

# Helsefremmende samhandling

## NaKuHel gir nye muligheter i folkehelsearbeidet

■ GUNNAR TELLNES

Professor ved Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo. Spes. i samfunnsmedisin

■ WERNER H. CHRISTIE

I. lektor ved BI og NTNU. Tidl. helseminister, fylkehelsejef

■ INGUNN H. LEEBER

Fastlege ved Re legegruppe. Styreleder i NaKuHel Vestfold

**Howdan kan NaKuHel-konseptet bygger bro mellom den salutogene teori, empowermentprinsippet og praktiske aktiviteter som har vist positive helsefremmende resultater? Står vi foran en epigenetisk revolusjon og et paradigmeskifte når det gjelder vår forståelse av samspillet mellom genene våre og miljøet vi lever i, levekår og livsstil?**

### Epigenetikk og betydningen av NaKuHel: Natur-Kultur-Helse-aktiviteter

Miljø, levekår og livsstil kan påvirke våre gener både i nåtid og fremtid. De siste års forskning innen epigenetikk tyder på at våre gener blir «skrudd på eller av» avhengig av vår egen adferd, våre fysiske og sosiale omgivelser og måten vi lever på. Populært sagt kan dette tyde på at «det er vi selv som styrer våre gener, vel så mye som genene styrer oss». Dette synspunktet ble nylig fremmet av lege og tidligere helseminister Werner H. Christie ved lanseringen av boken *Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse* på Litteraturhuset i Oslo (1).

Dette er en bok som handler om helse fremfor sykdom. Den gir innføring i hvordan helsefremming kan praktiseres i lokalsamfunnet som et ledd i folkehelsearbeid, forebygging og rehabilitering. Helsefremmende natur- og kulturaktiviteter kan benyttes av alle uten store kostnader. Utprøving i snart 30 år, blant annet ved NaKuHel-senteret i Asker, viser at natur- og kulturaktiviteter i folkehelsearbeidet er til nytte og glede for mange.

### Miljø, evolusjon og epigenetikk, nytt fundament for forebygging?

Howdan kan mikrober i tarmen, maten vi spiser, atferden vår, miljøet og endog våre sosiale relasjoner påvirke metabolismen

vår så mye i tillegg til genenes viktige rolle? En viktig ny forklaringsmodell kom med oppdagelsen av såkalte *epigenetiske mekanismer*. Det viser seg at små enkle molekyler kan feste seg reversibelt til arvestoffets DNA-tråd, og dermed sterkt påvirke hvilke gener som kommer til uttrykk eller undertrykkes til enhver tid. Denne epigenetiske reguleringen påvirkes hele tiden sterkt og direkte av mikrober, mat, miljø, atferd og endog av sosiale relasjoner (2, 3).

Til mange forskeres store overraskelse har man også oppdaget at denne reguleringen av genene i noen tilfeller kan gå i arv til nye generasjoner, og påvirke deres metabolisme, helse og velvære. Forskning antyder for eksempel at barn etter konsentrasjonsleirfanger kan ha påvisbare epigenetiske spor etter foreldrenes traumer (4). Det at miljøpåvirkning kan sette arvelige spor i arvematerialet var inntil ganske nylig en uhørt påstand i fagmiljøene. Dette er en erkjennelse og et *paradigmeskifte* med vidtrekkende betydning for hvordan vi tenker om forebygging og helsefremming for både individer og befolkningsgrupper.

Den nye biologiske systemforskningen viser i stadig større detalj hvordan samspillet mellom gener, mikrober, mat og miljø gir risiko for helse og sykdom, eller like ofte: Robusthet og resiliens (motstandsevne), såkalte salutogene faktorer.

Med unntak fra noen få alvorlige sykdommer med sterk genetisk påvirkning, tyder nyere forskning på at det i mange tilfelle er vi selv og miljøet som i stor grad styrer genenes virkemåte, og ikke genene som styrer oss. Dette gjelder sannsynligvis de fleste kroniske sykdommer som dominerer vår tids folkehelseutfordringer (1).

### «Velferdsdannelse» er helsen opprinnelse

Velferd, i engelsk språkdrakt «well-being», er det vi ønsker hverandre når vi sier «farewell» eller på engelsk «fare-well». Velferd, og herunder en av dens viktigste komponenter «god helse», er altså ut fra de argumenter vi har fremført her, noe som utvikler seg i en evolusjonær dannelsesprosess både for hver enkelt av oss gjennom svangerskap, spedbarnstid og resten av livet, og for samfunnet gjennom historiske og politiske prosesser. Det blir derfor utlittrekkelig å reparere oppstått sykdom ved å manipulere metabolismen, vi må også *kultivere* (i betydningen «dyrke») helsen og velferden gjennom hvordan vi forholder oss til vår egen situasjon, vår omgivende natur og den samfunnsutviklingen og kulturen vi sammen skaper. Utviklingen av velferd og helse er på vårt nåværende utviklingsstadium en dannelsesprosess vi selv i stadig større grad har mulighet til og ansvar for å styre i en god retning for alle nålevende og fremtidige generasjoner. Det kan vi også kalle et evolusjonært prosjekt for «Velferdsdannelse» (5).

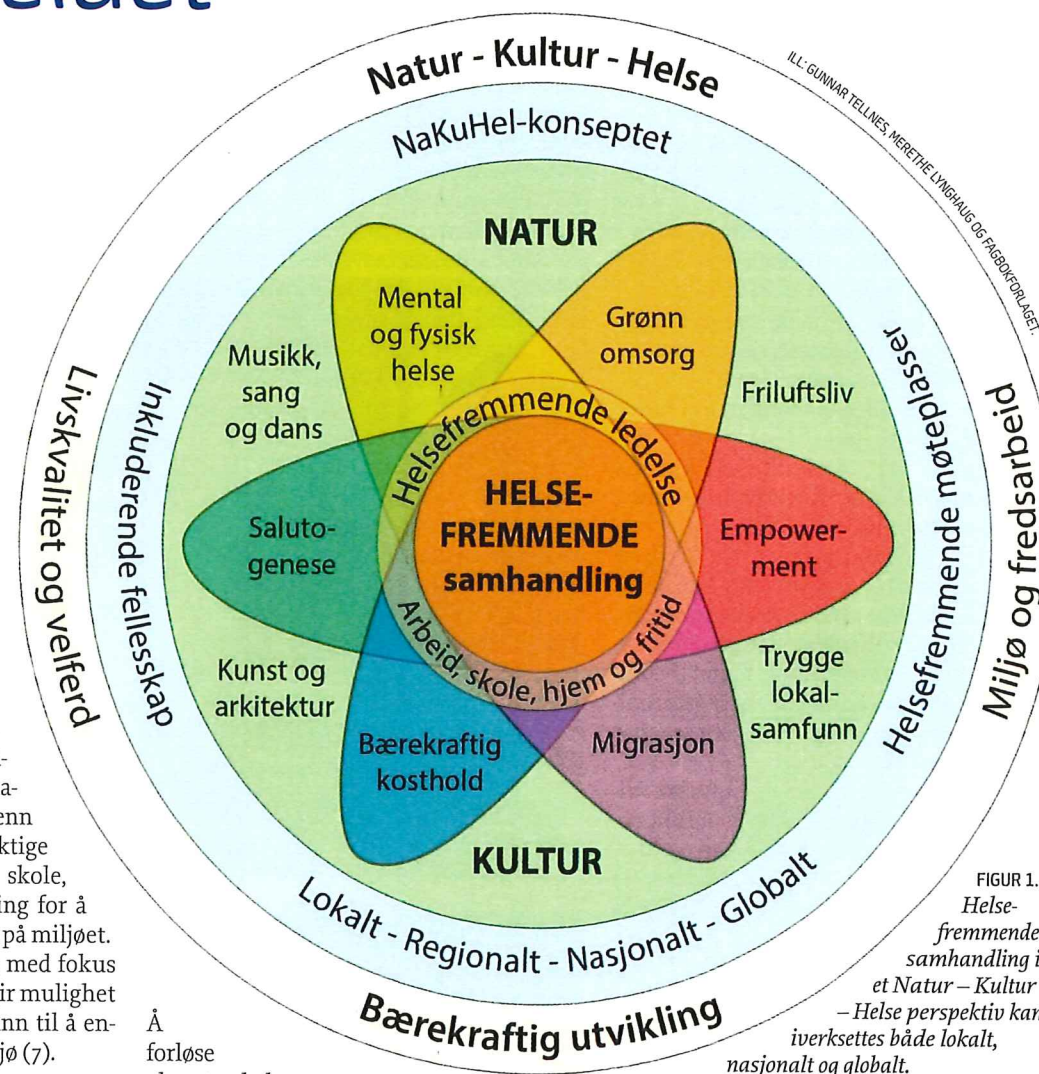
### Helsefremmende samhandling er viktig for helse, miljø og livskvalitet

Samfunnets utfordringer innenfor klima, miljø, matsikkerhet og økonomi synliggjør behovet for en bærekraftig samfunns-

planlegging. Helsefremmende samhandling kombinerer ulike kunnskap, erfaringer og innsikt på en god og forståelsesfull måte. Dette er avhengig av god kommunikasjon med gjensidig respekt og forståelse, der det tas hensyn til hverandres virkelighetsoppfatning (6). Samhandlingen foregår både på individuelt, personlig nivå og mellom ulike organisasjoner i samfunnet. Globalisering, urbanisering, migrasjon, digitalisering og klimændringer skjer nå raskere enn mange klarer å håndtere. Viktige verdivalg i politikk, arbeid, skole, hjem og fritid er en forutsetning for å fremme helse for alle og ta vare på miljøet. Helsefremmende samhandling med fokus på natur- og kulturaktiviteter gir mulighet for både individ og lokalsamfunn til å engasjere seg i dette i eget nærmiljø (7).

### Erfaringer fra Natur-Kultur-Helsesenteret (NaKuHel) i Asker

Utfordringen er da å skape inkluderende helsefremmende møteplasser i nærmiljø og lokalsamfunn. NaKuHel-prosjektet har tatt sikte på å prøve ut disse prinsippene i praktisk nærmiljøarbeid. NaKuHel-konseptet representerer dermed noe annet enn tradisjonell medisin, som ofte handler om medikamentell behandling, kirurgi, psykoterapi eller fysikalsk medisin. I konseptet vektlegges trivsel og positive helsefremmende (salutogene) faktorer (SE FIGUR 1). I tidligere publikasjoner, blant annet i *Utposten*, er flere aspekter ved helsefremmende natur- og kulturaktiviteter som en del av samfunnsmedisinen og primærhelsetjenesten beskrevet (8–10).



FIGUR 1. Helsefremmende samhandling i et Natur - Kultur - Helse perspektiv kan iverksettes både lokalt, nasjonalt og globalt.

Å forløse

«hvert enkelt menneskes iboende

krefter» og inspirere dem til å ta i bruk sitt potensial er en viktig målsetting. Dette krever innpass og inkludering i et aksepterende og stimulerende miljø og meningsfylte aktiviteter. Selvrealisering, optimisme og fremtidsstro kan være vel så virkningsfullt som piller og forebygge og fortrenge avhengighet av rusmidler. Dette krever aktiv verdiprioritering blant foreldre, helsepersonell og politikere i fremtidens samfunn. NaKuHel-aktiviteter er allerede et nyttig supplement til dagens medisin, og bør bli et sentralt element i fremtidens mestring, motivasjons og recovery-orienterte helsetjeneste. En fremtidig satsing som i større grad inkorporerer salutogene Natur-Kultur-Helse-aktiviteter, vil sannsynligvis øke enkeltindividets funksjonsevne og produktivitet. Det vil

også være en viktig forutsetning for å kunne lykkes med helsemyndighetenes nye visjon om å «Leve Hele livet» (11).

Et sentralt element ved NaKuHel-konseptet er at offentlige tjenester, frivillige organisasjoner og næringsliv skal samarbeide med utgangspunkt i omforente mål for bedre helse og velferd (7). Initiativtakere har lagt til rette for en felles arena og møteplass der interesserte deltakere fra alle samfunnslag har blitt inkludert med stor frihet til å realisere sine egne ideer. Forskere, politikere, diktere, filosofer, kunstnere, håndverkere, pensjonister, sykmeldte, arbeidsledige, elever, studenter og andre interesserte har funnet en tilhørighet til senteret i Asker. Dette har gitt et vitalt møtested for kommunikasjon, solidaritet og økt miljøbevissthet. Utfordrin-

gen har vært å få til et samarbeid på tvers innenfor samspillet mellom natur, kultur og helse. Utviklingen av Senter for Natur-Kultur-Helse på Sem i Asker ([www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no)) har vært drevet etter prinsippene salutogenese og empowerment. I tillegg til godt samarbeid med offentlige instanser og frivillige organisasjoner, har NaKuHel-senteret også hatt gleden av samarbeid og prosjektledelse fra erfarne ledere i næringslivet. Flere prosjekter er også realisert ved hjelp av tilskudd fra blant annet Gjensidigestiftelsen og Sparebankstiftelsen DNB. Også andre nye og liknende initiativ som for eksempel aktivitetssenteret «Kulturaktiviteten» i Stavanger (12), og ungdomstiltaket «Utafor-Innafor» i Hedmark (13) har gjennom nye meningsfulle relasjoner og aktiviteter skapt positivt livsinnhold for brukerne.

Å lære seg å tåle og dessuten akseptere motsetningsfylte forhold og ambivalens kan i seg selv være verdifullt. Dette til tross for deltakernes forskjellige utgangspunkt, posisjon, kulturell bakgrunn og ambivalens. Hvis vi klarer å dra nytte av disse spenningene på en kreativ måte kan de bidra til å fremme helse, mestring, miljø, livskvalitet og velferd for mange. Utviklingen av Natur-Kultur-Helse-senteret (NaKuHel) i Asker har erfart at spenningsforholdet mellom struktur og frihet i seg selv har vært fruktbart og kreativt.

Helsefremmende natur- og kulturaktiviteter er sannsynligvis fortsatt et ubrukt potensial for å styrke psykisk helse og forebygge demens (14, 15). NaKuHel-konseptet har laget en bro mellom den salutogene teori, empowermentprinsippet og praktiske aktiviteter som har vist positive helsefremmende resultater (6, 7, 16, 17).

Utfordringen er å få samfunnsplanleggere, politikere, økonomer og helsepersonell til i større grad å vektlegge de salutogene sidene ved natur og kultur i helse-arbeid, skolearbeid og samfunnsutvikling generelt. Økt satsing på helsefremmende ledelse kan vise seg å være nødvendig for å endre dagens situasjon (18).

#### Eksempler på aktiviteter i regi av Stiftelsen NaKuHel Asker

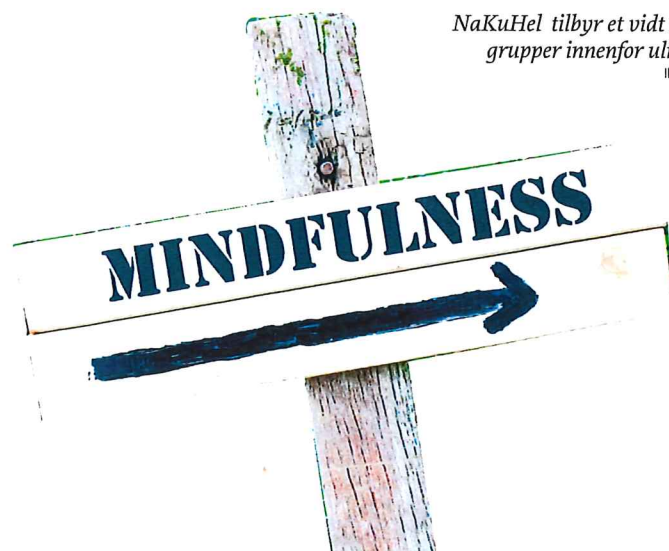
NaKuHel-senteret er en arena og møteplass der interesserte deltakere med forskjellig bakgrunn kan delta i og bidra til natur- og kulturaktiviteter. Likemannsarbeid, egenorganiserte NaKuHel-aktivitets grupper og arbeidstrening danner kjernen i senteret. Her drives to kaféer, og en rekke tilbud og arrangementer som inkluderer mennesker med ulik sosial, økonomisk status, helsetilstand, alder og nasjonalitet. Mange be-

finder seg i en «gråson» mellom behandling, arbeid og aktivitet. Ved å tilrettelegge for generasjonsoverskridende aktiviteter, arbeid, gode samtaler, natur- og kulturaktiviteter i et fellesskap, forebygges ensomhet og passivitet, og senteret bidrar med nyttig innsats, nettverk og økt livskvalitet. Her er eksempler på tilbud og aktivitetsgrupper i 2017:

- Sangkoret «Alf»
- Sangkoret «Sem Vocalis»
- Litteraturgruppen
- Filosofigruppen
- Lokalhistorie



NaKuHel tilbyr et vidt spekter av aktivitetsgrupper innenfor ulike interesseområder. ILLUSTRASJONSFOTO: COLOURBOX



- Sufi-gruppen
- Naturfaggruppen
- Hagegruppen
- Livskvalitet
- Likemannsgruppen / samtalegruppe for menn
- Mat 4 Menn
- Turgrupper
- Bridgegrupper
- Reise- og utfluktsgruppen (RUG)
- Sang og stemmegruppe
- Mindfulness
- «Fargeglede med Mona»
- Akrylmaling
- Kreativt verksted.

Dessuten tilbys Norskgrupper for innvandrere, NaKuHel-dag for 5.-klassinger, Avtale om arbeid og aktivitet for arbeidsledige, «Tur og Trivsel»: Aktiviteter for hjemmeboende personer med demens. I tillegg tilbys en rekke andre aktiviteter, seminarer, temakvelder og konferanser ved senteret.

#### Stiftelsen NaKuHel Norge er knyttet til NaKuHel-senteret i Asker

Formålet til NaKuHel Norge er å utvikle helsefremmende natur- og kulturaktiviteter ved blant annet å skape inkluderende møteplasser som er åpne for alle. Stiftelsen bidrar med støtte og veiledning når det er lokal interesse for å etablere NaKuHel-relaterte aktiviteter andre steder i Norge eller i andre land. Felles grunnlag for aktivitetene er samspillet mellom natur, kultur og helse (NaKuHel). Frivillig arbeid og lystbetont deltakelse er NaKuHel-sentrenes største aktivitet. Det er naturlig å samarbeide med ildsjeler, offentlige etater, næringsliv og frivillige organisasjoner for å nå felles mål om å fremme helse, miljø og livskvalitet. Se mer info om dette på [www.nakuhel.org](http://www.nakuhel.org).

#### Kan helsefremmende natur- og kulturaktiviteter supplere dagens samfunnsmedisin og folkehelsearbeid?

Helsefremmende samhandling i et Natur-Kultur-Helse perspektiv kan ikke bare være en teori og akademisk tenkemåte, men fortjener også å implementeres i *praktisk samfunnsmedisin, arbeidsmedisin, folkehelsearbeid og helsepolitikk* (2, 19–22). Hvis vi tilrettelegger for inkluderende og helsefremmende møteplasser, der den unike erfaring vi alle bærer på kan bli verdsatt av andre, vil dette kunne styrke vår funksjon og mentale helse. Når vi får delta i et fellesskap ut ifra egen forutsetning, kan dette gi dyp glede og opplevelse av likeverd. Disse møteplassene vil kunne bidra til økt funk-

sjonsevne, trivsel og mentale helse for mange mennesker (23).

Boken *Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse* viser til eksempler på hvordan helhetstenkning og teori kan gjennomføres i praksis på en måte som gir mulighet for alle å delta (6). Bokens kapitler beskriver sammenhengen mellom natur, kultur og helse og metode for å koble teori og metoder for å oppnå helsefremmende samhandling. Det presenteres forskning og praktiske eksempler på sunn livsstil, bærekraftig kosthold, friluftsliv og helsefremmende natur- og kulturaktiviteter. Dessuten beskrives helsefremmende og forebyggende metoder innen mental helse, demens og migrasjon. Bokens beskrivelse av sammenhengen mellom teori og praksis er et supplement til andre bøker innen forebyggende helsearbeid. Den legger også opp til et mer helhetlig systemperspektiv på helse og velferdsutfordringene, som bryter med den reduksjonistiske forskningstradisjonen som har dominert medisinen til nå. Behovet for denne boken er dessuten aktualisert etter at mange opplever at helsefremmende og forebyggende arbeid har kommet i skyggen av at Samhandlingsreformen i stor grad har dreid seg om økonomisk fordeling mellom sykehus og kommuner, mens mange pasienters behov og muligheter for meningsfylt samhandling knapt har vært tematisert.

Helsefremmende natur- og kulturaktiviteter kan uten de helt store investeringene tilrettelegges som et integrerende mangfold der alle i nærmiljøet kan føle seg velkommen som deltakere. Med denne boken håper vi å inspirere flere kommuner til å følge utviklingen som nå skjer i på «Folkehelsearena Sem» i Asker ([www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no)). Frivillige idealister, politikere og ansatte i kommunen samarbeider med Natur-Kultur-Helse-senteret for å utvikle helsefremmende møteplasser og samarbeidsprosjekter (7). En Regional kunnskapsarena for helsefremmende arbeid og salutogenese ([www.helsefrem.no](http://www.helsefrem.no)) er nå under utvikling og vil kunne være til inspirasjon, nytte og glede for deltakere fra andre kommuner og regioner.

#### REFERANSER

1. Christie WH. Natur, kultur og evolusjon – Om helseens opprinnelse. I: Tellnes G (red.). Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 26–34.
2. Carey N. The epigenetics revolution: how modern biology is rewriting our understanding of genetics, disease, and inheritance. New York: Columbia University Press, 2012.
3. Carey G, Malbon E, Carey N, Joyce A, Crammond B & Carey A. Systems science and systems thinking for public health: a systematic review of the

- field. *BMJ Open*, 5 (12), e009002. doi:10.1136/bmjopen-2015-009002 Hentet 19. april 2017.
4. Yehuda R et al. Holocaust Exposure Induced Intergenerational Effects on FKBP5 Methylation, 2016; 80(5): 372–380.
5. Christie W. Politikk of fag, på samme lag? Helseledelse fra teknokrati til «velferds-dannelse» I: Botten G et al (red). Helsestjenestens nye logikk. Oslo: Akademika, 2014.
6. Tellnes G. Hvorfor helsefremmende samhandling? I: Tellnes G (red.). Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 14–25.
7. Tellnes G. Samspillet Natur-Kultur-Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis. 2. utg. Bergen: Fagbokforlaget, 2016.
8. Tellnes G. Helhetstenkning og kreativitet innen natur, kultur og helse – en utfordring for primærhelsetjenesten? *Utposten* 1995; 24: 128–30.
9. Tellnes G. Samspillet Natur-Kultur-Helse ved forebygging i lokalsamfunnet. I: Larsen Ø, Alvik A, Hagestad K, Nylenna M (red.). Helse for de mange. Samfunnsmedisin i Norge. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2003: 541–552.
10. Tellnes G. Hva betyr natur- og kulturopplevelser for helse, miljø og livskvalitet? *Utposten* 2012; 41(8): 23–24.
11. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ny-reform-skal-gi-eldre-bedre-tjenester/id2541470/> Hentet april 2017.
12. <http://www.stavanger.kommune.no/no/Tilbud-tjenester-og-skjema/Helse/Kommunelegen/Hjemmebaserte-tjenester/Hillevag-hjemmebaserte-tjenester/Kulturaktiviteten/> Hentet april 2017.
13. <http://utaforinnafor.no/> Hentet april 2017.
14. Lien L, DeMarinis V. Mentale lidelser kan forebygges. I: Tellnes G (red.). Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 128–136.
15. Rosness TA, Hjelde K. demensforebygging og helsefremmende aktiviteter for eldre. I: Tellnes G (red.). Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 137–145.
16. Langeland E. Salutogenese og tilhørighet. I: Tellnes G (red.). Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 38–46.
17. Tveiten S. Empowerment og samfunns-helse. I: Tellnes G (red.). Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 47–56.
18. Skjeseth E. Helsefremmende ledelse av prosesser. I: Tellnes G (red.). Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 57–65.
19. Mørland H. Helsefremmende tiltak i samfunnsmedisinen. *Utposten* 2017; 46 (2): 17–18.
20. Wagstaff A, Tellnes G. Arbeidsmedisin og helsefremmende samhandling. *Utposten* 2017; 46 (3): 29–32.
21. Grimeland J, Lund J, Tellnes G. Folkehelseforeningen – et redskap for bedre folkehelse. *Utposten* 2017; 46 (2): 48–50.
22. Donovan RMS. Sosial markedsføring i folkehelsearbeidet. *Utposten* 2017; 46 (2): 39–41.
23. 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. *Int J Rehab Research*, 2005; 28: 175–180.

■ GUNNAR.TELLNES@MEDISIN.UIO.NO  
 ■ WERNER.CHRISTIE@NTNU.NO  
 ■ ILEEBER@ONLINE.NO