av samspillet Natur-Kultur-Helse

Forløsning og bevisstgjøring av egne talenter og kreativitet er en viktig tanke bak Natur-Kultur-Helse-konseptet og NaKuHel-senteret i Asker (2). Kreativitet er praktisk handling, egenaktivitet og skapende virksomhet. NaKuHel-aktiviteter kan gi 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.

NaKuHel-konseptet har laget en bro mellom den salutogene teori og praktiske aktiviteter som har vist positive helsefremmende resultater (12,13). Vår tids sykdomspanorama og høye sykefravær skriker etter nye rehabiliteringsmetoder som kan videreutvikles i samarbeid med og som et supplement til allerede godt etablerte medisinske institusjoner.

Utfordringen er å få samfunnsplanleggere, politikere, økonomer og helsepersonell til i større grad å vektlegge de salutogene sidene ved natur og kultur i sitt arbeide og i samfunnsutviklingen generelt. For som det postuleres i NaKuHel-teorien: «I møtet mellom natur og kultur ligger en kime til både positive og negative konsekvenser for helse, miljø og livskvalitet».

Aktuell litteratur for videre lesing

1. Tellnes G. Sickness certification – an epidemiological study related to community medicine and general practice (Thesis). Oslo: University of Oslo, Department of Community Medicine, 1990.
2. Tellnes G. Samspillet Natur-Kultur-Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis. Oslo: Unipub forlag, 2003.
3. WHO Health for all targets: The health policy for Europe. Updated edition 1991. Copenhagen: WHO, 1993.
4. Hegge H: Menneske og naturen. Naturforståelsen gjennom tidene – med særlig henblikk på vår tids miljøkrise. 2. utg. Oslo: Antropos Forlag, 1993.
5. Lovelock J: Gaia. Søkelys på jordens tilstand. Oslo: Cappelen, 1992.
6. Myskja A. Den musiske medisin. Lyd og musikk som terapi. Oslo: Grøndahl og Dreyers Forlag, 1999.
7. Tellnes G Samspillet Natur-Kultur-Helse i et medisinsk-historisk perspektiv. Michael 2008; 5 (3): 264-276
8. Tellnes G, Larsen Ø, Flotve R (red.). Kunst, natur og livskvalitet. Oslo: Nature-Culture-Health International, 2006.
9. Konlaan BB, Bygren LO, Johansson S-E: Visiting cinema, concerts, museums or art exhibitions as dominant of survival: a Swedish fourteen-year cohort follow up. Scand J Public Health 2000; 28: 174–178..
10. Tellnes G. Salutogenese - hva er det? Michael 2007; 4: 144-9.
11. Tellnes G: Helhetstenkning og kreativitet innenfor natur, kultur og helse – en utfordring for primærhelsetjenesten? Utposten 1995; 24: 128–130.
12. 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.
13. 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.

Gunnar Tellnes er oppvokst på Ytre Midtun i Fana og har etter medisinstudiene ved Universitetet i Bergen vært distriktslege på Værøy og Røst og overlege i Rikstrygdeverket. Han er spesialist i samfunnsmedisin, har doktorgrad på legens sykmeldingspraksis og siden 1991 vært professor i trygdemedisin ved Institutt for helse og samfunn, Universitet i Oslo (UiO). Fra 2009 også deltidsansatt som rådgivende overlege i NAV Buskerud. Tidligere prodekan og dekan ved Det medisinske fakultet, UiO, leder i European Public Health Association (www.EUPHA.org) og Norsk forening for folkehelse (www.NOPHA.org). Fra 1994 var han initiativtaker og styreleder ved Natur-Kultur-Helse-senteret i Asker (www.nakuhel.no), fra 2004 styreleder i Nature-Culture-Health International www.nacuheal.org . Fra 2008 Vice President of International Academy of Science – Health & Ecology.

Epost: gunnar.tellnes@medisin.uio.no Hjemmeside: www.tellnes.info

NaKuHel-konseptet i et nøtteskall

Visjon

NaKuHel-visjonen handler om å skape felles møteplasser og aktiviteter for helhetstenkning og kreativitet innenfor samspillet Natur-Kultur-Helse, der offentlige etater, næringsliv, frivillige organisasjoner, ildsjeler og andre samarbeider for å nå felles mål.

Idégrunnlag

Ideen er å stimulere til helhetstenkning og kreativitet i samspillet Natur-Kultur-Helse (NaKuHel) ved å satse på

- natur, friluftsliv og miljøaktiviteter
- kultur, kunst, bærekraftig kosthold og fysiske aktiviteter
- helsefremmende arbeid, forebygging, terapi og rehabilitering

Målet er å fremme helse, miljø og livskvalitet for *alle*, bl.a. for å oppnå mestring, harmoni og glede.

Målgruppe

NaKuHel-konseptet tar sikte på å stimulere til helsefremmende natur- og kulturopplevelser til gjensidig berikelse for *alle* mennesker, heriblant personer med funksjonshemning og andre med behov for forebygging og rehabilitering.

Motto

«Samspillet Natur-Kultur-Helse beriker ditt liv!»

Verdimotto

NaKuHel tilstreber en væremåte og aktiviteter som virker *Gledesbringende* for den enkelte, som er *Langsiktig*, som er *Aktiviserende* og ikke minst *Inkluderende*. Forbokstavene i disse verdibegrepene er dratt sammen til verdimottoet «*GLATI*».

Verdigrunnlag

- | | | |
|---------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| • Kjærlighet | • Selvaktelse | • Mellommenneskelig forståelse |
| • Likeverd | • Ærlighet | • Økologisk basert samfunnsutvikling |
| • Skaperglede | • Humor | |
| • Solidaritet | • Selvutfoldelse i fellesskap | |

Definisjon av begreper brukt i NaKuHel-konseptet:

Helhetstenkning handler om å

- øke menneskenes bevissthet om samspillet mellom natur, kultur og helse
- få menneskene til å samarbeide på tvers av kjønn, alder, etnisk tilhørighet,
- livssyn, politisk tilhørighet, helsetilstand, yrke og samfunnsposisjon
- se mennesket som et samspill mellom kropp, følelser, ånd og intellekt
- se mennesket som en del av sitt fysiske og sosiale miljø

Kreativitet handler om praktisk handling, egenaktivitet og skapende virksomhet.

Natur defineres i sin videste forstand som den delen av virkeligheten som i liten grad er bearbeidet av mennesket, men hovedsakelig er blitt til ved geologisk og organisk utvikling.

Naturaktiviteter defineres som det mangfoldet av utfoldelse og friluftsliv vi kjenner gjennom kontakt med fjell, skog, li, eng, vann, sjø, dyr, fugler, insekter, planter, blomster osv.

Kultur defineres i sin videste forstand som det mangfoldet av åndelige, materielle, intellektuelle og emosjonelle kjennetegn som er typisk for et samfunn eller grupper i samfunnet.

Kulturaktiviteter defineres som det mangfoldet av utfoldelse vi kjenner gjennom folkelig og profesjonell kunst, håndverk og husflid, idrett og turgåing samt annen trivselskapende kreativ virksomhet og opplevelser.

Helse handler om å ha minst mulig sykdom og å ha overskudd til å mestre dagliglivets påkjenninger og oppgaver.

Miljø omfatter våre fysiske og sosiale omgivelser, inkludert vår natur, vår kultur og vårt sosiale nettverk.

Livskvalitet handler om menneskets opplevelse av å ha et godt og meningsfylt liv, ofte i fellesskap med andre.



Tyvnestinden badet i solskinn. Værøy 2008.

Foto: GT

Tellnes G. Hva er NaKuHel? *Natur-Kultur-Helse-konseptet (NaKuHel) 25 år: 1987–2012*

Oslo: Nature-Culture-Health International og Universitetet i Oslo, 2012

© Copyright Gunnar Tellnes

ISBN: 978-82-997454-1-3

Artikkelen «Hva betyr natur- og kulturopplevelser for helse, miljø og livskvalitet?», som er trykket i dette heftet, er tidligere publisert i: Beretning om virksomheten 2009 – Selskapets 141. år. Bergen: Bergens Skog- og Træplantningsselskap, 2010: side 29–41.

Foto på omslaget i publikasjonen: Olaug Walding (OW) og Gunnar Tellnes (GT).

Foto i artikkelen fra Bergen i 2010: Erik Ingvaldsen (EI).

Flere eksemplarer kan bestilles fra: gunnar.tellnes@medisin.uio.no www.tellnes.info

Adr.: Gunnar Tellnes, Avd. for samfunnsmedisin, UiO, Pb 1130 Blindern, 0318 Oslo

Denne publikasjonen er trykket med støtte fra Reidar F. Braathen og OSO Miljøfond.

