

Gunnar Tellnes (red.)

NaKuHel og folkehelse som bærekraft

Samspillet Natur-Kultur-Helse sett i lys av
FNs bærekraftsmål

Michael 2019; 16. Supplement 23



Michael

2019; 16: Supplement 23

Publication Series of The Norwegian Medical Society

Gunnar Tellnes (red.)

NaKuHel og folkehelse som bærekraft

Samspeilet Natur-Kultur-Helse sett i lys av
FNs bærekraftsmål

Natur-Kultur-Helse-senteret
NaKuHel i Asker 25 år
Jubileumsbok



Michael 2019; 16: Supplement 23

Michael 2019; 16: supplement 23
ISBN 978-82-92871-81-2
ISSN 1893-9651

Forsidebilde: Semsvannet i Asker. Foto: Kristin Bredal Berge
Figur nederst side 141 designet av NaKuHel Asker.

© The Norwegian Medical Society 2019
P.O.Box 1130 Blindern

N-0318 Oslo

www.dnms.no

Design and graphic production: 07 Media – 07.no, Norway 2019

Innhold

<i>Forord – Kan NaKuHel bidra til økt bærekraft?</i> <i>Gunnar Tøllnes</i>	7
Innledning	
1. Hva er FN's bærekraftsmål <i>Ole Christian Kvammen og Gunnar Tøllnes</i>	11
2. Bærekraftsmål, medborgerskap og folkehelse – ny giv i politikken <i>Lene W. Conradi</i>	16
Miljø, kultur og helsefremming	
3. Hva gjør livet godt å leve? <i>Werner Christie</i>	22
4. Hvordan kan helsefremmende arbeid skape bærekraftige lokalsamfunn <i>Meera Grepp</i>	28
5. Helsefremmende stedsplanlegging <i>Øivind Larsen, Gunnar Ridderström, Magne Nylenna</i>	33
6. Hva er miljørettet helsevern? <i>Anders Smith</i>	41
7. Grå-grønn bærekraft – Tøyen som eksempel fra Oslo <i>Even Smith Wergeland og Juliane Smith Wergeland</i>	47
8. Naturbevaring og livskvalitet <i>Roald J. Tøllnes</i>	56

Samspillet natur, kultur og helse i teori og praksis	
9. Friluftsliv og helse til glede for de fleste <i>Geir Vegard Berg</i>	59
10. Fargerikt og grønt – innvandrere og friluftsliv <i>Marja Leonhardt og Lars Lien</i>	64
11. Andelslandbruk i et natur-, kultur- og folkehelseperspektiv <i>Ingunn H. Leeber</i>	70
12. Sangen og musikkens helsebringende kraft <i>Kari Bjerke Batt-Rawden</i>	75
13. Kunst og psykisk helse <i>Anne Kristine Bergem</i>	81
Glimt fra NaKuHel sin utvikling	
14. Historiske glimt fra NaKuHel Asker sin utvikling 1994–2019 <i>Kristin Bredal Berge</i>	87
15. En møteplass med bruk for alle – Arbeidsinkludering ved NaKuHel Asker <i>Jorunn Marie Thon</i>	102
16. Bærekraftige mennesker i et bærekraftig miljø: NaKuHel Drivhuset <i>Annette Sett Gjessing</i>	106
17. Glimt fra NaKuHel i Kongsvinger <i>Stig Braathen</i>	111
18. Sommarfuglen og mennesket Tankar om natur, kunst og mental helse frå NaKuHel Sunnmøre <i>Nina Elisabeth Bøe</i>	114
Bærekraft, helse og arbeidsevne	
19. Økonomi i et helhetlig, organisk og solidarisk perspektiv <i>Ove D. Jakobsen</i>	123
20. Muskel- og skjelettplager og uførhet – Kan helsefremmende tilbud styrke arbeidsevnen? <i>Ole Christian Kvammen og Gunnar Tellnes</i>	131

Kan NaKuHel bidra til økt bærekraft?

Michael 2019; 16: Supplement 23: 7–10.

Det er nå 25 år siden *NaKuHel-senteret* i Asker ble etablert (1–4). I den anledning vil vi synliggjøre betydningen av *helsefremmende natur- og kulturaktiviteter* (NaKuHel) sett i lys av FNs bærekraftsmål (5). Denne boken gir eksempler på hvordan «*Samspillet Natur-Kultur-Helse*» kan bidra til økt bærekraft (4).

Miljøets betydning for god folkehelse er i dag aktualisert verden over. Dette skjer ikke bare som følge av klimaendringer og forlik som FN arbeider med. Ungdommens skolestreiker og «klimabrøl» har også fått mange voksne til å forstå hvilken konsekvens en fremtidig miljøkatastrofe kan ha for deres barn og barnebarn. Dette har aktualisert behovet for å styrke klodens bærekraft, blant annet for å sikre gode levekår og folkehelse for fremtidige generasjoner.

Spørsmålet er om vi skal fortsette å akseptere politiske løsninger, næringsutvikling og forbruksvekst som i seg selv kan skape syke mennesker basert på en «*patogen samfunnsutvikling*»? En slik politikk fører til behov for stadig flere leger, sykepleiere og andre behandlere.

Denne boken viser hvordan god samfunnshelse kan skapes på andre måter enn tradisjonell medisinsk tenkning, paradigme og ideologi. Det mangfold av perspektiv som presenteres i bokens 21 kapitler skrevet av 24 forfattere gir eksempler på helsefremmende tiltak som kan bidra til en «*salutogen samfunnsutvikling*» (6). Målet er å fremme helse, miljø, livskvalitet og velferd for alle – ikke bare for de mest ressurssterke og privilegerte.

Inkluderende og helsefremmende fellesskap kan bidra til god folkehelse og bærekraftige samfunn. Personer med ulik kunnskap, interesse og erfaring kan med fordel gå sammen for å utvikle *creative team* og *sunn samskapning* (*co-creation*). Tverrfaglig samarbeid kan gi spenninger som krever dialog og god kommunikasjon (7). Løsningen er å vise gjensidig respekt og forståelse,

og dessuten ta hensyn til hverandres virkelighetsoppfatning. Dette kan gi grunnlag for å løse noen av dagens utfordringer innenfor global helse, klimaendringer og miljø.

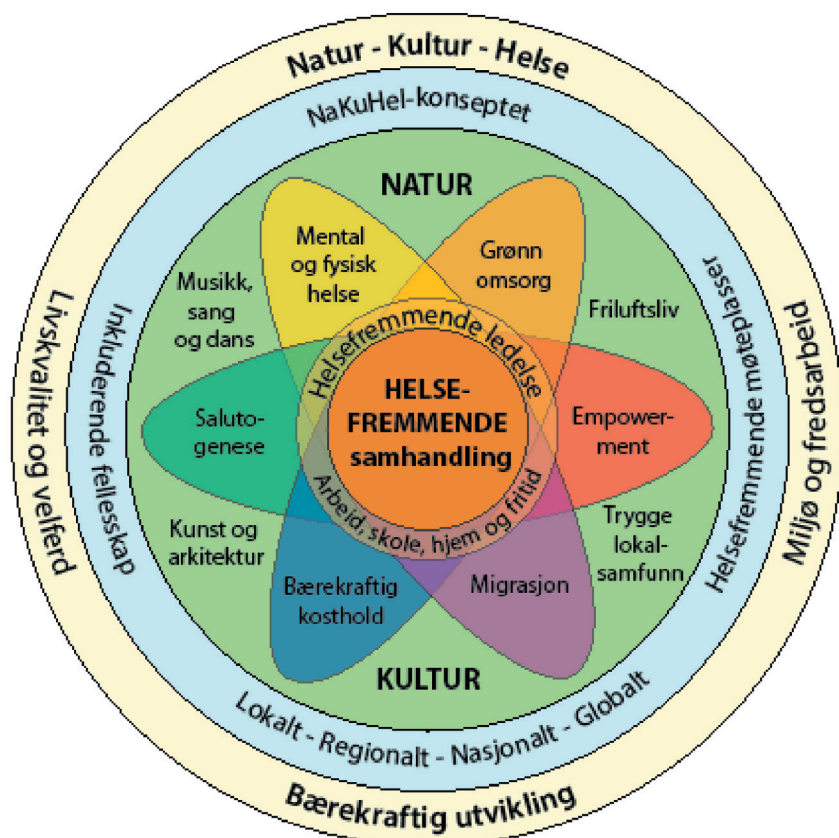
Å lære seg å tåle og dessuten akseptere motsetningsfylte forhold og ambivalens kan i seg selv være verdifullt (8,9). Dette til tross for deltakernes forskjellige utgangspunkt, posisjon og kulturelle bakgrunn. Hvis vi drar nytte av disse spenningene på en kreativ måte kan de bidra til å fremme helse, miljø og livskvalitet for mange. Ved NaKuHel-senteret i Asker har vi erfart at spenningsforholdet mellom struktur og frihet i seg selv har vært fruktbart og kreativt (4).

Et sentralt element ved NaKuHel-konseptet er at offentlige tjenester, frivillige organisasjoner og næringsliv skal samarbeide med utgangspunkt i felles mål for å bedre helse og velferd. På senteret i Asker kan deltakere fra alle samfunnslag føle seg inkludert og får stor frihet til å realisere egne idéer i praksis. Blant deltakerne finnes ildsjeler, forskere, politikere, håndverkere, pensjonister, diktere, filosofer, kunstnere, sykmeldte, uføre, arbeidsledige, elever, studenter og andre interesserte. Mange opplever *en følelse av tilhørighet* ved senteret på Sem. Senteret har dermed blitt et vitalt møtested for mangfold, kommunikasjon, solidaritet, økt livskvalitet, helse og miljøbevissthet. Et slikt inkluderende og helsefremmende fellesskap kan i seg selv bidra til å motvirke sosial ulikhet i helse. Natur-Kultur-Helse aktiviteter vektlegger salutogenese og representerer dermed noe annet enn tradisjonell medisin, som blant annet handler om medikamentell behandling, vaksiner, forebygging, kirurgi, psykoterapi, fysikalsk medisin og rehabilitering.

Utviklingen av NaKuHel Asker de første 25 årene har vært drevet etter salutogenese og empowerment prinsippene (10,11). I tillegg til godt samarbeid med offentlige instanser og frivillige organisasjoner, som Rotary og Lions, har NaKuHel mottatt verdifull kompetanse fra ledere i næringslivet.

Artiklene i denne boken viser innledningsvis hvordan Asker kommune, med ordfører Lene Conradi i spissen, ønsker å fremme en politikk med økt satsing på FNs bærekraftsmål i kombinasjon med styrket medborgerskap og god folkehelse. Kristin Bredal Berge, daglig leder i NaKuHel Asker, gir oss i sin artikkel glimt av det mangfold av aktiviteter som har skjedd ved senteret de første 25 årene. Hun illustrerer med sine eksempler at det finnes flere muligheter for å skape god samfunnshelse enn de som baseres på tradisjonell tenkning.

Andre artikler i boken presenterer eksempler på hvordan miljørettet helsevern, kunst og kultur, naturbevaring og helsefremming gir folk gode liv og bærekraftige lokalsamfunn. Videre presenteres forskning, teori og



Figur 1: Illustrasjon av Samspillet Natur-Kultur-Helse sett i lys av FNs satsing på bærekraftig utvikling. Modellen er laget av Gunnar Tellnes og mediegrafiker Merethe Lynghaug. Figuren er tidligere publisert i boken «Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse», Fagbokforlaget, 2017 (7).

praktiske eksempler som viser hvordan «Samspillet Natur-Kultur-Helse» kan bli en del av våre daglige liv, i arbeid, skole, hjem og fritid.

De siste to kapitlene i boken handler om «økonomi i et helhetlig og solidarisk perspektiv» og forslag til hvordan «helsefremmende tilbud kan bidra til styrket arbeidsevne», blant annet for personer med muskel- og skjelettsykdommer.

Formålet med denne jubileumsboken for NaKuHel 25 år i Asker er å vise eksempler på hvordan vi kan tilrettelegge for en helsefremmende og salutogen samfunnsutvikling. Dette bør også inkludere dagens helsetjenester og folke-

helsearbeid. Det kan bidra til at fremtidens samfunn og helse blir mer bærekraftig, også for kommende generasjoner og deres fysiske og mentale helse (12–14). Mye tyder på at «NaKuHel-modellen», slik den praktiseres i Asker, kan bidra til økt bærekraft og en helsefremmende samfunnsutvikling.

Litteratur

1. Tellnes G. Helhetstenkning og kreativitet innen natur, kultur og helse – en utfordring for primærhelsetjenesten? *Utposten* 1995; 24: 128-30.
2. Tellnes G. *Integration of Nature-Culture-Health as a method of prevention and rehabilitation*. In: UNESCO. Report from the International Conference on Culture and Health, Oslo, Sept 1995. Oslo: The Norwegian National Committee of the World Decade for Cultural Development, 1996.
3. Tellnes G. How can nature and culture promote health? Editorial. *Scand J Public Health* 2009; 37: 559-561.
4. Tellnes G. *Samspeilet Natur-Kultur-Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis*. 2.utg. 3.opplag. Bergen: Fagbokforlaget, 2016.
5. Arctander R. FN's bærekraftsmål. *FN-sambandet* 2019; Hentet 20. sept. 2019 fra: [https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal\(19.06.2019\)](https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal(19.06.2019))
6. Tellnes G. Salutogenese – Hva er det? *Michael* 2007; 4: 144-9. Hentet 20.sept 2019 fra: <http://www.michaeljournal.no/i/2007/05/Salutogenese-hva-er-det->
7. Tellnes G. Hvorfor helsefremmende samhandling? I: Tellnes G (red.). *Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 14-25.
8. Baumann Z. *Modernity and ambivalence*. Cambridge: Polity Press, 1991.
9. Pausewang E. *Mellom visjon og virkelighet. Erfaringer fra etableringen av Natur-Kultur-Helse-senteret (NaKuHel) i Asker*. Oslo: Institutt for allmenmedisin og samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Oslo, 1997.
10. Langeland E. *Salutogenese og tilhørighet*. I: Tellnes G (red.). *Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 38-46.
11. Tveiten S. *Empowerment og samfunns-helse*. I: Tellnes G (red.). *Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 47-56.
12. Tellnes G, Christie WH, Leeber IH. Helsefremmende samhandling – NaKuHel gir nye muligheter i folkehelsearbeidet. *Utposten* 2017; 46 (5): 28-31.
13. Tellnes G, Batt-Rawden KB, Christie WH. Nature-Culture-Health promotion as community building. *Herald of the International Academy of Science – Russian Section (HIAS.RS)* 2018; (1):15-20. <http://www.heraldrsias.ru/>
14. Tellnes G, Batt-Rawden KB, Christie WH. Public mental health promotion, epigenetics and NaCuHeal –activities. *Herald of the International Academy of Science – Russian Section (HIAS.RS)* 2019; (1): 66-73. <http://www.heraldrsias.ru/>

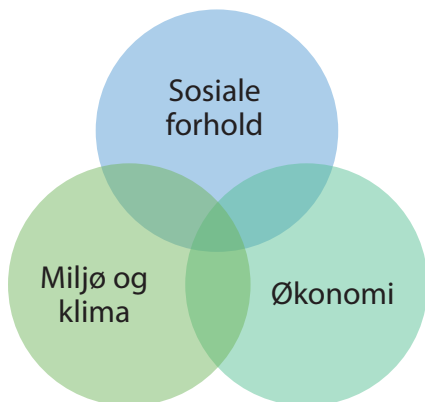
Hva er FNs bærekraftsmål

Michael 2019; 16: Supplement 23: 11–5.

FNs bærekraftsmål er tenkt å reflektere de tre elementene i bærekraftig utvikling: klima og miljø, økonomi og sosiale forhold. Bærekraftig utvikling handler særlig om å ta vare på det enkelte menneske, samfunnet og miljøet på en måte som ikke er skadelig eller nedbrytende, men som tvert imot er mer stimulerende, livgivende og utviklende. Målene og delmålene har blitt til i en demokratisk prosess etter innspill fra enkeltmennesker og ulike land over hele verden. Konkret er det en arbeidsplan som er utformet gjennom 17 hovedmål og 169 delmål med ønske om å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stoppe klimaendringene innen 2030.

Historien bakom

Bærekraftsmålene er blitt utviklet i forlengelse av «Tusenårsmålene (2000–2015)» som også var utviklet av FN. Men i motsetning til tusenårsmålene gjelder bærekraftsmålene for alle land i verden, også de rike industrilandene (1). Tusenårsmålene ble kritisert for blant annet å ikke ta svake grupper nok



Figur 1: De tre hovedelementene i bærekraftig utvikling.

på alvor. Et av hovedprinsippene i bærekraftsmålene er derfor å inkludere de mest sårbare gruppene av mennesker i større grad. Dette skulle gjelde for eksempel mennesker med nedsatt funksjonsevne, flyktninger, etniske og religiøse minoriteter, kvinner, jenter og urfolk (2).

Hva er FNs bærekraftsmål og delmålene?

Bærekraftsmålene er bygget på tre hovedelementer i bærekraftig utvikling (fig 1). Disse målene skal peke ut en felles retning for FN land, for å hjelpe og legge et visst press på politikere og beslutningstakere. Målene ble laget på en demokratisk måte gjennom innspill fra land over hele verden. I tillegg fikk nesten ti millioner mennesker sagt sin mening gjennom spørreundersøkelsen *My World* (3).

Bærekraftsmålene er delt inn i 17 hovedmål som omfatter følgende konkrete områder som er vist i tabell 1.

Mange av disse målene gjelder særlig utfordringer og problemstillinger knyttet til land i utvikling. Mange mennesker lever under svært krevende forhold, de er ofte fattige og har knappe ressurser. Det er gjennom flere rapporter dokumentert at de fleste av delmålene er oppfylt i Norge (4,5). Men det er likevel mange delmål som fortsatt har stor relevans i Norge. Flere kommuner har for eksempel konkret gått systematisk igjennom de 17 hovedmålene og delmålene, og utarbeidet en plan for å oppfylle og gjennomføre tiltak for å møte relevante delmål. For eksempel har Asker kommune utarbeidet en handlingsplan knyttet til de seks mest relevante hovedmål:

3: God helse, 4: God utdanning, 9: Innovasjon og infrastruktur 11: Bærekraftige byer og samfunn, 13: Stoppe klimaendringene og 17: Samarbeide for å nå målene (6).

Se også Lene Conradi sin artikkel på side 16–21 i denne boken. Andre kommuner har også tatt FNs bærekraftsmål med i planarbeidet, eksempelvis i Sandefjord kommune (7).

Rent konkret har for eksempel Asker definert kommunens ansvar og forpliktelser mer spesifikt i forhold til hovedmål 3: *God helse* (6):

- Kommunene har ansvar for å sørge for gode og forsvarlige helsetjenester til alle som trenger det, uavhengig av alder eller helsesituasjon.
- Etablere strategier som forebygger livsstilsykdommer og fremmer god folkehelse.
- Kommunene har gjennom skole, kultur- og fritidstilbud mulighet til å bidra til god helse for innbyggerne gjennom et effektivt helsesystem.
- Utjevne forskjeller i helsetilstand som kan forklares med sosial og økonomisk ulikhet.

1: Utrydde fattigdom	10: Mindre ulikhet
2: Utrydde sult	11: Bærekraftige byer og samfunn
3: God helse	12: Ansvarlig forbruk og produksjon
4: God utdanning	13: Stoppe klimaendringene
5: Likestilling mellom kjønnene	14: Liv under vann
6: Rent vann og gode sanitærforhold	15: Liv på land
7: Ren energi	16: Fred og rettferdighet
8: Anstendig arbeid og økonomisk vekst	17: Samarbeid for å nå målene
9: Innovasjon og infrastruktur	

Tabell 1: FNs bærekraftsmål er verdens felles arbeidsplan for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stoppe klimaendringene innen 2030.

- Kommunene bør rette oppmerksomhet mot sammenhenger som gjelder muligheter og utfordringer på helsefeltet lokalt, nasjonalt og globalt.
- Det er også et kommunalt ansvar å forebygge sykdom relatert til forurensning av luft, vann og jord.

Eksempler på delmål

Hver av de 17 hovedmålene er delt inn i delmål, som til sammen utgjør et antall av 169. De fleste av delmålene er også definert i forhold til at de skal oppfylles eller oppnås innen 2030 med forskjellig prioritet i de ulike land. Noen land har helt spesifikke målsetninger, som for eksempel å utrydde visse sykdommer, eller konkrete kvantifiserbare mål. Nedenfor er det gjen-gitt noen av de delmålene som er mest relevante for denne boken:

- Mål nr. 3 om *God helse* har en spesifisering for delmålene som gjelder overordnet for de fleste kapitler i denne boken: «Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder. At alle kan leve friske og sunne liv er en forutsetning for å oppnå bærekraftig utvikling».
- Mål nr. 8 om *Fremme varig, inkluderende og bærekraftig økonomisk vekst, full sysselsetting og anstendig arbeid for alle*. Konkretisering her er delmål 8.4: «Til og med 2030 gradvis å bedre utnyttelsen av globale ressurser innenfor forbruk og produksjon, og arbeide for å oppheve koblingen mellom økonomisk vekst og miljødeleggelser, i samsvar med det tiårige handlingsprogrammet for bærekraftig forbruk og produksjon, der de utviklede landene går foran».

- Mål nr. 11 om *Bærekraftige byer og samfunn*. Her er særlig delmål 11.7 viktig: «Innen 2030 sørge for allmenn tilgang til trygge, inkluderende og lett tilgjengelige grøntområder og offentlige rom, særlig for kvinner, barn og eldre samt personer med nedsatt funksjonsevne.»
- Mål nr. 15 om *Liv på land*: «Beskytte, gjenopprette og fremme bærekraftig bruk av økosystemer, sikre bærekraftig skogforvaltning, bekjempe ørkenspredning, stanse og reversere landforringelse samt stanse tap av artsmangfold». Konkretisering her er for eksempel delmål: 15.1: «Innen 2020 sikre bevaring, gjenoppretting og bærekraftig bruk av ferskvannsbaserte økosystemer og tjenester som benytter seg av disse økosystemene, på land og i innlandsområder, særlig skoger, våtmarker, fjell og tørre områder, i samsvar med forpliktelser i henhold til internasjonale avtaler».



Figur 1: Tur på Flya ved Lawlia i Sigdal i anledning av NaKuHel-konferansen «How to cope in a changing world? – Environment, Culture and Health in transition». (Foto: Gunnar Tellnes, 2008)

Overordnet betydning av FNs bærekraftsmål

Det er på den annen side ikke nødvendigvis slik at målene eller delmålene klarer å være spesifikke på alle områder, og gjeldende for alle relevante problemstillinger. Vi kan således hevde at bærekraftsmålenes hovedhensikt også dekkes inn gjennom noen av denne bokens kapitler, uten at det helt spesifikt kan reflekteres i konkrete delmål. Noen av områdene som omhandler «Samspillet Natur-Kultur-Helse» er særdeles viktig for å fremme og styrke individets helse, samfunnshelse, miljø og velferd. Dette er også beskrevet

mer detaljert i bøkene «Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse» (8), og «Samspillet Natur-Kultur-Helse – NaKuHel-konseptet i teori og praksis» (9).

Litteratur

1. Arctander R. FN's bærekraftsmål. *FN-sambandet* 2019; hentet 15.sept. 2019 fra: [https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal\(19.06.2019\)](https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal(19.06.2019))
2. FN Sambandet. *FNs bærekraftsmål*. Hentet 15.sept 2019 fra: <https://www.fn.no/Undervisning/VGS/FNs-baerekraftsmaal?for=elever>
3. FN. *Tusenårsmaalene og veien videre*. Hentet 15. sept. 2019 fra: <https://www.fn.no/Nyheter/Tusenaarsmaalene-og-veien-videre>
4. Government of Norway. *One year closer. Norway's progress towards the implementation of the 2030 Agenda for Sustainable Development*. Oslo: Finansdepartementet og Utenriksdepartementet 2016.
5. Statistisk Sentralbyrå. Nørgaard E, Rognerud LM, Storrud A. *Indikatorer til FN's bærekraftsmål*. Hentet 15.sept. 2019 fra: https://www.ssb.no/natur-og-miljo/artikler-og-publikasjoner/_attachment/337380?_ts=16109ab6150
6. FN's bærekraftsmål som rammeverk for felles kommuneplan for nye Asker kommune. Pure Consulting, 2018; hentet 15.sept. 2019 fra: <https://www.aker.kommune.no/nye-aker-kommune/aktuelt-nye-aker-kommune/fns-baerekraftsmaal-som-rammeverk-for-felles-kommuneplan-for-nye-aker-kommune/>
7. *Kommuneplan for Sandefjord kommune 2019–2031*. FN's bærekraftsmål. Sandefjord: Sandefjord Kommune, 2019. Hentet 15.sept. 2019 fra https://www.sandefjord.kommune.no/globalassets/planer-og-rapporter/kommuneplan/2019-2031/ettervedtak_medvirkningsstrategi.pdf
8. Tellnes G. *Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 2017.
9. Tellnes G. *Samspillet Natur-Kultur-Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis*. 2. utg. 3. opplag. Bergen: Fagbokforlaget, 2016.

Ole Christian Kvammen

er utdannet kiropraktor fra Danmark. Han driver egen praksis i Sandefjord og jobber deltid som førstekonsulent ved Avd. for samfunnsmedisin og global helse, Helsam, UiO. Hans oppgaver der er, sammen med Gunnar Tellnes, å holde «Kurs i trygdefaglige emner for kiropraktorer og manuell terapeuter»; et kurs UiO arrangerer på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Ole Christian Kvammen <o.c.kvammen@medisin.uio.no>

Gunnar Tellnes

er professor dr.med. MHA ved Universitetet i Oslo, Det medisinske fakultet, Institutt for helse og samfunn, Avdeling for samfunnsmedisin og global helse. gunnar.tellnes@medisin.uio.no

Bærekraftsmål, medborgerskap og folkehelse – ny giv i politikken

Michael 2019; 16; Supplement 23: 16–21.

Asker, Hurum og Røyken blir én ny og større kommune fra og med 1. januar 2020, og bruker FNs bærekraftsmål som rammeverk for den nye kommuneplanen. Satsningen på bærekraftsmålene gir politisk kraft, inspirerer innbyggerne og er med på å bygge felles identitet som ny kommune. Folkehelsearbeidet berører de fleste bærekraftsmålene, og gjennom å løfte medborgerskap opp som et eget virksomhetsområde, legger kommunen til rette for at alle som bor i Asker deltar aktivt i samfunnet og føler seg som borgere med rettigheter og plikter. Målet er bærekraftige og helsefremmende lokalsamfunn, både her i Norge – og i resten av verden.

Hvis du spør noen fra Asker om hva som er det beste med å bo i denne kommunen, så vil de aller fleste trekke fram naturen, nærheten til marka og fjorden. Som lokalpolitiker kjenner jeg ofte på det store forvalteransvaret vi har for disse flotte naturområdene våre – selve livsgrunnlaget vårt – og kanskje vår viktigste helsefremmende ressurs.

Når vi planlegger for fremtiden må vi sikre en bærekraftig utvikling av lokalsamfunnet vårt. Dette kan vi oppnå gjennom å:

1. ta vare på naturen og klimaet som en fornybar ressurs for oss og kommende generasjoner
2. sørge for rettferdighet, sosial trygghet og gode levekår for innbyggerne
3. bygge en økonomi som gir oss inntekter til livsopphold, infrastruktur og velferdsgoder.

Innbyggernes helsetilstand, og hvordan god helse er fordelt i befolkningen er også avhengig av hvordan vi klarer å opprettholde disse tre dimensjonene av bærekraftig utvikling.

- 93.000 innbyggere
- Ingen byer
- Mange tettsteder
- Norges 8. største kommune
- Areal: 376 km²
- Over 17 mil lang kystlinje

Figur 1: Fakta nye Asker:

Ny kommune – nye muligheter

I 2016 vedtok Asker, Hurum og Røyken å slå seg sammen til en ny og større kommune fra og med 1. januar 2020. Kommunesammenslåingen har gitt oss muligheten til å løfte blikket, til å tenke ikke bare beste praksis, men også neste praksis.

Tidlig i planleggingen bestemte vi oss for å bruke FNs bærekraftsmål som rammeverk for den nye kommuneplanen. Disse målene ble vedtatt i 2015, og er verdens felles arbeidsplan for å redde miljø og klima, utrydde fattigdom og bekjempe ulikhet innen 2030.

Bærekraftsmålene som består av 17 mål og 169 delmål, hjelper oss å utvikle gode løsninger lokalt – som også bidrar globalt. Vi har lagt mye arbeid i å oversette de globale målene til våre lokale forhold. I løpet av dette arbeidet har lokalpolitikkerne i våre tre kommuner samarbeidet på tvers av partipolitikk og tradisjonell sektortenkning. Bærekraftsmålene har derfor allerede bidratt til å finne felles ståsted, se det store bildet og å identifisere nye muligheter for kommunen vår.



Figur 2: FNs Bærekraftsmål.

Målene som foreløpig er identifisert som de mest vesentlige for nye Asker er nr. 3: *God helse*, nr. 4: *God utdanning*, nr. 9: *Innovasjon og infrastruktur*, nr. 11: *Bærekraftige byer og samfunn*, nr. 13: *Stoppe klimaendringene*, og nr. 17: *Samarbeid for å nå målene*. Disse seks målene er lagt til grunn for satsingsområdene i samfunnsdelen til den nye kommuneplanen. Når vi lager mål i kommuneplan må vi selvsagt også se ut over målene som er definert her.

Folkehelse

Folkehelsearbeidet berører de fleste bærekraftsmålene, og den nye kommunen skal arbeide helsefremmende og forebyggende for å oppnå god folkehelse, motvirke utenforskap og redusere risikoen for sykdom og tidlig død innenfor alle samfunnsområder. Det å kunne tilby gode helse- og sosialtjenester er selvsagt også del av dette bildet. Vi har allerede oppdaget at bærekraftsmålene hjelper oss til å arbeide mer tverrpolitisk, og de gir oss mange muligheter for tverrsektoriell innsats. Et konkret eksempel er at gode regulerings- og arealplaner (mål 11) er avgjørende for å planlegge samfunnet vårt på en bærekraftig og helsefremmende måte. Et annet eksempel er at vi gjennom trygge oppvekstmiljøer med leke- og læringsarenaer (mål 4) fremmer sosial kompetanse, mestring, tilhørighet og god helse. Handling mot klimaendringene (mål 13) har også direkte positive helsekonsekvenser, for eksempel gjennom bedre luftkvalitet.

Figur 3: Parti fra Semsvannet som er et av de viktigste tur og friluftsområdene i Asker er også kåret til Askers 1000-års-sted. (Foto: Kjøland Illustrasjon)



Medborgerskap og samskaping

Bærekraftsmål nr. 17, samarbeid for å nå målene, er avgjørende for å oppnå alle bærekraftsmålene, og nye Asker tar steget helt ut og oppretter et eget virksomhetsområde for Medborgerskap og har allerede ansatt Norges første medborgerskapsdirektør. Et nytt politisk hovedutvalg for medborgerskap er dessuten etablert i kommunen.

Med begrepet medborgerskap mener vi at kommunen og innbyggerne spiller på lag, at innbyggerne deltar aktivt i samfunnsutviklingen, engasjerer seg og bidrar til å finne løsninger på de utfordringene fellesskapet står overfor. Samskaping er et resultat av medborgerskap og betyr at flere aktører er sammen om å skape verdier og velferd på nye måter.

Gjennom medborgerskap og samskaping ønsker kommunen å invitere næringslivet, frivilligheten og innbyggerne inn på kommunens tradisjonelle arenaer. Dette kan utfordre vante roller og vår måte å løse oppgavene på. Vi må derfor våge å både tenke nytt, og å gjøre ting på nye måter. For eksempel, når vi arbeider for god helse i befolkningen så skal vi sette innbyggeren i sentrum og tilrettelegge for aktiv brukermedvirkning og samarbeid for økt egenmestring og samfunnsdeltakelse. Et praktisk eksempel på denne måten å jobbe på er «Askers Velferdsrab», et boligsosialt prøveprosjekt der det å fremskaffe boliger bare er en del av helheten. Andre områder som arbeid, helse og utdanning blir også ivaretatt. På denne måten kan vi fange opp levekårsutsatte barn og deres familier – og bidra til at forutsetningene for velferd kommer på plass på et tidlig tidspunkt. Dette er forebyggende arbeid og folkehelse i praksis.

Frivillighetskraft og ungdomsmedvirkning

For å få medborgerskap og samskaping i praksis er samarbeid med frivilligheten helt avgjørende. I Asker har vi et godt forankret samarbeid mellom kommune og frivillighet, og det skal fortsatt være lett å være frivillig i nye Asker. Røyken og Hurum bringer også med seg en sterk frivillighet, og vi har allerede opplevd hvordan frivilligheten i våre tre kommuner har samarbeidet om store felleskapsarrangement – både innen kultur og idrett.

Samskaping og medborgerskap betyr selvsagt at vi også må involvere og rådføre oss med de unge om samfunnsutviklingen. Det er de som skal leve livene sine i fremtidens Asker. Et ferskt eksempel på slik ungdoms-medvirkning er Askerkonferansen som vi arrangerte sammen med FNs bosettingsprogram, 24. oktober 2018. Der gav ungdommer fra Asker, Røyken og Hurum innspill til hvordan vi skal jobbe med bærekraftsmålene i nye Asker. Forslagene fra ungdommene er oppsummert i en rapport, og skal brukes som innspill i arbeidet med kommuneplanens samfunnsdel.



Figur 4: Lene W. Conradi har vært ordfører i Asker siden 2007. Hun har vist stor interesse for blant annet helsefremmende arbeid, bærekraft og friluftsliv året rundt.

En nær kommune

Vi blir en stor kommune. Men med en klar ambisjon om å være en nær kommune. Dette betyr i praksis at innbyggerne må ha tilgang til nødvendige tjenester, og informasjon om dem, i lokalsamfunnet sitt. Innbyggertorg fordelt på åtte tettsteder er et av de viktigste tiltakene vi har for å satse på slike nære tjenester, nærdemokrati, samskaping og medborgerskap i nye Asker. Innbyggertorgene er på mange måter bærekraftsmål 17 i praksis, de utgjør møteplasser hvor frivillige, private og offentlige aktører kan samarbeide på tvers av interesser og generasjoner.

Allerede i forhandlingene om kommunesammenslåing oppdaget vi at Hurum, Røyken og Asker har en fellesnevner i en sterk tilknytning til de vakre naturområdene våre. Vi er en aktiv befolkning og bruker friluftsmulighetene naturen gir oss gjennom hele året. I vår nye kommune ønsker vi å fortsette med å tilrettelegge for flerbruk av marka og fjorden, men ikke bare for vår generasjon. Bærekraft og en fornuftig forvaltning for fremtidens generasjoner er helt avgjørende. Vår satsing på bærekraftsmålene inspirerer derfor innbyggerne og er med på å gi oss felles identitet som ny kommune.

Vi investerer i både nåværende og fremtidige innbyggere, og slik kan vi opprettholde de tre dimensjonene av bærekraftig utvikling (se side 11).

Gjennom å løfte medborgerskap opp som et eget virksomhetsområde, legger vi til rette for at alle som bor i Asker deltar aktivt i samfunnet og føler seg som borgere med rettigheter og plikter. Sammen skal vi vise at det å «tenke globalt – og handle lokalt» gir bærekraftige og helsefremmende lokalsamfunn, både her i Norge – og i resten av verden.

I anledning at Stiftelsen NaKuHel Asker nå markerer sitt 25-årsjubileum, vil Asker kommune takke for et fruktbart samarbeid og mange felles prosjekter helt fra starten av i 1994. Det er vårt håp at dette gode samarbeidet kan fortsette og da med økt satsing på bærekraft og en helsefremmende samfunnsutvikling til glede for kommende generasjoner.

Lene W. Conradi

fra Høyre er utdannet jurist og ordfører i Asker. Hun har sittet i kommunestyret siden 1995 og vært ordfører siden 2007. Siden vedtaket om sammenslåing mellom Hurum, Røyken og Asker i 2016, har Conradi ledet fellesnemnda for planleggingen av nye Asker kommune som er i gang 1. januar 2020.

Lene Conradi – Ordfører <Lene.Conradi@asker.kommune.no>

Hva gjør livet godt å leve?

«Gladvær og fjåg
Kvar ein skal svive
Til sin døyan dag»
(Etter Håvamål)

Michael 2019; 16; Supplement 23: 22–7.

Vi lever i en av verdens mest fremskredne «velferdsstater». Hva ligger det i det? For meg er det lett å assosiere ordet med det vi i dagligspråket så ofte sier til hverandre: «Far Vel», underforstått: «Ha det godt på din videre ferd gjennom livet!» Velferd er slik forstått det vi gjør for å tilrettelegge for et godt liv for hverandre, enten det er på statlig, regionalt eller kommunalt nivå. Eller gjennom sivilsamfunnets utallige frivillige organisasjoner av alle slag, og endog privat mellom venner og familie.

Det gir oss grunn til å spørre oss selv og hverandre med jevne mellomrom: Hva er det som gjør livet godt å leve? Mange vil si at en god helse er viktig, men ikke avgjørende. For å ha et godt liv er også så mye mer enn det. Det auspelles klart i FNs bærekraftsmål, der en rekke av dem beskriver direkte forutsetninger for et godt liv (Mål nr 1–5, og 8, 10, 16 og 17) og de øvrige beskriver indirekte forutsetninger for å kunne ha et godt liv her på vår lille sårbare planet (1).

Hva forstår vi med helse, velferd og utvikling?

WHO konstaterte i sin epokegjørende helsedefinisjon fra 1948 at «...helse er ikke bare fravær av sykdom, skade eller lyte, men en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære» (2). Dette var lenge det mest betydningsfulle globale helsebegrep som ble grunnlaget for videreutviklingen av de fremskredne velferdsstatene som var etablert i etterkrigstiden, særlig i Europa.

Senere har denne definisjonen blitt kritisert for å være for urealistisk og idealistisk. Man ble mer fokusert på at et godt liv var å kunne «mestre dagliglivets utfordringer» slik professor Peter Hjort (1924–2011) formulerte det. Den samme innfallsvinkelen har også økonomer og samfunnsforskere som Amartya Sen (3) og Martha Nussbaum (4) lagt vekt på. De hevder at velferdsstaters viktigste utviklingsmål må dreier seg om å tilrettelegge for at

hver enkelt kan få de beste muligheter til å mestre sine egne liv og oppfylle/ dekke sine egne behov og ønsker.

I en artikkel i *Michael* i 2009 foreslår Magne Nylenna at ordet *tilfredshet* kan være velegnet for å beskrive opplevelse av å ha et godt liv eller føle lykke (5).

Biologen Peter Corning (6) fremhever at menneskers og de fleste andre arters grunnleggende behov er de som sikrer en god tilpasning til tilværelsen, og formulerer en rekke nødvendigheter som bør ivaretas for at mennesker skal kunne ha et godt liv. Når basale behov for sunn mat, rent vann, husly, trygghet og annet er dekket, er de følgende blant de høyeste og viktigste:

- *Erotikk* som sikrer reproduksjon og genetisk variasjon
- *Omsorg* som sikrer at ennå hjelpetrengende barn vokser opp
- *Empatiske evner* som sikrer felleskap og samarbeid for tryggere overlevelse.

Paradoksalt nok har økonomene, som hittil har dominert debatten om utvikling i verden, i hovedsak fokusert på ensidig økonomisk vekst som utviklingsmål for nasjonalstatene. Med utgangspunkt i en forestilling om at mennesket er overveiende opptatt av å sikre sine egne interesser uansett hvordan det påvirker andre, fastholder de en paradoksalt teori om at alles konkurranse med alle for å optimalisere egne interesser vil føre til at verden går fremover for alle (se mer på side 123).

Det er to grunnleggende mangler ved denne teorien:

1. Selv om mye har blitt bedre for mange, har vi fått en elite av enkeltpersoner og multinasjonale foretak som har beriket seg på bekostning av andre i form av dårlige og helsefarlige arbeidsforhold i produksjonen av varer og tjenester, unødvendig fattigdom og økonomisk utbytting som medfører økende forskjeller, forurensning, klimaproblemer og skadelig påvirkning av miljøet som ikke blir tatt med i regnestykkene om vekst (7).
2. Den andre mangelen ved teorien er at mange av de største og beste fremskrittene i verden er basert på samarbeid og ikke på egennyttig konkurranse. Vi har organisert og lovregulert våre komplekse jordbruks- og industristater og ikke minst solidariske velferdsstater som en forsikring mot at menneskelig egoisme og egeninteresse skal undergrave optimal tilpasning til et godt liv for flest mulig og ikke bare for de få (8).

Nye mål for velferdsutviklingen

Det var også et globalt, intenst altruistisk og solidarisk samarbeid på liv og død som under andre verdenskrig stoppet den ultimate nasjonalistiske egeninteresse satt i system på statlig nivå av Hitler-Tyskland. Siden andre verdens-



*Figur 1: De fleste mennesker trenger naturkontakt for å oppleve at de har et godt liv.
(Foto: Werner Christie 2003)*

krig har utallige globale samarbeidsorganisasjoner vokst frem på bred front. Vi har klart å lage globale mål og handlingsplaner på helsesektoren mot tuberkulose, aids og malaria og mange andre sykdommer hvorav en del allerede er helt eller delvis utryddet (9–10). Vi har også i år 2000 for første gang fått internasjonalt omforente utviklingsmål gjennom «Millenium Development Goals» eller «Tusenårsmålene». 15 år seinere fikk vi de globale bærekraftsmålene; de 17 «Sustainable Development Goals» med nesten 200 resultat-indikatorer (11). Særlig er mål nr 3 om «Good Health and Well-Being» direkte relevant i denne sammenhengen. Men også målene relatert til utdanning, likeverd, arbeid og rettferdighet er viktige. De fleste øvrige målene har også direkte eller indirekte betydningen for vår mulighet til å leve et godt liv i Norge nå og i fremtiden.

Det har altså skjedd mye i vår tenkning om velferd og helse siden Stiftelsen NaKuHel ble startet for 25 år siden i 1994 i Asker. NaKuHel var tidlig ute med en forståelse av at helse og velferd må sees i sammenheng med vår tilpasning til naturen og alt det den kan by oss (12). Og at kulturen må tilrettelegges for gode felleskap med deltakelse for alle i virksomhet som gir gode sosiale, kunstneriske, musikalske og natur opplevelser (13).

Nå heter det i det norske mandatet for kommunene som er velferdsstatens viktigste tilrettelegger for *de gode liv for alle*, at vi skal sørge for at alle kan «Leve hele livet» på en måte som passer for dem (14). Danske Skanderborg

Figur 2: Werner Christie er glad i den norske natur- og kulturarven og han opplever at dette bidrar til å gjøre livet godt å leve. (Foto: Idun Nyttun Christie 2014)



kommune har også inspirert KS og mange norske kommuner til å trekke frivillig sektor og sivilsamfunnet sterkere inn i velferdsutviklingen. Og dette skal skje gjennom det som i kalles «Kommune 3.0» med fokus på «samskaping» (15). Det innebærer en felles søken etter stadig fornyet og forbedret tilpasning for menneskene i tilværelsen, altså innovasjon, nyskaping og deltakelse i utvikling av velferds kommunene. Norske kommuner har et omfattende ansvarsområde som berører det meste som er viktig i folks daglige liv. De har også en demokratisk organisering som gir dem et unikt utgangspunkt for å legge til rette for gode liv sammen med innbyggerne. Nå er det viktig å ta disse mulighetene enda bedre i bruk for å skape inkluderende, bærekraftige lokalsamfunn der flest mulig kan oppleve deltakelse og velferd.

En del norske kommuner har allerede skjönt at det er på tide å forlate foreldede vekstmålsetninger og andre endimensjonale utviklingsmål også på kommunalt nivå, og har tatt opp en bred diskusjon om hvordan bærekrafts målene kan implementeres på kommunenivå (16). Det vil innebære et stadig større fokus på VelFerd slik det er definert foran fremfor økonomisk vekst. Fra biologi og økologi og erfaringen med vår lille planets krisepregete tilstand vet vi at ensidig vekst over tid nesten alltid fører til kollaps av biologiske, økologiske og økonomiske systemer. Det er *tilpassede og balanserte sosiale og fysiske omgivelser* som gir individene muligheter til å skape seg et godt liv. Det bør også kommunene legge til grunn for sin velferdsutvikling!

Økonomisk paradigmeskifte?

Også økonomene ser ut til å komme etter gjennom et gryende paradigmeskifte i økonomisk tenkning. Økonomer som Amartya Sen og Joseph Stiglitz og flere andre (17) har utfordret de rådende økonomiske oppfatninger, slik at selv OECD og WEF nå er på glid mot nye utviklingsmål (18,19). Studentbevegelser blant økonomer har utfordret sine tradisjonelle lærekrefter gjennom internasjonale initiativ som «Rethinking Economics» (20), tidsskrifter som «Post Autistic Economic Review» (21) og «Real World Economic Review» (22). Også disse bevegelsene peker mot bredere utviklings- og velferds mål enn vekstmålet brutto nasjonal produkt (BNP). Det som ser ut til å kunne bli samlende, er FN's bærekraftsmål eller ulike sider ved det engelske begreper «Well-Being» (23) som også kan omsettes til Velferd slik det er definert her (24).

NaKuHel har vært en pioner i denne typen tenkning over de siste 25 år, og har på frivillig idealistisk og solidarisk basis utviklet enkle gode tilbud som supplement og inspirasjon til de tilbudene velferdsstat og velferdskommuner har gitt. Skrittvis har også det offentlige Norge kommet etter og tatt inn over seg svært mange av de tenkemåter og tiltak NaKuHel har gått foran med. Derfor er det grunn til å gratulere både NaKuHel og Den Norske Velferdsstaten med 25-års jubileet for NaKuHel i Asker!

Litteratur

1. FN-sambandet: *FNs bærekraftsmål* (2015). Hentet 10. sept. 2019 fra: <https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal>
2. World Health Organization: *Constitution of the World Health Organization – Basic Documents*, Forty-fifth edition, Supplement, October 2006. Hentet 10. Sept. 2019 fra: <http://apps.who.int/gb/bd/>
3. Sen A. *Development as freedom*. Oxford: Oxford University Press, 1999.
4. Nussbaum M. *Creating Capabilities*. Cambridge: Harvard university press, 2011.
5. Nylenna M. Målet er et godt liv. *Michael* 2009; 6: 520-9.
6. Corning P. *The fair society: The Science of Human Nature and the Pursuit of justice*. Chicago: University of Chicago press, 2011.
7. Beinhocker E. *The Origin of Wealth: The Radical Remaking of Economics and What it Means for Business and Society*. London: Random House, 2007.
8. Sachs J. *Common Wealth. Economics for a Crowded Planet*. London: Allen Lane/ Penguin, 2006.
9. *Stop Tb Partnership*. Hentet 10. sept. 2019 fra: www.Stoptb.org
10. *The Global Fund*. Hentet 10. sept. 2019 fra: <https://www.theglobalfund.org/en/>
11. FN-sambandet: *FNs bærekraftsmål* (2015). Hentet 10. sept. 2019 fra: <https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal>

12. Tellnes G. *How can nature and culture promote health?* Scand J Public Health 2009; 37; 559-61. Editorial.
13. Tellnes G (red.). *Helsefremmende samhandling. Natur og kultur som folkehelse.* Bergen: Fagbokforlaget, 2017.
14. Helse- og Omsorgsdepartementet: *Leve hele Livet – en kvalitetsreform for eldre.* Meld. St. 15 (2017–2018). Oslo: HOD, 2018.
15. Skanderborg kommune: *Kommunen 3.0.* Hentet 10. sept. 2019 fra: <https://www.skanderborg.dk/politik-og-faellesskab/udvikling-i-kommunen/kommunen-3-0.aspx>
16. Deloitte AS. *Fra globale mål til lokal handling.* Oslo: Deloitte, 2018.
17. Stiglitz J, Sen, A, Fitoussi J-P. *Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.* Hentet 10. sept. 2019 fra: <https://www.uio.no/studier/emner/sv/oekonomi/ECON4270/h09/Report%20in%20English.pdf>
18. OECD: *Measuring Well-being and Progress: Well-being Research.* Hentet 10. sept. 2019 fra: <https://www.oecd.org/statistics/measuring-well-being-and-progress.htm>,
19. World Economic Forum: *Why the future of well-being isn't about money.* Hentet 10. sept. 2019 fra: <https://www.weforum.org/agenda/2019/02/the-future-of-well-being-isn-t-about-money>
20. *Rethinking Economics Norge.* Hentet 10. sept. 2019 fra : <https://rethinkingeconomicsnorge.com/>
21. *A Brief History of the Post-Autistic Economics Movement.* Hentet 10. sept. 2019 fra: <http://www.paecon.net/HistoryPAE.htm>
22. *Real-World Economic Review.* Hentet 10. sept. 2019 fra: <http://www.paecon.net/PAEReview/>
23. Helsedirektoratet. *Well-Being* på norsk, Publikasjonsnummer: IS-2344. Oslo: Helsedirektoratet, 2018.
24. Christie W. Helseledelse fra teknokrati til velferdsdannelse. I: Botten G. et al. (red.). *Helsetjenestens nye logikk.* Oslo: Akademika, 2014.

Werner Christie

er samfunnsviter, lege, bonde og tidligere helseminister.

Han er nå fagansvarlig for Helsedirektoratets nasjonale lederutdanning for primærhelsetjenesten på BI, og driver i tillegg internasjonal konsulentvirksomhet.

Werner@Vidarshov.no

Hvordan kan helsefremmende arbeid skape bærekraftige lokalsamfunn

Michael 2019; 16: 28–32.

Nesten alle FNs 17 bærekraftsmål har et helseaspekt, slik at arbeid med målene vil være helsefremmende i sin natur. Asker kommune har prioritert seks bærekraftsmål som alle er viktig for å sikre bærekraftige lokalsamfunn gjennom helsefremmende stedsutvikling. Det samme gjelder tilgang til natur for alle og gode kulturtilbud. Å fremme helse og redusere sosial ulikhet fører til økt tillit, trygghet og trivsel. Gode og likeverdige helsetjenester, god utdanning og godt læringsmiljø er viktig i dette arbeidet. Det samme gjelder atferdsendring for å stoppe klimaendringer og skape helsefremmende samhandling og inkludering. Kommuneoverleger bidrar til dette gjennom blant annet kunnskapsbasert folkehelsearbeid og tverrsektorielt arbeid.

Tillit, trygghet og trivsel er grunnleggende faktorer for å sikre fremtidig bærekraftige lokalsamfunn. Disse faktorene er også viktig for god helse og reduksjon i sosial ulikhet i helse. Arbeid med slike forhold kan iverksettes på alle samfunnets arenaer og sektorer. Helsefremmende arbeid foregår i alle sektorer og på alle nivåer og er dermed en viktig forutsetning for å sikre god og trygg stedsutvikling. Dette kan bidra til bærekraftige lokalsamfunn gjennom tverrfaglig samarbeid, både på plannivå, byggesaksnivå, medborgerskap og samskaping, og dessuten redusere ulikhet i helse.

Legespesialister i samfunnsmedisin samarbeider med andre faggrupper

Leger som arbeider med samfunnsmedisinske oppgaver i kommunen, fungerer både som lokal myndighet og fagrådgiver. Fagfeltet er bredt og samfunnsmedisineren har en «sikkerhetsnett-funksjon» i kommunen og kan bidra med å være et «tverrfaglig lim». Det er også mange andre dyktige

fagpersoner som medvirker til godt folkehelsearbeid, og kommuneoverlegene samarbeider tverrfaglig med disse.

Samfunnsmedisineren arbeider på mange områder, hvor folkehelse og helsefremmende arbeid på gruppenivå er én av oppgavene (1). Ved strategisk rådgivning i planarbeid, rådgiving til kommunale tjenester, og arbeid med oversikt over den lokale helsetilstand, har kommuneoverlegene fokus på helsefremmende tiltak (2). Særlig innen miljørettet helsevern arbeider vi med helsefremmende stedsutvikling gjennom å sikre befolkningen mot sykdomsfremkallende faktorer i miljøet, blant annet biologiske, kjemiske, fysiske og sosiale forhold.

Medisinskfaglig rådgivning skal sikre at kunnskap er tilgjengelig for kommunens beslutningsprosesser, tjenester og enkeltsaker. Universelle kunnskapsbaserte tiltak kan påvirke hele befolkningen og dermed tilrettelegge for helsefremmede valg. Spesielle tilbud for «utsatte grupper» skal om mulig også gjøres på kunnskapsbasert grunnlag. Dette kan føre til utjevning av sosial ulikhet i helse, lavere sykdomsbyrde og bidra til bærekraftige lokalsamfunn, både sosialt, økonomisk og miljømessig (3).

Hva anbefaler WHO og FN?

Helsefremming i et bredt perspektiv er både tiltak før det oppstår sykdom og uhelse, men påvirker også rammen sykdomsforebyggende arbeid skjer i. Et helsefremmende samfunn vil kunne tilrettelegge bedre for forebyggende arbeid. WHO har pekt ut fem grep som øker livskvalitet: *Knytt bånd; Vær aktiv; Vær oppmerksom; Fortsett å lære; Gi og bidra*. Økt livskvalitet styrker også tillit, trivsel og trygghet. Dette perspektivet styrker arbeidet for inkludering og involvering. Arbeidet kan foregå på mange arenaer – både i kommunale tjenester, i næringslivet, i nabolag og i frivillig innsats som bidrar til samhold i samfunnet.

I Asker har satsing på FNs bærekraftsmål, både i planarbeid og i virksomhetene, sikret en videreføring av arbeidet i «Kommunedelplan for folkehelse». Folkehelse og de tre hovedområdene i FNs bærekraftsmål: *økonomisk-, miljømessig- og sosial bærekraft* har en gjensidig positiv påvirkning. De seks bærekraftsmålene Asker kommune har fremhevet er: *god helse, god utdanning, bærekraftige byer og samfunn, stoppe klima endringene, innovasjon og infrastruktur og samarbeid for å nå målene* (4). Alle disse kan være helsefremmende og dermed bidra til sunne og trygge lokalsamfunn og god stedsutvikling i kommunen. (Se mer på side 21.)

God helse, utdanning og trygge levekår kan føre til økt «sosial kapital» som også er viktig for økonomisk bærekraft. Miljømessig bærekraft krever engasjement og atferdsendring i befolkningen og kan slik sett også bidra til

god folkehelse. Eksempler på dette er at mer fysisk aktivitet gjennom gange og sykling vil kunne føre til bedre helse, og følgelig gi positiv effekt på klimamål gjennom mindre bilkjøring. Dessuten kan mindre kjøtt i kostholdet ha både en helse- og miljømessig positiv effekt (5).

Jo tidligere en innsats settes inn, jo bedre vil effekten være. Helsefremmende tiltak før sykdom utvikles, og i ung alder, vil ha en større effekt enn sekundær- og tertiærforebyggende tiltak og medisinsk behandling. Tidlig innsats, og dermed en venstreforskyvning av ressursbruk, kan føre til helsefremmende og bærekraftig utvikling (5).

En av utfordringene i Asker er økende sosial ulikhet. Det er en relativ stor avstand mellom de fattigste og de rikeste. Helsefremmende tiltak for å utjevne sosial ulikhet er blant annet tiltak for fattige barnefamilier som appen Aktiv i Asker (AiA).

Samarbeid mellom frivillige organisasjoner, næringsliv og kommune

Samarbeid med frivilligheten er sentral. Fra et samfunnsmedisinsk perspektiv er det viktig at hele samfunnet involveres og ikke kun kommunens ansatte. Medborgerskap, samskaping og salutogen tankegang med fokus på livsmestring er løftet frem som viktige helsefremmende strategier i Asker. Livsmestring er viktig lærdom for barn og ungdom og inkluderes derfor nå også i skolen.

Næringslivet har også et ansvar for helsefremmende tiltak og vil kunne bidra til at det er bærekraftige lokalsamfunn å drive næring i, både for rekruttering av gode medarbeidere og for salg av varer og tjenester. Det kan dermed lønne seg for næringslivet å investere i «sosial bærekraft».

Kommuneplan-arbeidet er et viktig bidrag til god folkehelse. Folkehelsearbeid inkluderes i måten vi planlegger nye Asker kommune på, og planarbeidet inkluderer «helse i alt vi gjør» som er en viktig strategi for god og helsefremmende samfunnsutvikling. For eksempel tar arealplanlegging hensyn til dette gjennom variert boligsammensetning.

Nasjonale anbefalinger implementeres lokalt

Helsedirektoratet har identifisert fire viktige folkehelseområder som kan påvirkes: *fysisk aktivitet, kosthold, alkoholbruk og tobakksbruk*. Asker arbeider målrettet med tilgang til naturområder, mulighet for uorganisert aktivitet, gang og sykkelstier, tilbud om røykeavvenning og kostholdskurs. Tilbud



Figur 1: Godt samarbeid mellom ideelle organisasjoner og Asker kommune er her illustrert på en humoristisk måte. Bildet viser Kristin Bredal Berge, daglig leder ved NaKuHel-senteret i Asker, sammen med kommuneoverlege Meera Grepp. Bildet ble tatt på Sunne kommuner-konferansen i Asker Kulturhus 29.april 2019. (Foto: NaKuHel Asker)

om livsmestringskurs og foreldrekurs innen rusforebygging er også eksempler på viktige helsefremmende tiltak i kommunen.

Bærekraftige lokalsamfunn krever helsefremmende stedsutvikling som innebærer at helsehensyn tas med i all planlegging (6). Dette er krav som ligger i plan- og bygningsloven som f.eks. hensyn til barn, støy- og lysforhold. Helsefremmende utvikling av lokalsamfunn kan bidra til redusert sosial ulikhet og mindre sykdomsbyrde, og dermed også til mindre risiko for sosial uro og økonomisk utfordringer. Befolkningen skal kunne ha tillit til at de får nødvendige, gode og forsvarlige tjenester når de trenger det. Tilliten til hverandre og samfunnet må opprettholdes på et høyt nivå. Man må kunne trives og føle seg trygg i hverdagen. Dette skal leger som jobber som samfunnsmedisinere i kommunene bidra til å sikre (1,7).

Litteratur

1. Nylenna M. *Samfunnsmedisin på norsk*. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2019.
2. NIBR. *Folkehelse og forebygging. Målgrupper og strategier i kommuner og fylkeskommuner*. Oslo: NIBR-rapport: 2014:3.
3. Dahl E, Bergsli H, van der Wel KA. *Sosial ulikhet i helse. En norsk kunnskapsoversikt*. Oslo: HIOA, 2014. Hentet 15.sept 2019 fra: <http://tidliginnsats.forebygging.no/Rapporter/Sosial-ulikhet-i-helse-En-norsk-kunnskapsoversikt/>
4. FN Sambandet. *FNs Bærekraftsmål*. Hentet 17. sept. 2019 fra: <https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal>
5. Tellnes G (red.). *Helsefremmende samhandling – natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 2017.
6. Plan- og bygningsloven. *Lov av 27. juni 2008 nr. 71 om planlegging og byggesaksbehandling*. Hentet 17.sept. 2019 fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71>.
7. Hva er samfunnsmedisin? *Michael* nr. 2-2016. Hentet 17.sept. 2019 fra: <http://www.michaeljournal.no/i/2016/02?xp=michael-2016-02.xml>

Meera Grepp

er kommuneoverlege i Asker siden 2014. Hun er spesialist i samfunnsmedisin og allmennmedisin. Har tidligere arbeidet som fastlege i Lier, ass. fylkeslege og fylkeslege hos Fylkesmannen i Buskerud, ass. kommuneoverlege og seksjonsleder i Helseetaten i Oslo og ass. kommuneoverlege i Bærum.

mgrepp@asker.kommune.no

Helsefremmende stedsplanlegging

Michael 2019; 16: Supplement 23: 33–40.

Det finnes mye god kunnskap om sammenhengen mellom stedsplanlegging og beboernes og brukernes helse på kort og lang sikt, blant annet innenfor fag som samfunnsmedisin, samfunnsgeografi, sosiologi og psykologi. Det er både generell kunnskap og kunnskaper om hvordan omgivelser fungerer og oppleves på det stedet det gjelder. Ofte kan det gå tungt å få omsatt slik kunnskap i praksis i planleggingsprosessene. I kommuner som forplikter seg i henhold til FNs bærekraftsmål, vil helseaspektet kunne komme tydeligere fram og få større gjennomslag.

Da FN vedtok bærekraftsmålene i 2015, var et av målene bærekraftige byer og samfunn. Til dette hører blant annet allmenn tilgang til trygge, inkluderende og lett tilgjengelige grøntområder og offentlige rom. Det er stedsplanleggernes ansvar å legge til rette for dette og alt annet vi etter hvert vet skal til for at folk skal trives og være ved god helse, både når det bygges nytt og når det skal gjøres tilpasninger og skal skje forandringer i eksisterende miljøer.

Det er en ambisjon i Norge at helseaspektet skal inn i alle politiske prosesser. Dette gjelder også for det som skjer i regional og kommunal planlegging, og helt ned til de enkelte byggesakene. Men hvem passer på at dette skjer på grunnlag av adekvate kunnskaper om helse, trivsel og omgivelser, om hvordan sammenhengene egentlig er, og om hva som betyr noe?

Klær skaper folk, heter det. Men omgivelsene virker også inn på menneskene som holder til der på samme måten. Stedsplanlegging er ikke ferskvare med «best før..». Det meste av de fysiske strukturene som omgir oss, er planlagt for lenge siden. Det meste av det vi planlegger nå, vil som regel vare lenge, enten vi vil det eller ikke. Stedsplanlegging består i å leve med både historie og framtid og å være med på å utforme folks levekår.

Helse og trivsel er begreper i forandring. Gamle dagers trusler i form av smittsomme sykdommer, fysiske og kjemiske belastninger og sosial nød er riktignok fortsatt der, men samfunnsplanlegging og helsefremmende og

BLOKSBERG ER TIL SALGS

Taksten er på 35 millioner. Rett over påske åpnes det for bud på eiendommen. **SIDE 10**



VIL HA FLERE UT PÅ TUR

Det er mange flotte turer i distriktet – nå settes det inn et støt for folkehelsen. **SIDE 4-5**



LARSEN ØIVIND

SOFIES GATE 5
0170 OSLO

Fredrikstad Blad

Tirsdag 23. april 2019 UKE 17 • NR. 92 • 131. ÅRGANG • TIPS: 02303 • LØSSALG KR. 40 • F.B.NO

Dagen er 9 timer og 2 minutter lengre enn ved vintersolverv.



Fredrikstad er i ferd med å bli «de eldres by»

PENJONISTENES SENTRUM: Snittalderen på beboerne i de fire nyere sentrumsprosjektene Gamle Stadion, Bellevuehagen, Bryggerifjellet og Verkstedveien er på henholdsvis 71, 65, 60 og 70 år. I det som i dag defineres som byområdet i Fredrikstad bor det 9.864 mennesker. 1.155 av disse er under 18 år, mens 3.420 er over 60 år. I dag starter FB en artikkelserie om hvordan byen skal få flere yngre mennesker til sentrum. **SIDENE 2-3**

60 PLUS: Beboerne i de sentrumsnære blokkene på Bryggerifjellet, sør på Kringstø, er i snitt 60 år. Peter Kurran (66) elsker beliggenheten og utsikten. **FOTO: ERIK HAGEN**



ANTIRUST-BEHANDLING

ERA 2.500,-

GRATIS DEKKHOTELL HELE 2019! PERSONLIG OG FAREFRI!

ANTIRUST

Østfold

Dekk & Antirust AS

Antirust: Tlf. 69 16 01 36
Stasjonsveien 61, Skjerve
Man. - On. 8-16, Lørdag etter avtale

Figur 1: Fredrikstad – fine bygg i en by i vekst. Men er det bærekraft hvis man lar hensynet til demografi og sosial utvikling vike for ønsket om å tiltrekke seg velstående pensjonister? (Reprofoto: Øivind Larsen 2019)

forebyggende tiltak holder stort sett stand mot disse truslene i vårt samfunn og har potensial for å forhindre at uheldige forhold oppstår og utvikler seg videre. De i samfunnet som likevel får plager, tas imot av et helsevesen på en måte som mange andre land misunner oss, og den eventuelle bitre nød er en oppgave for trygdevesenet og NAV. Derfor har vi gradvis fått en folkehelse som ligger på et høyere nivå enn for bare noen tiår tilbake. *Trivsel* og *subjektiv helseoppfatning* blir nye nøkkelord. Men dersom helse skal være inkludert i politisk stedsplanlegging, er det ikke nok å sette av grønne områder og å plassere benker i parken. Stedsplanlegging som gir et helsefremmende og bærekraftig miljø er mer enn det.

Hva virker?

Det finnes en omfattende litteratur om sammenhengen mellom miljø og helse, både på befolkningsnivå og for den enkeltes helserisiko, helse og trivsel. Problemet er at litteraturen er vanskelig å orientere seg i. En ting er at meninger, allmenne verdiavveininger og eksakte kunnskaper ofte er blandet sammen. En annen sak er at mye av forskningen er utenlandsk og ikke uten videre er overførbart til norske forhold. Det tredje og viktigste er imidlertid at forholdet mellom omgivelser og helse, spesielt boligområder og helse, er så avhengig av konteksten i tid og rom at det er vanskelig å finne fram til det allmenngyldige. Mange steder i verden er dessverre forholdene fortsatt slik at man kan gå omkring med en lærebok i miljøhygiene fra 1800-tallet og der finne råd om effektive tiltak som er aktuelle også nå. I moderne samfunn er det heldigvis ikke slik lenger. Forebyggende innsats har virket, og helsa er blitt en annen.

Med utvidelse av folkehelsemålet til også å omfatte helsefremmende tiltak og trivsel, ble psykososiale forhold langt viktigere, men i tillegg ble suksessfaktorene mer subjektive.

Dessuten er det slik at selve *stedsbegrepet* er under utvikling, sett i et bærekraftperspektiv. Et fungerende «sted» har funksjoner som møter innbyggernes krav til arbeid, bolig, offentlige tjenester og sosiale aktiviteter. Det kan blant annet oppnås ved å gjøre samfunnene større, slå sammen steder slik at man får større enheter som samlet sett nok er mer robuste og bærekraftige. Men dette kan også føre til nye belastninger på trivsel og folkehelse, slik at heller en klok videreutvikling av nå-situasjonen, eventuelt simpelthen en oppdeling i mindre enheter, ideelt sett, kunne ha vært bedre. I slike saker må lokalkunnskap supplere oppdatert, allmenn fagkunnskap for at man skal kunne finne langsiktig fungerende løsninger.

Noen linjer

Derfor har vi tre forfatterne av dette kapitlet gjort en omfattende, systematisk litteraturstudie for å identifisere hovedlinjene i sammenhengen mellom helse og stedsplanlegging (1). Støy, støv og andre fysiske risikofaktorer er stort sett tatt hånd om gjennom gjeldende lover og forskrifter. Skjerming mot slikt er blitt en selvfølge. De sosiale og psykologiske faktorene som er viktige for den nye folkehelsa og for om et område skal ha sosial bærekraft eller ikke, er ikke så godt dekket. Hva er da det som gjør samfunnene trygge, stabile og fremmer helse og trivsel?

Tekniske og estetiske kvaliteter som har *varig verdi*, synes å være et viktig punkt. Hva dette er, kan planleggingshistorien fortelle om. Hvorfor er f.eks. enkelte etablerte boligstrøk mer attraktive enn andre? Omvendt: Hvorfor er det noen steder blitt slum? Fordi befolkningen, behovene og preferansene endrer seg, blir *tilpasningsdyktighet* en egenskap i seg selv, både for enkeltbygg og strøk.

Variasjon ser dessuten ut til å være en positiv faktor i seg selv, fordi ulike preferanser innfris, men også fordi variasjonen tiltrekker ulike folk og ulike aktiviteter.

Betydningen av *allment tilgjengelige grøntarealer* med gode estetiske og funksjonelle kvaliteter synes å være tillagt stor vekt i de fleste samfunn. Hvordan disse kvalitetene oppleves, kan imidlertid være forskjellig. En åtteåring i Oslo som skulle ut for å leke i 1940-årene, hadde løkker og ubebygde tomter med tistler som stakk, borrar som satte seg fast i gensenen, tomflasker og skumle fylliker som sin spennende villmark. Det var datidens urbane naturopplevelse for mange barn. Det var, sett i et nåtidsperspektiv, ikke så bra. Men i 2019 kan åtteåringen måtte ringe på en dørklokke i en fremmed boligblokk der utbyggeren for å maksimere utnyttelsesgraden for tomten, har lagt grøntarealet på taket. Man må inn i oppgangen og ta heisen opp. Urbanismens nye villmark er langt mer utilgjengelig. Ringe på gjør åtteåringen neppe.

God tilgang på *sosial og fysisk infrastruktur* er viktig. Dette er ikke bare nærbutikker og kafeer. Det må også være plasser der man naturlig møtes på uforpliktende vis og uten at det koster noe. Dessuten må stedets infrastruktur være slik at også de med dårlige bein eller som ikke lenger behersker sykkelen, kan komme seg rundt uten å sveve i fare for å bli kjørt ned, verken av biler eller miljøriktige syklistere.

Kriminalitet og utrygge områder har ofte et forstadium som preges av *tagging og annen vandalisme*. Tiltak mot dette ser ut til å ha en effekt som strekker seg lenger enn til de tilgrisede husveggene. En strategi mot dette ser ut til å være godt folkehelsearbeid.

Et nøkkelbegrep er *fattbarhet*, dvs. at bygninger og strukturer har en størrelse og utforming vi føler at vi behersker og har et forhold til, ikke føler avmakt overfor. Den alminnelige og nærmest kontinuerlige motstanden mot utbygges press for å bygge høyhus, må sees i et sosialpsykologisk perspektiv. Denne motstanden bør tas på alvor.

Hvilken grad av *migrasjon*, dvs. boligskifte man ser for seg og legger til rette for, er også en miljøfaktor. Boliger beregnet på bare å være et trinn i en boligkarriere, kan hindre stabilitet for dem som ønsker å slå seg til ro og bli værende. Det samme gjelder steder der bedrifter skifter hele tiden.

Noe som ser ut til å være særlig viktig, er at befolkningen selv får *være med på å bestemme* hvordan det offentlige rommet skal utformes og brukes. Ved å trekke brukerne sterkere inn i planleggingen, lærer de også retorikken i utbyggingsmarkedet nærmere å kjenne. Saksframstillinger som spiller mer på følelser og meninger enn kunnskaper, er velkjente i denne delen av samfunnslivet. Den eierskapen som oppnås ved at folk trekkes inn i beslutningene på en forpliktende måte, har effekter også på andre arenaer.

Planlegging som tar hensyn til overordnede prinsipper som bærekraft, trivsel og helse, er enklere å få til hvis planleggingen også *styres av en overordnet hånd*. Norsk stedsplanlegging, især utenom storbyene, er ofte blitt slik at det er utbyggerne selv som står for planarbeidet for enkeltprosjekter, mens kommunen bare blir godkjennende instans. Dette er et tankekors.

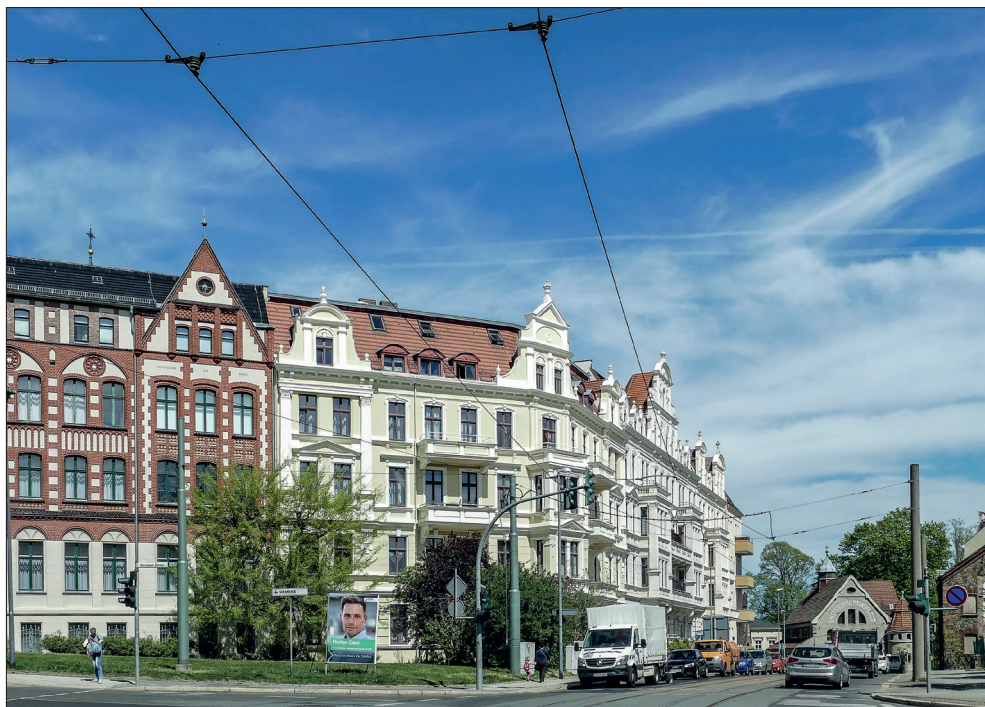
Et kjent problem er at befolkningens engasjement ofte er omvendt proporsjonalt med påvirkningsmulighetene. Tidlig i planleggingen er påvirkningsmuligheten stor, men engasjementet som regel lite. Når et prosjekt nærmer seg slutføring, er derimot engasjementet stort, mens mulighetene for å endre noe er liten. Allmenn folkeopplysning om hvordan stedsplanlegging foregår, har derfor et betydelig potensial i seg selv.

Typisk norsk?

Er noe av dette spesielt viktig i Norge, eller har vi kanskje noe spesielt i Norge som ikke andre har?

Det ene er Norges *geografiske beliggenhet*. Store deler av Norge ligger langt mot nord, mens faglitteraturen handler om forhold i sørligere land. I Norge har vi lange perioder med mørketid og kulde som gjør det mer utfordrende å være ute. Dette stiller spesielle krav til å etablere møteplasser som også fungerer når det er mørkt, vått og kaldt.

Geografien gir også mye *lav sol* og tilsvarende *lange skygger*. Dette gir særlige utfordringer for boligstrøk. Hvordan kan man sørge for at alle får mest mulig av den sola som tross alt er der og stråler fra den lave horisonten?



*Figur 2: Det kan hende at stedsplanleggerne som arbeidet i den store vekstperioden på slutten av 1800-tallet, hadde knekt en kode, nemlig at de hadde funnet en størrelse og en form på enkelthus og bebyggelse som viste seg å samsvare med folks preferanser over ganske lang tid. At mange av den tids hus og strøk etter hvert ble preget av forfall, skyldtes oftest andre forhold enn husene og områdene i seg selv. Kanskje hadde datidens arkitekter og stedsplanleggere funnet en faktor som henger sammen med selve menneskenaturen? Det er ikke nostalgi å tenke slik. Det kan være at historien viser allmenngyldige elementer som kan tilpasses tidsaktuelle behov og moderne formspråk, og bør tas med inn i vår tids arkitektur og stedsutforming. Bildet viser rehabiliterte hus i Görlitz i Sachsen.
(Foto: Øivind Larsen 2019)*

Boliger med store ulikheter i lys og skygge skaper også andre ulikheter. Ikke minst sosial ulikhet.

Dette har også sammenheng med *nordmenns forhold til naturen*. Natur ser ut til å innta en høyere plass i bevisstheten her i Norge enn i mange andre land. Den positive verdien vi tillegger *utsikt*, henger sammen med dette, mulighetene for å kunne la blikket gli over de sju blåner fra stuevinduet. Se bare i boligannonse, hva som framheves der! Det er imidlertid ikke alltid hensynet til utsikt fra boligene har veid spesielt tungt når nye



Figur 3: Husene på bildet er nye. Sentrale Dresden ble totalt utbombet 13. februar 1945, og alt måtte bygges opp fra grunnen av. Man valgte å gjenoppbygge bykjernen med den gamle arkitekturen og byplanen. Kanskje restaurerte man da noe av byens «sjel»? Det som ga og gir trygghet og tilhørighet? (Neumarkt. Foto: Øivind Larsen 2019)

boligfelt er blitt etablert, selv der dette hadde vært fullt mulig å gjøre. Og utsikt gjelder ikke bare utsikten fra de nye boligene. Det kan være at naboene *mister utsikt* på en måte som kunne vært unngått ved god kommunal byggesaksbehandling.

Naturen har selvsagt bruksverdi for livsutfoldelse på en lang rekke måter. Kanskje finnes det en egen, norsk variant av den betydningen av parker og grøntanlegg har på kontinentet. Kanskje er det for mange nordmenn ofte *eksistensverdien av naturen* som er viktigst som trivselsfaktor. Det er en positiv verdi som er uavhengig av alder og sosial tilhørighet. Bevisstheten om at «bakom synger skogene» er viktig, i det minste for beboere med norsk bakgrunn. Folk med annet kulturgrunnlag har ofte ikke noe forhold til skog og mark, hvis de da ikke er opplært til det helt fra barnehagen av, slik mange blir nå.

Betingelser for *frivillig stabilitet* er også en faktor som er viktig for et land der fraflytting og stagnasjon er et problem for mange lokalsamfunn. At det gir muligheter for at folk som ønsker det, kan bli boende der de trives gjennom lang tid. At boligen er slik at de kan tilpasses alderens og familiesituasjonens krav, og at samfunnet omkring gjør at dette er gjennomførbart og fornuftig. Derfor er bærekraft for helse og trivsel også et spørsmål om *bærekraft for lokalsamfunnet som helhet*.

Litteratur

1. Larsen Ø, Ridderström G, Nylenna M. *Planlegging for helse og trivsel*. Bergen: Fagbokforlaget, 2018.

Øivind Larsen

er professor emeritus i medisinsk historie og har utviklingen av forholdet mellom stedsplanlegging og helse som en spesialinteresse.

Institutt for helse og samfunn

Universitetet i Oslo

oivind.larsen@medisin.uio.no

Gunnar Ridderström

er utdannet sivilarkitekt ved Arkitektthøyskolen i Oslo. Han har doktorgrad om helse og fysisk planlegging fra NMBU, der han er førsteamanuensis ved Institutt for by- og regionplanlegging. Han er partner i konsulentfirmaet Citiplan som arbeider med byforming og areal- og transportplanlegging Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU)

gunnar.ridderstrom@nmbu.no

Magne Nylenna

er lege, fagdirektør i Folkehelseinstituttet og professor II i samfunnsmedisin ved Universitetet i Oslo. Han har tidligere vært redaktør av Tidsskrift for Den norske legeforening, generalsekretær i Legeforeningen og direktør for Nasjonalt kunnskapssenter for folkehelsen.

Folkehelseinstituttet

magne.nylenna@fhi.no

Hva er miljørettet helsevern?

Michael 2019; 16: Supplement 23, 41–6.

Miljørettet helsevern har vært definert siden Sundhedsloven i 1860. Senere er ulike momenter knyttet til helsevern omfattet i Kommunehelsetjenesteloven og Folkehelseloven. Flere forebyggende og helsefremmende tiltak i befolkningen kan iverksettes ved bruk av strukturelle eller pedagogiske tiltak. Når vi sammenligner det som står i norsk lovverk om miljørettet helsevern og annet folkehelsearbeid med FNs bærekraftsmål, slår det en at mange av disse målene er behørig omtalt i lovverket og fulgt opp på forskjellig vis.

Sundhedsloven, Kommunehelsetjenesteloven og Folkehelseloven

Helt siden vi fikk Sundhedsloven i 1860 har vi her i Norge, men også i mange andre land, hatt bestemmelser som har sagt noe om omgivelsenes (mulige) innvirkning på folks helse. I 1860 ble dette uttrykt slik i omtalen av oppgavene til Sundhedscommissionen, altså det som senere ble kalt Helserådet:

«Commissionen skal have sin Opmærksomhed henvendt paa Stedets Sundhedsforhold, og hvad derpaa kan have Indflydelse, saasom Reenlighed, skadelig stillestaaende Vands Afledning, Vandhuses, Urinsteders og Gjødselbingers Indretning og Rensning, Opleggelse af Gjødelse eller andre Gjenstande, som f. Ex. Been eller Klude, der kunde indvirke skadeligt paa Sundhedstilstanden, Drikkevannets Beskaffenhed, skadelige Næringsmidlers Forhandling, Boliger, som ved Mangel på Lys eller Luft, ved Fugtighed, Ureenlighed eller Overfyldning med Beboere have viist sig at være bestemt skadelige for Sundheden. Sundhedcommissionen har fremdeles at paase, at tilstrækkelig Luftvexling finder Sted i Husrum, hvori et større Antal Mennesker stadigen eller jevnlig samles, som Kirker, Skole-, Rets- og Auctionslocaler, Theatre, Dandsehuse o.d. samt at ingen Næringsvei drives med større Fare for den almindelige Sundhedstilstand end der nødvendig flyder af Bedriftens eget Vesen. Indseende med Stedets Begravelsespladse hører ligeledes under Sundhedscommissionen.»



Figur 1: Smog'en i London desember 1952 førte til The Clean Air Act i 1956. (Foto: Ukjent kilde. Gjengitt i Aftenposten 5.12.2014)

Denne lovbestemmelsen hadde vi fram til 1984, da Kommune-
helsestevnetloven av 1982 ble gjort gjeldende. Under forberedelsen til denne
nye loven mer enn 120 år etter at vi hadde fått Sundhedsloven, oppstod det
en diskusjon om ordet *trivsel*: dvs. om trivsel burde tilgodesees som en
selvstendig faktor i folkehelsearbeidet. Noen mente at dette var å føre det

for langt; trivsel var noe folk måtte sørge for selv! Nærmest med et «nødskrisk» ble allikevel ordet tatt med.

Under forberedelsen til Folkehelseloven som ble gjort gjeldende i 2012, var det ikke lenger noen diskusjon om ordet trivsel og betydningen av trivsel for folks helse. Allerede i denne nye lovens § 1 finner vi i første avsnitt følgende:

«Formålet med denne loven er å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse, herunder utjevner sosiale helseforskjeller. Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse.»

Og i den samme lovens §8 er begrepet miljørettet helsevern definert slik: Miljørettet helsevern omfatter de faktorer i miljøet som til enhver tid direkte eller indirekte kan ha innvirkning på helsen. Disse omfatter blant annet biologiske, kjemiske, fysiske og sosiale miljøfaktorer.

Det at *sosiale miljøfaktorer* også ble inkludert i definisjonen, var nok mer oppsiktsvekkende enn at *trivsel* fortsatt hadde sikret sin plass.

Hva er miljørettet helsevern?

En ting er hva miljørettet helsevern *omfatter*, men hva *er* det egentlig? For noen år siden, da jeg skulle holde en forelesning neste dag om emnet, dukket spørsmålet opp like før søvnen inntok meg: *hva er egentlig miljørettet helsevern?* Plutselig stod det klart for meg. *Det er en oppgavelforpliktelse.* Men: For hvem?

1. For *private og offentlige virksomheter og eiendommer* hvis forhold direkte eller indirekte kan ha innvirkning på helsen (disse skal føre *tilsyn med egen virksomhet = internkontroll*)
2. For *kommunen* som skal føre *tilsyn* med disse virksomhetene eller eiendommene (kommunens miljørettede helsevern)
3. For *Fylkesmannen* som skal føre *tilsyn* med kommunens miljørettede helsevern («*tilsyn med tilsynet*»).

Vi ser at det dreier seg om *tilsyn* på forskjellige nivåer. Vi har med andre ord et «tilsynshierarki» som innebærer «tilsyn med tilsyn med tilsynet».

Miljørettet helsevern er en viktig del av folkehelsearbeidet i Norge, et ansvar som langt fra bare er lagt til helsemyndighetene. Alle har et ansvar for et godt miljørettet helsevern!

Rett og plikt

Det kan med rette anføres at miljørettet helsevern i stor grad dreier seg om primærforebyggende tiltak (dvs. forebygging av sykdom, skader og ulykker),

dvs. ting som skal sikre at folk *ikke* blir syke. Jeg ser for meg Margrethe Munthes barnesang: «Nei, nei gutt, dette må ta slutt.....» . Altså en løftet pekefinger mot alt som kan true helsen.

Men intensjonen med formuleringen i Folkehelseloven går lenger enn som så, kfr. det som er sagt ovenfor om å «*bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse ..*», og litt mer spesifikt omtalt i lovens §4, 3. ledd: «Kommunen skal medvirke til at helsemessige hensyn blir ivaretatt av andre myndigheter og virksomheter» og at «Medvirkning skal skje blant annet gjennom råd, uttalelser, samarbeid og deltagelse i planlegging. Kommunen bør legge til rette for samarbeid med frivillig sektor og andre aktører». Dette skal tolkes dithen at kommunen har en *rett* og en *plikt* til å bry seg dersom man ser ting som ikke bare truer helsen, men også der hvor det er mangel på ting som *fremmer* helsen, altså helsefremmende faktorer. De ulike aktørene skal oppmuntres til å iverksette og drive helsefremmende aktiviteter. Her er det ikke pekefingeren som skal vises, men tommelfingeren, med retning oppover! Dette dreier seg ofte om svært uspesifikke grep, trivelsfremmende tiltak som alle kan eller skal bidra med. Mange tiltak kan være enkle eller helt banale, men akk så viktige! Andre helsefremmende tiltak vil være mer omfattende og kostnadskrevene og avhengig av politiske beslutninger.

Ulike helsefremmende og forebyggende befolkningstiltak

Både forebyggende og helsefremmende tiltak i befolkningen kan iverksettes ved bruk av strukturelle eller pedagogiske tiltak. Noen eksempler skal nevnes her:

1. *Helsefremmende* befolkningstiltak av *strukturell* art: («dette må du godta, enten du vil eller ei»)

Eksempler:

- Bedre skolegang for alle
- Lavere skatt for de fattige
- Gode regulerings-og arealplaner

2. *Helsefremmende* befolkningstiltak av *pedagogisk* art (dvs. som har et mer personlig preg, som appellerer til oppslutning og deltagelse)

Eksempler:

- Tilbud om gratis frukt og grønt i skolen
- Gode kulturtilbud
- Fradrag i skatten for medlemskap i f.eks. idrettslag eller sangkor

3. *Forebyggende* befolkningstiltak av *strukturell* art: («dette må du godta, enten du vil eller ei!»)

Eksempler:

- Klor i drikkevannet
- Økede avgifter på alkohol og tobakk
- Fartshumper på gater/veier

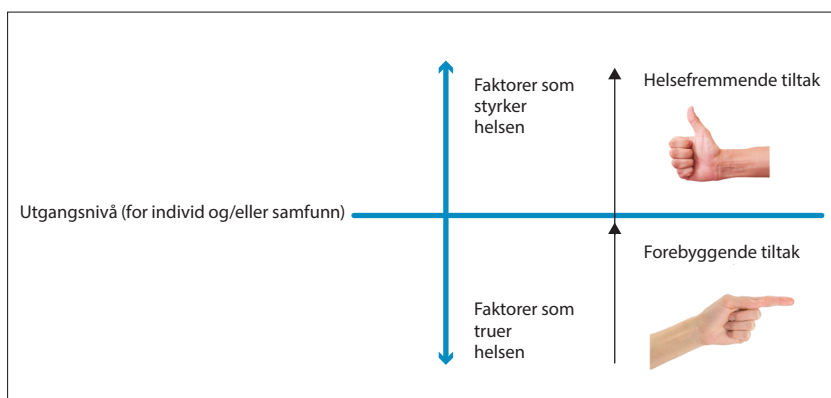
4. *Forebyggende* befolkningstiltak av *pedagogisk* art (dvs. som har et mer personlig preg, som appellerer til oppslutning og deltagelse, men kan også brukes til å «skremme» folk)

Eksempler:

- Tilbud om vaksinasjoner i henhold til anbefalt vaksinasjonsprogram
- Tilbud om deltagelse i grupper for personer med høyere risiko, f.eks. deltagelse i grupper for sterkt overvektige (kfr «Tjukkasgjengen», personer med diabetes 2, røykeavvenning for storrykere)
- Kampanjer som «Bruk hjelm», «Bruk refleks», «Bruk kondom» (kfr. kampanjen for flere år siden: «I natt får 33 nordmenn gonoré»)
- Opprop fra FAU-møter, vel-foreninger o.l. om å avstå fra småkjøring i nærmiljøet, til skolen etc.

Miljørettet helsevern og FNs bærekraftsmål

Når vi sammenligner det som står i norsk lovverk om miljørettet helsevern og annet folkehelsearbeid med FNs bærekraftsmål, slår det en at innholdet i mange av disse målene allerede er behørig omtalt i lovverket og fulgt opp på forskjellig vis.



Figur 2: – Ja! Til de faktorene som styrker helsen (= helsefremmende tiltak)
– Nei! Bort med de faktorene som truer helsen (= forebyggende tiltak)

Men det er noen bærekraftsmål hvor vi er langt fra mål, også i vårt land. Det gjelder, ikke uventet, mer langsiktige tiltak som går på klima og miljø. Vi kan komme i en vanskelig situasjon når langsiktige tiltak står i motsetning til kortsiktige tiltak. Utviklingen i oljeindustrien er et typisk eksempel på hvordan denne virksomheten på kort sikt (noen tiår) har hatt positive konsekvenser for utdanning, redusert ulikhet og økonomisk vekst, mens virksomheten på lang sikt kan ha bidratt til klimaendringer og påvirkninger på livet i havet og på land. Vi må mot en slik bakgrunn våge å stille oss spørsmålet: Hvor mye er vi villige til å betale i dag for et godt miljø i morgen? Eller sagt på en annen måte: Hva er nå-verdien av et fremtidig gode?

Anders Smith

er tidligere ass. legelreservelege, Statens Institutt for Folkehelse (SIFF), allmennpraktiker Markveien Legesenter, kommuneoverlege i Bærum, Fylkeslege i Akershus, seniorrådgiver/avdelingsdirektør i Helsedirektoratet. Siden 1993 også redaktør av 'Helserådet'.

Epostadresse: Anders Smith ande-smi@online.no

Postadresse: Anton Schjøths gate 2A, 0454 Oslo.

Grå-grønn bærekraft – Tøyen som eksempel fra Oslo

Michael 2019; 16: Supplement 23: 47–55.

I samtidens byutvikling snakkes det mye om blå-grønn bærekraft, ofte i betydningen blå og grønne naturkvaliteter: elver, kanaler, havnefronter, parker og turstier¹. I denne sammenhengen havner ofte byens grå kvaliteter i bakgrunnen, enten fordi intensjonen er å bekjempe dem – eksempelvis å begrense bilisme, forsøpling og forurensning – eller fordi de ikke verdsettes i kraft av den betydningen de har hatt, i positiv så vel som negativ forstand. I dette kapitlet ser vi nærmere på Tøyen i Oslo, med vekt på konflikter og forsøksvise koblinger mellom bydelens grå og grønne karaktertrekk. Vi undersøker dette i et historisk perspektiv med linjer inn i samtiden og legger særlig vekt på to områder: Tøyenparken og Tøyensenteret. Med dette som utgangspunkt drøfter vi potensialet for det vi kaller en grå-grønn bærekraft, der kultur og natur kan møtes i en helsefremmende fusjon. Sagt på en annen måte: Finnes det en felles framtid for betong og botanikk på Tøyen?

Bærekraft som bakteppe

Bærekraft er i dag et svært omfattende begrep som umulig lar seg fange i en kort tekst som dette. FNs bærekraftsmål er et forsøk på å samle de ulike variantene under en felles paraply, men heller ikke denne er smal nok til kortfattet behandling. Vi avgrenser oss derfor til to punkt som er særlig relevante for vår tematikk: Mål 3 *God helse* og Mål 11 *Bærekraftige byer og samfunn*. Det handler om byutvikling som aspirerer mot å fremme folkehelse, sunnhet og bedre levekår, samt en opplevelse av livskvalitet i eget nærområde. At alle kan leve friske og sunne liv, er i følge FN en forutsetning for å oppnå bærekraftig utvikling. Men det har ikke alltid vært tilfelle på

¹ To toneangivende publikasjoner er Beatley T. *Blue Urbanism. Exploring connection between cities and oceans*. Washington D.C.: Island Press, 2016, og Waldheim C. *Landscape as urbanism: a general theory*. New Jersey: Princeton University Press, 2016.

Tøyen. Derfor klinger i tillegg Mål 1 *Utrydde fattigdom* og Mål 10 *Mindre ulikhet* med, ettersom Tøyen som område har vært preget av slike utfordringer gjennom historien og stadig er det i dag².

På et overordnet nivå dreier dette seg om helserelaterte argumenter i samspill med teorier om byutvikling. Vi har valgt Tøyen som åsted for denne interessen, fordi denne delen av Oslo representerer positive effekter av ulike forsøk på å forbedre livskvaliteten til innbyggerne, men også krevende utfordringer. Vår innfallsvinkel er å studere Tøyen i lys av etablerte NaKuHel-prinsipper og se nærmere på hva som har skjedd og hva som eventuelt burde skje for at disse prinsippene kan komme mer til sin rett. Målet er å øke bevisstgjøringen av muligheter og helsefremmende tiltak i det aktuelle nærmiljøet.

Problemstillingene rundt helse i by penses særlig inn mot aktuelle ideer om bærekraftig byliv, der den dominerende diskursen for tiden domineres av en grønn bølge som omfatter tradisjonelt miljøvern og sikring av naturkvaliteter, så vel som grønne kvaliteter i utvidet forstand: Klimavennlig teknologi, fortetting som botemiddel mot privatbilisme, og økologiske trender som urban dyrking, husdyrhold og birøkting.

Dette har i økende grad også handlet om byens blå kvaliteter. I Oslo var etableringen av Akerselva Miljøpark (1986) et tidlig eksempel, der man sikret byens viktigste elveløp og gradvis rustet opp elvebreddene og rensset vannet.

De siste årene har det floreret med lignende prosjekter, som Tegllverksdammen på Hasle (2015), som kombinerer landskapsdesign, rekreasjon og økologisk drift av vannanlegg i by. Herunder ligger det en klar helsefaktor: Hasle har ikke bare fått en vakker dam, den renser faktisk vannet i nærområdet.

Denne typen av symbioser av natur og menneskeliv har blitt grundig studert av den britiske geografen Tim Ingold, som har vært opptatt av ulike former for sammensmeltning av natur og kultur – en fusjon av det biologiske og det humanistiske, som Ingold kaller det³. Dette minner om tankene til Werner Christie om hva som påvirker menneskers helse, og grunnlaget for videreutvikling, livskvalitet og trivsel: «Den nye biologiske systemforskningen viser i stadig større detalj hvordan spillet mellom gener, mikrober, mat og miljø gir risiko for helse og sykdom eller, like ofte, robusthet og

2 Følgende studie peker presist ut de rådende utfordringene på Tøyen med tanke på levekår og sosioøkonomisk ulikhet: Brattbakk I et al. *Hva nå, Tøyen? Sosiokulturell stedsanalyse av Tøyen i Bydel Gamle Oslo*. Oslo: AFI/OsloMet, 2015.

3 Ingold har skrevet en rekke bøker og artikler om dette, hvor av denne boka er et tidlig eksempel: Ingold T. *The perception of the environment: essays on livelihood, dwelling and skill*. London: Routledge, 2000.

resiliens (motstandsevne), såkalte salutogene faktorer.»⁴ Biologien må, slik Ingold og Christie ser det, alltid understøttes av kulturelle innsikter for å treffe optimalt som forklaringsmodell.

Disse ideene om en slags kulturell biologi er et viktig bakteppe for oss. Vi bygger videre på NaKuHel-publikasjoner som *Helsefremmende samhandling* (2017), der natur og kultur løftes frem i et folkehelseperspektiv.

Samtidig ønsker vi å bidra med et modererende blikk på den modernismekritikken som fremmes i denne antologien⁵. I vår tilnærming til konstallasjonen natur-kultur blander vi nemlig inn et element som ofte blir utelatt, nemlig de *destruktive* eller *påstått destruktive* kreftene som ofte har innvirket på folks helse og dagligliv i storbyer som Oslo. Dette kaller vi *grå bærekraft*, et begrep som er vår egen konstruksjon, men som bygger på lignende termer, eksempelvis ‘bad heritage’, som blant annet brukes for å kategorisere problematiske kulturminner som omdiskuterte krigsmonument, kolonialistiske minnesmerker, upopulære bygninger og lignende⁶.

Rent konkret gjør vi dette ved å velge to kontrasterende, men samtidig nært relaterte caser, Tøyenparken og Tøyensenteret – en grønn oase og en grå betongjungel. Poenget er å få frem nyansene i dette forholdet og påpeke at noe som i utgangspunkt var grått, ikke bare representerer noe negativt, men derimot en bit av en nabolagsidentitet som hele tiden er i endring. I lys av de endringene som Tøyensenteret har gjennomgått de siste årene, har området blitt tilført ulike typer bærekraft som ikke var tilstede på samme måte da senteret var nytt. Tøyenparken, på sin side, har vært gjenstand for en rekke ambisiøse offentlige prosjekter fra etterkrigstiden og fremover, og den historien er også mer komplisert enn man kanskje skulle tro når man først dykker inn i den.

Det historiske perspektivet er inspirert av tidligere forsøk på å koble helse, arkitektur og byplanlegging. Blant de mer kjente eksemplene i arkitekturhistorien er Le Corbusiers metafor om arkitekten som kirurg, som svever over byen, stiller en diagnose og opererer i rollen som byplanlegger⁷. Den britiske sosiologen Richard Sennett har skrevet om kunnskapsover-

4 Christie W. Natur, kultur og evolusjon. I: Tellnes G, red. *Helsefremmende samhandling. Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 2017, s. 30.

5 Denne kritikken forekommer i kapittel 10, der modernistiske arkitektur- og byplanidealer i stor grad blir fremstilt som en negativ kontrast til et helsefremmende bymiljø. Se Tellnes G & Karsten IA. Kunst og arkitektur til fremme av helse, miljø og livskvalitet. I: Tellnes G, red. *Helsefremmende samhandling. Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 2017, s. 105-113.

6 Denne boka, som tar for seg den kolonialistiske tendensen innen australsk kulturhistoriskrivning, er et treffende eksempel: Mulvany J. *The axe had never sounded: Place, people and heritage of Recherche Bay, Tasmania*. Canberra: ANU Press, 2007.

7 Le Corbusier gjør et stort poeng ut av denne rollen i følgende bok: Le Corbusier. *The City of Tomorrow and its planning*. New York: Dover, 1987 (Originalutgaven på fransk: Le Corbusier. *Urbanisme*. Paris: Les Éditions Crès, 1924).

føring fra medisinsk forskning til byutvikling, spesielt ideen om god sirkulasjon som synonymt med sunnhet⁸. Sennets foreløpig siste bok, *Building and Dwelling*, handler om livsnødvendigheten av å bo godt⁹. Det oppstår utvilsomt helsemessige gevinster i en by der folk trives og har det bra. Men hvordan oppnår man egentlig et bra byliv, og var egentlig alt så mye bedre før modernismens byplankirurger slapp til?

Grå kulturarv

For alle dem som drømmer om gamle idylliske områder som har forsvunnet fra Oslo og blitt erstattet med moderne bebyggelse, eksempelvis rivningen av trehus på Enerhaugen til fordel for modernistiske høyblokker på 1960-tallet, kan det være vel verdt å se nærmere på de omstendighetene som i sin tid førte til endring.

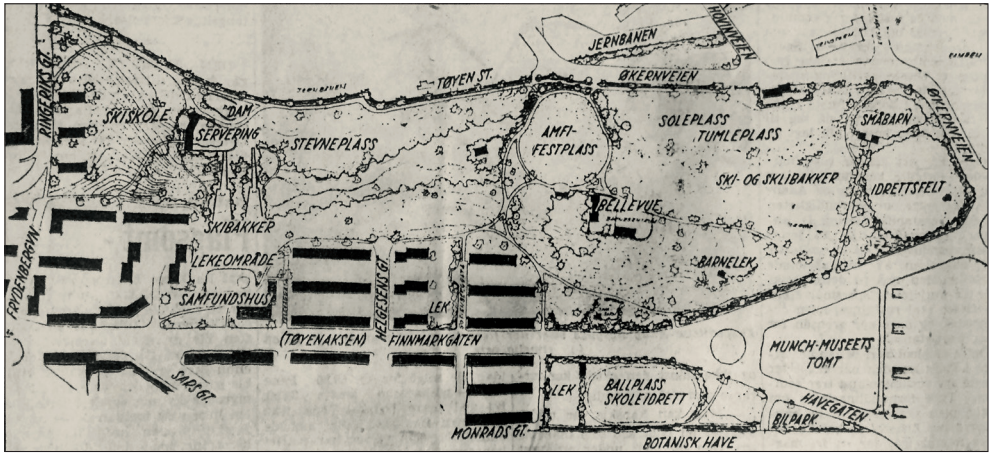
Helt siden Tøyen tok spranget fra å være et landlig suburbia utenfor bygrensen til å bli innlemmet i Christiania i 1878, har bydelen vært preget av harde kår med påfølgende forsøk på utbedringer. I den tidlige urbaniseringsfasen på 1800-tallet begynte overgangen fra trehus til murgårder, for å gi plass til flere og å gi bedre boforhold. Samtidig førte den nye bystrukturen, som også rommet store fabrikker, til nye former for trangboddhet, samt et direkte usunt bymiljø med piperøyk, urent drikkevann og manglende kloakkhåndtering. Verst var det i de gamle trehusområdene, som på Enerhaugen, der halvparten av beboerne døde under koleraepidemien i 1853.

I dag har mange et positivt syn på Oslos bygårder, ettersom de på 1980- og 90-tallet gjennomgikk vesentlige oppgraderinger og siden har blitt gjenstand for en betydelig verdiøkning. I sin tid, derimot, var mange av dem billig og kjapt bygget, og selv om de i utgangspunktet representerte en merkbar heving av standarden, holdt denne seg i varierende grad over tid. På vestkanten, der det var langt færre beboere i hver gård og bedre ressurser til vedlikehold, var historien en annen, men på Tøyen og andre deler av Østkanten begynte forfallet å sette inn tidlig på 1900-tallet.

De såkalte 'Gråbeingårdene' (egentlig navn: Tøiangårdene) ved foten av Tøyenparken ble etter hvert selve symbolet på nedgangen. Disse ble oppført 1886–1894 for å bedre boforholdene for arbeiderklassefamilier på Tøyen, men ble raskt overbefolket og dårlig vedlikeholdt. I følge rapporter fra 1930-tallet bodde det rundt 4000 mennesker fordelt på de to kvartalene

8 Dette er et viktig tema i følgende bok: Sennet R. *Flesh and Stone: The body and the city in Western Civilization*. New York: W.W. Norton & Company, 1996.

9 Sennet R. *Building and Dwelling. Ethics for the City*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2018.



Figur 1: Rolf Hofmos plan for en folkepark på Tøyen (1954).

– en massiv overutnyttelse¹⁰. Dette, kombinert med ustelte uterom og ymse sosiale utfordringer, gjorde hverdagslivet svært krevende for de aktuelle familiene.

Forhold som dette gjør det mer forståelig at Oslos politikere og planmyndigheter ønsket å jevne hele områder med jorden i etterkrigstiden, den store saneringsperioden i norsk byutvikling. Heldigvis, vil vi si, ble dette bare utført i et fåtall tilfeller, som Enerhaugen og Vaterland. Samtidig er det viktig å ha i mente den nøden og de utfordringene som etterkrigstidens arkitekter og planleggere stod overfor.

Oppføringen av Tøyensenteret utover 1970-tallet var en direkte respons på den grå kulturarven i nærområdet, som riktignok ikke hadde status som kulturarv den gangen, men som senere fikk det i takt med opprustingen av den eldre bebyggelsen og økt bevissthet om arbeiderklassens kulturhistorie.

Ut fra dette perspektivet kan man si at Tøyens arkitekturhistorie rommer tre generasjoner gråhet – trehus, bygårder og boligblokker i betong – som viser at gråfarge som regel har mange sjatteringer, positive og negative, alt etter blikket som ser til hvilken tid. Typisk for dagens Tøyen er en variert miks av bygninger samt et sosialt mangfold til glede og besvær. Dagliglivet i en multikulturell bydel betyr at ulike etnisiteter og sosiale klasser må forholde seg til hverandre, med alt det medfører av muligheter og konfliktlinjer. Det er denne hverdagen, samt den komplekse kulturhistorien, som

¹⁰ Forholdene ble blant annet grundig dokumentert av sosialarbeider Nanna Broch, som var en pioner innen folkehelse og levekår i norsk sammenheng. Følgende bok fanger kjernen i hennes arbeid: Broch N. *For boligsak og hjemmets trivsel*. Oslo: Østkantutstillingen, 1961.

ligger til grunn for de endringene som Tøyenparken og Tøyensenteret har gått gjennom og stadig er inne i, som vi nå skal se nærmere på.

Grønn folkepark på Tøyen

Oslos parker ble tidlig sett på som et botemiddel mot urban nød. Ikke bare fungerte de som reservoarer og pumpeanlegg for vann, de bidro også til adspredelse og forskjøvning av nærområdene. Arealet som utgjør dagens versjon av Tøyenparken, har vært i offentlig eie siden 1810-tallet, men det var først i mellomkrigstiden at parken utviklet seg som et aktivitets- og rekreasjonsområde, blant annet med hoppbakke ved Ola Narr. 17. mai 1948 var hele 50.000 mennesker samlet for å se på hopprenn her, muliggjort av snø fra Finse fraktet i kjølevogner til Oslo. Tøyenparken var altså en betydelig magnet på folket allerede før den ble ordentlig opparbeidet.

Historisk sett kan denne visjonen spores tilbake til det sene 1940-tallet, da den profilerte AP-politikeren og idrettsplanleggeren Rolf Hofmo (1898–1966) lanserte ideen om en kultur- og idrettspark på Tøyen. Denne bygde videre på eksisterende idrettsanlegg, blant annet hoppbakken på Ola Narr, men la også opp til en storstilt opprusting av parken, med fokus på grønne kvaliteter og idrett, men også på å innlemme kultur.

Den tidens store drakamp i Oslo var plasseringen av Munchmuseet, som etter mye om og men havnet på Tøyen¹¹. Hofmo var tidlig ute med å innlemme museet i den ambisiøse planen for parken – et grep som bidro til å vippe plasseringen av museet til Tøyen i stedet for kulturelitens ønskede tomt på Frogner, like ved Vigelandmuseet.

Man aner en helsevisjon på tre nivå:

1. Idrett og folkehelse.
2. Ideen om grønne omgivelser som sunne i seg selv og som kontrast til den grå, forurensende byen.
3. Kultur som en berikelse av sinn og sjel.

Da Munchmuseet landet på Tøyen, ble parken nærmest en fullkommen symbiose av sport og kultur. Det er derfor ingen tilfeldighet at man stadig har vent tilbake til Tøyenparken når viktige prosesser har pågått i nærområdet. Da Munchmuseet skulle bygges om rundt 1990, kom prosjektet *Tøyen Kulturpark*, som blant annet rommet et arboret. Det ble aldri noe av, men tanken om at grønne omgivelser kombinert med kultur er nøkkelen

¹¹ Interesserte lesere kan finne mer ut om dette i boken som ble produsert til EXIT!: Byre E et al, red. *Exit!: historier fra Munchmuseet 1963–2019*. Oslo: Munchmuseet, 2019.

til forbedring, lever videre i form av den pågående byutviklingsprosessen *Tøyenløftet*, som ble initiert i 2013¹².

Fra senter til torg

Et høyst synlig resultat av dette er at Tøyensenteret, selve episenteret i den moderne grå kulturarven, har blitt transformert fra senter til torg. Senteret ble opprinnelig bygget på 1970-tallet som administrasjonssenter for bydelen, men den funksjonen er mindre sentral i dag. Likevel er den opprinnelige strukturen og arkitekturen nesten uforandret, noe som viser at kvalitet kan oppnås gjennom mindre grep og forbedringer.

Den modernistiske utformingen viste seg å være mer fleksibel enn man kanskje skulle trodd. Det er nemlig de usynlige endringene som er de viktigste – et mentalt skifte fra en gold administrasjonsørken til et levende bydelstorg. Nøkkelen er omprogrammering av butikker, omlegging av biblioteket og et nøyte kuratert utvalg av serveringssteder. Deichman Tøyen er pr. nå den best besøkte av alle Deichman-filialene i byen. Tøyenløftet er veldig i tråd med NaKuHel-prinsipper: Bydelen skal bli tryggere og mer inkluderende, med flere aktive mennesker og plasser hvor folk kan møtes.

Men det er også skyggesider. Kritikere peker på at endringene som skjer på Tøyen Torg ikke er for alle, men for den typiske, velfødde middelklassen, som nå like gjerne nyter sin hippe drink her som på Grünerløkka¹³. Bekymringer om økte boligpriser og beboere som presses ut, er både reelle og legitime.

Et annet sensitivt tema er konflikten mellom frilynte vestlige preferanser – utelivet på Tøyen Torg er definitivt sentrert rundt alkoholkonsum – og mer konservative religiøse krefter som også hører hjemme på Tøyen. Når dette er sagt, er det notorisk vanskelig å skape endring uten at noen ekskluderes. Det skyldes blant annet faktorer utenfor selve Tøyenløftet – som de galopperende boligprisene, som er en generell utfordring i Oslo – og det faktum at all byutvikling omfavnes av noen og mislikes av andre. I sum vil vi hevde at Tøyen er på riktig vei, problemene til tross. En viktig grunn til dette er nettopp at fortidens gråhet blir omgjort til dagens potensielle forbedring, både fysisk og psykisk.

12 Tøyenløftet kom i stand som en hestehandel mellom venstre- og høyresiden i Oslo-politikken for å skaffe flertall for flytting av Munch-samlingen til Bjørvika. SV satte da som krav at Tøyen skulle 'løftes' gjennom tildeling av økonomiske midler. Les mer om Tøyenavtalen og Områdeløft Tøyen her: <https://www.oslo.kommune.no/politikk-og-administrasjon/slik-bygger-vi-oslo/toyenvavtalen/omradeloft-toyen/#gref>. Hentet august 2019.

13 Tøyenløftet har blant annet blitt kritisert av kommunerevisjonen i Oslo for en svakere miljøprofil enn lovet, samt at satsningen ikke når de svakeste sosiale gruppene. Alternative prosjekt som Tøyeninitiativet og Tøyenkampanjen har jevnlig vært kritiske til prosessen.



Figur 2 viser en illustrasjon av den nye versjonen av Tøyen senter (2017).

Det grå-grønne bymiljøet

Godt, dårlig, sunt, usunt – på Tøyen har pendelen hele tiden svingt mellom ulike ytterpunkt gjennom historien. En bydel står aldri stille, og det gjør heller ikke oppfatningen av hva som fungerer eller ikke. På Tøyen må det være rom for motsetninger; for gårsdagens betong i møte med dagens botanikk. Det er dette vi mener med grå-grønn bærekraft – den kontinuerlige prosessen med å prøve å forbedre bydelen ved å ta historien på alvor uten å gå på akkord med samtidens behov for utvikling og endring.

Vi mener at dette bidrar til å synliggjøre hvordan et samfunn kan bidra til å aspirere mot å oppfylle FNs bærekraftsmål og sågar videreutvikle disse på et lokalt plan. Dersom det nærmest uoppnåelige Mål 3, om å *Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder* skal bli noe annet enn en ren utopi, er det viktig at målet finner en forankring i den kulturgeografien det skal få utløp i.

I eksisterende NaKuHel-teori har vi funnet viktige faktorer som kan virkeliggjøre den praktiske gjennomføringen av helsefremmende og forebyggende arbeid i pakt med samfunnsutviklingen generelt. For at dette skal få

enda mer gjennomslag i en kompleks bydel som Tøyen, foreslår vi å utvide rammeverket, ta *den grå arven på alvor som en potensiell ressurs* og bygge på en enda mer nyansert forståelse av arkitektur i møte med de øvrige elementene som sammen utgjør det lokale bymiljøet.

Juliane Smith Wergeland

er cand.polit. fra UiO med hovedfag i sosialpedagogikk. Hovedfagsoppgaven er en undersøkelse av samlivsform og bomiljø i en av Oslos drabantbyer. Hun har vært ansatt på UiO som vit. ass. 1975–77, i Gjerdrum og Nannestad kommune som PedPsyk-rådgiver (1977–81), Rogaland vernepleierhøgskole som høgskolelektor og undervisningsleder (1981–1996), Time kommune som PedPsyk-rådgiver og lærer (1996–2000), som Førstelektor på UiS (2001–2002), og i Rogaland fylkeskommune fra 2002 som rektor på tidligere Bryne Landsgymnas og på Randaberg videregående skole.

Juliane Smith Wergeland <julianekristiness@gmail.com>

Even Smith Wergeland

er førsteamanuensis ved Arkitektur- og designhøgskolen i Oslo (AHO), med arkitekturvern som spesialområde. Han har en master i kunsthistorie fra Universitetet i Bergen (2007) og en doktorgrad i arkitektur- og byplanhistorie fra AHO (2013). I tillegg til sitt akademiske virke har han praktisk erfaring som byplanlegger fra Stavanger og Oslo kommune, og gjennom firmaet Smith Wergeland Kulturbyrå driver han med rådgivning innen arkitekturvern og kultur samt utstillingsarbeid.

even.smith.wergeland@aho.no

Naturbevaring og livskvalitet

Michael 2019; 16: Supplement 23: 56–8.

Aldri før har kloden og naturen vært under slikt press fra oss mennesker som i våre dager. Jordens helsefremmende miljøer forringes således daglig av urbanisering, ny industri og jag etter ressurser. Overalt på vår klode ser vi likevel at barn og voksne i ledige stunder trekker mot skogen, sjøen og fjellet for rekreasjon, hygge og nye opplevelser. Dette understreker betydningen av FNs bærekraftsmål som fremhever at innen 2030 skal det sikres «allmenn tilgang til trygge, inkluderende og lett tilgjengelige grøntområder og offentlige rom, særlig for kvinner, barn og eldre samt personer med nedsatt funksjonsevne».

Vår klode Tellus med sine storslåtte naturtyper har i millioner av år gitt livsgrunnlag for folk og dyr og alt levende på vår jord. Byer og urbanisasjoner har i århundrenes gang vokst fram og båndlagt store naturområder, men folk og planleggere har likevel i mange generasjoner latt være å bebygge og asfaltere noen områder til fordel for parker og hager. Man har da skapt trivelige grønne lunger for å fremme trivsel, glede og helseforbedring i urbaniserte miljøer. Babylons hengende hager er et godt historisk eksempel her. Nåtidseksempel er Yerevan, hovedstaden i Armenia med alle sine parker og fontener der kunstmuseet Cascade med sine ytre terrasser og indre kunsthaller imponerer! Og i Spania i fjellandsbyen Castell de Castells som stort sett er bygget av steinblokker og har smale steinlagte gater overalt, har innbyggerne kjøpt potteplanter i massevis og illudert grønne vegger og lunger for bedre trivsel.

Overalt på vår klode ser vi at barn og voksne i ledige stunder trekker mot skogen, sjøen og fjellet for rekreasjon, hygge og nye opplevinger. Likevel: Aldri før har kloden og naturen vært under slikt press fra oss mennesker som i våre dager. Det gjelder i atmosfæren, på landjorden og under havets



Figur 1: Grønne planter i gata i Castell de Castells i Spania. (Foto: Roald J. Tellnes 2019)

overflate. Jordens helsefremmende miljøer forringes således daglig av urbanisering, ny industri og jag etter ressurser. Forbruket av fornybare ressurser er nå mye større enn det kloden årlig selv klarer å gjenskape. Det er meget foruroligende.

Heldigvis har nå flere og flere enkeltmennesker, politikere og internasjonale organisasjoner som FN forstått faren ved ressursoverforbruk og forurensing av vårt globale livsmiljø.

FNs medlemsland vedtok således høsten 2015 hele 17 mål for bærekraftig utvikling frem mot 2030. Bærekraftsmålene ser miljø, økonomi og sosial utvikling i sammenheng. De gjelder for alle land og er et veikart for den globale innsatsen for en bærekraftig utvikling.



*Figur 2: Vannliljer i Claude Monet sin hage i Giverny i Frankrike.
(Foto: Roald J. Tellnes 2019)*

Vi ser nå en økende trend med krav om tiltak for å bevare naturen og dens mangfold. Det er bra, for frisk uberørt natur er svært undervurdert som helsebevarende faktor i ethvert samfunn. Om vi lykkes med å bevare kloden som godt livsmiljø for fremtidige generasjoner, gjenstår å se. Om ikke, vil våre etterkommere fordømme oss!

*Roald J. Tellnes
er billedkunstner. Han er født i Bergen i 1946 og har vært bosatt i Karmøy siden 1972 hvor han har sitt atelier. Han har i sin kunst ivret for å bevisstgjøre viktigheten av å leve og bo i et minst mulig forurenset miljø.
roald@tellnes.no*

Friluftsliv og helse til glede for de fleste

Michael 2019; 16: Supplement 23: 59–63.

Friluftsliv og turgåing har lang tradisjon i Norge. Det er ingen tvil om at det å være fysisk aktiv ute i friluft har en helsefremmende og positiv virkning på de fleste av oss. Dessuten er et enkelt friluftsliv i form av å gå på tur både bærekraftig og miljøvennlig. Det er i tillegg lite ressurskrevende og har minimal kostnad. Kombinasjonen friluftsliv og turgåing er særlig relevant for FNs bærekraftsmål nr. 3: God helse, mål nr. 12: Ansvarlig forbruk og produksjon og mål 15: Liv på land. Verdien av friluftsliv for det enkelte menneske synliggjøres også i tidligere helseminister Werner H. Christies utsagn: «Vi bør sammen dyrke et aktivt og omsorgsfullt forhold til naturen og havet gjennom friluftsliv og fritidsaktiviteter som lar oss erfare naturens egenverdi. Da kan vi også selv finne tilbake til det beste i vår egen natur som menneske» (1).

Friluftsliv og turgåing er en del av vår historie og kultur

Det er lang tradisjon for friluftsliv i Norge. Friluftsliv og turgåing er en kombinasjon som folk i alle samfunnslag og aldre kan benytte seg av. Dette er også et politisk ønske slik det ble formulert i Stortingsmelding nr. 39 (2000–2001) Oppvekst- og levekår for barn og ungdom i Norge:

«Friluftsliv er en velferdsgave som skal sikres og fordeles jevnt i befolkningen som et bidrag til god livskvalitet, økt trivsel og bedre folkehelse og en bærekraftig utvikling» (2).

Med utgangspunkt i egne erfaringer med friluftsliv og turgåing kjenner jeg daglig hvor viktig fysisk aktivitet i friluft er for eget velvære. Bevegelse ute i frisk luft, er for meg en måte å gi hele meg, både hode og kropp nødvendig påfyll og vedlikehold. I følge Kaplan & Kaplan (3) er mennesket tilpasset et liv i bevegelse ute i natur. Vi har både sanser og et bevegelsesap-

parat som er bygget for bevegelse i variert terreng og ikke inaktivitet i innendørs eller i urbane miljøer. Bahr (4) skriver:

«Mennesket er skapt for bevegelse. Et stillesittende liv fører derfor til økt sykdomsrisiko. Regelmessig fysisk aktivitet og trening kan forebygge sykdom og til og med kurere en rekke sykdommer. Så enkelt er det egentlig. Men likevel så vanskelig».

Friluftsliv forstås som fysisk aktivitet i naturen. Ordet ble første gang brukt av Henrik Ibsen i diktet På viddene, fra 1869 (5), mens Fridtjof Nansen etablerte begrepet i norsk bevissthet.

I Norge anbefaler myndighetene minimum 30 minutters daglig fysisk aktivitet, men sannsynligvis er det kun 1/3 av befolkningen som oppfyller dette. Vi har god dokumentasjon på at stillesitting er en viktig risikofaktor for dårlig helse. Evnen til å bevege seg er grunnleggende og var i utgangspunktet livsnødvendig. Dette er noe vi lærer og utvikler fra vi er barn. Gjennom lek og aktivitet utvikles kroppens fleksibilitet, smidighet, balanse, utholdenhet og styrke.

Dette er delvis ferskvare. Kroppens evner til bevegelse svekkes generelt etterhvert som vi blir eldre, hvis evnene ikke brukes og vedlikeholdes. Det forutsetter imidlertid at vi har utviklet et visst ferdighetsnivå som barn og ungdom. Å bevege seg ut i naturen utfordrer balanse, smidighet og bevegelse. Det stimulerer hele kroppen både fysisk og psykisk. Å være aktiv øker velværet ved å gi større overskudd, bedre evne til å mestre stress, bedret mage- og tarm funksjon og det er lettere å holde vekten. Kombinasjonen av friluftsliv og turgåing av en viss varighet, dvs. over 30 min hver dag, har mange positive effekter på menneskers helse. F.eks. bedret blodsirkulasjon, mindre risiko for høyt blodtrykk, bedre lungefunksjon, sterkere muskulatur, mindre risiko for slitasjegikt og beinskjørhet, bedret kroppsbalanse som minsker risikoen for fall og ryggproblemer, og mindre risiko for tykktarmskreft (4). I tillegg kommer psykiske effekter. Martinsen (6) hevder, når kroppen beveger seg, så beveger tankene seg. Når kroppen stivner, så stivner tankene. Det er også god dokumentasjon på at fysisk aktivitet reduserer graden av angst og depresjon.

Aktivt friluftsliv krever også at vi bruker hodet på andre ting enn å tenke, og vi blir mer fokusert på å være mer tilstede der vi er. Å være ute i all slags vær og terreng gir oss erfaringer og opplevelser som etter mitt syn egentlig er mer naturlig for oss. Vi bruker sansene våre mer aktivt og blir sånn sett mer hele levende mennesker. Dette forutsetter selvfølgelig at vi mestrer og trives der vi er.

Nordisk Ministerråd (7) beskriver betydningen av kombinasjonen av aktivitet og friluftsliv slik: Fysisk aktivitet gir størst helseeffekt når den

foregår i naturen. Noe av begrunnelsen knyttes til en oppfatning om at vårt travle samfunn trigger stress, mens naturen møter oss med ro og gode opplevelser. Naturen er kravløs og kan stimulere til legende prosesser og hvile. Naturen er i tillegg tilgjengelig hele døgnet og den er gratis.

Turgåing i kombinasjon med friluftsliv er en «kinderegg aktivitet» fordi fysisk aktivitet i terrenget gir kroppen nødvendig aktivitet og stimulering, gir psykisk stimulering som virker positivt på psykisk helse og den er bærekraftig.

Friluftsliv, turgåing og FNs bærekraftsmål

Friluftsliv og turgåing kan bygge oppunder FNs bærekraftsmål. Det er fire mål som er mest relevante, disse er:

Mål 3: *God helse*. «Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder.»

Friluftsliv og turgåing er en kombinasjonsaktivitet som passer for alle aldre. Samt at det er en aktivitet som helt klart fremmer helse og livskvalitet. Tilgangen til friluftsliv er for de aller fleste i Norge god. Det øker mulighetene for å nå myndighetenes mål om minimum 30 minutters daglig fysisk aktivitet.

Mål 12: *Ansvarlig forbruk og produksjon*. «Sikre bærekraftig forbruk og produksjon handler om å gjøre mer med mindre ressurser.»

Friluftsliv og turgåing i sin enkle form er en aktivitet som krever lite utstyr. Det kreves ingen anlegg eller spesielle tilrettelegginger. Vedlikehold av stier i skog, fjell og mark krever lite i form av inngrep, og er sånn sett enkelt å tilpasse til dette bærekraftsmålet.

Mål 13: *Stoppe klimaendringene*. «Handle umiddelbart for å bekjempe klimaendringene og konsekvensene av dem.»

En økning i et lokalt basert friluftsliv og turgåing kan i seg selv minske økning i forbruk av ressurser, fordi dette er en kombinasjon som i utgangspunktet ikke krever stort forbruk av ressurser. Ved å bruke mer tid på en slik aktivitet vil den enkelte også bli mer bevisst på verdien av natur og miljø i sitt nærmiljø. Det er enklere å engasjere seg når en både ser verdien av naturen rundt seg og dessuten kjenner på kroppen gleden ved å være ute på tur.



Figur 1: Geir V. Berg i Tverrådalen, Breheimen Nasjonalpark. (Foto: Marit Lang-Ree Finstad, 2014)

Mål 15: *Liv på land*. «Beskytte, gjenopprette og fremme bærekraftig bruk av økosystemer, sikre bærekraftig skogforvaltning, bekjempe ørkenspredning, stanse og reversere landforringelser samt stanse tap av artsmangfold».

Turgåing som aktivitet påvirker i liten grad naturen. Det forutsetter at vi bruker naturen skånsomt, ikke kaster søppel og har respekt for dyreliv, noe som er særlig aktuelt i yngletida på våren og tidlig sommer. På vårparten er særlig dyr som villrein og fugler som hekker på bakken sårbare for forstyrrelser. Friluftsliv og turgåing er i utgangspunktet en aktivitetsform som ikke krever inngrep i naturen, men i spesielt sårbar natur vil det være nødvendig å begrense antallet mennesker som går tur. Et eksempel er de mest populære områdene, som for eksempel turen opp til Galdhøpiggen. Fra Spiterstulen har man laget trase fra Spiterstulen og opp til toppen. Etterhvert som antallet besøkende gikk opp, ble det også etterhvert stier overalt ved siden av den opprinnelige ruta. Resultatet var at når mange går omtrent samme vei blir det et mylder av stier. Disse stiene er nå synlige som små og store sår i fjellsiden ned mot Spiterstulen. Det vil ta mange år før slike sår er grodd igjen.

Friluftsliv og turgåing i sin enkle form, er i seg selv bærekraftig og miljøvennlig, men naturen tåler ikke ubegrenset med aktivitet og bruk. Vi har derfor alle et ansvar for å bruke naturen på en bærekraftig måte. Friluftsliv og turgåing krever lite av utstyr og dyr infrastruktur, dvs. inngrep i naturen. Samtidig er det en aktivitet som stimulerer oss positivt både fysisk og psykisk, og det vil dermed kunne være et godt helsefremmende tiltak (7).

Litteratur

1. Christie W. Naturen og menneskets natur. I: Tellnes G (red.). *Friluftsliv, kystkultur og vakre løsninger. Hva styrker de unges helse, miljø og livskvalitet*. Asker: NAKUHEL-forlaget, 2018.
2. Stortingsmelding nr. 39 (2000–2001). *Oppvekst- og levekår for barn og ungdom i Norge*.
3. Kaplan R & Kaplan S. *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.
4. Bahr R, red. *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet, 2008.
5. Ibsen H. På vidderne, i: *Digte*. København: Gyldendalske Boghandel, 1871.
6. Martinsen E. *Kropp og sinn: fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi*. 2. utgave Bergen: Fagbokforlaget, 2001.
7. Nordisk Ministerråd. *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykiske helse». Oslo: Nordisk Ministerråd, 2009.

Geir Vegard Berg

er utdannet sykepleier med embetsstudium i sykepleievitenskap og doktorgrad i folkehelsevitenskap. Har jobbet som sykepleier i spesialisthelsetjenesten og forsker, og som lærer først ved Høgskolen i Gjøvik, deretter som førsteamanuensis ved NTNU i Gjøvik, Seksjon for helsevitenskap. Berg er også forskningsveileder ved Sykehuset Innlandet, Divisjon Gjøvik-Lillehammer. Han driver med friluftsliv i form av turgåing, ski, jakt og fiske hele året. Har to irsksetter som brukes aktivt til daglige turer og jakt.
geir.berg@ntnu.no

Fargerikt og grønt – innvandrere og friluftsliv

Michael 2019; 16: Supplement 23: 64–9.

Aktiviteter ute i naturen – friluftsliv – hører til norsk kultur. For personer som er nye i Norge kan dette være uvant. Ulike minoritetsgrupper har ulike oppfatninger av fritid, avslapping og rekreasjon. At innvandrere deltar i friluftslivet er en indikator på samfunnsengasjement, integrasjon og samtidig et viktig helsefremmende tiltak. Videre bidrar et sunt friluftsliv til inkludering, og til at Norge oppnår FNs bærekraftsmål knyttet til «god helse» og «mindre ulikhet».

Det er godt dokumentert at moderat fysisk aktivitet er helsefremmende både fysisk og psykisk. Videre viser studier at friluftslivsaktivitet har en positiv effekt på helsen, spesielt for den del av befolkningen som har en stillesittende jobb. Å være ute i naturen og å være fysisk aktiv, ta fot- eller sykkelturer, har både forebyggende effekt på hjerte-karsykdommer, minsker risikoen for demens og kreft og gir ikke minst høyere livskvalitet (1). Aktiviteter ute i naturen, uavhengig av vær og årstid, er en integrert del av norsk kultur. At det finnes et eget ord på å være aktiv ute i naturen – «friluftsliv» – viser hvilken stor betydning det har i det norske samfunnet.

Henrik Ibsen bruker begrepet første gang i 1869 i sitt dikt På vidderne, hvor han beskriver livet i en seterstue. Spør man nordmenn, er det flere aktiviteter som faller under norsk friluftstradisjon: Friluftslivet kan være følelsen man får når en puster inn frisk luft etter å ha vært inne i lang tid, mestringsopplevelsen på en topptur eller bare de rolige stundene når man går sakte gjennom en skog.

Offisielt defineres friluftsliv som «opphold og fysisk aktivitet i friluft med sikte på miljøforandring og naturopplevelser» og Stortingsmelding 18 (2015–2016): Friluftsliv – *Natur som kilde til helse og livskvalitet*, skal bidra til «å opprettholde friluftsliv som en levende del av den norske kulturarven

og nasjonale identiteten, og videreutvikle friluftsliv som del av arbeidet for å styrke folkehelsen.»

Friluftsliv er altså norsk kultur. Hva betyr det for personer som er nye i Norge, spesielt innvandrere som ønsker å bli integrert i det Norske samfunn? Innvandrere i Norge er en høyst heterogen gruppe med ulik kulturell bakgrunn. I 2019 var 14 prosent av landets befolkning innvandrere og vel tre prosent norskfødte med innvandrerforeldre. De fleste er kommet fra Polen, Litauen, Sverige, Syria, Pakistan og Somalia og bor i Norge på grunn av arbeid, familie, flukt eller utdanning. Ifølge Krange og Bjerke (2) deltar befolkningen med innvandrerbakgrunn sjelden eller aldri i friluftsliv.

Hva hemmer innvanderers deltakelse i friluftsliv?

Friluftsliv slik det utøves i Norge kan oppleves som fremmed i noen kulturer. Studier i andre europeiske land fant at immigranter, definert hovedsakelig som ikke-vestlige, liker best å tilbringe tid i større grupper i parklignende områder eller på en strand (3). En amerikansk studie som undersøkte barrierer for utendørs vinteraktivitet blant somalisk ungdom, fant at mangel på økonomiske ressurser, helseproblemer, kjønnsbarrierer for kvinner og kunnskapsbarrierer knyttet til vinteraktiviteter var de største utfordringene for deltagelse, mens foreldre nevnte bekymring over slike mangler (4).

Natur og villmark kan i enkelte kulturer oppleves som truende, da man ikke oppholder seg innenfor tilrettelagte arealer (5). Erfaringene for enkelte som flyktet på grunn av klima eller krig, kan påvirke deltakelse i friluftsliv, siden det å være ute i naturen var nødvendig for å overleve. I tillegg kan det å bryte religiøse eller moralske normer være en barriere ved deltagelse på aktiviteter i naturen.

Ofte hører innvandrere fra Asia, Afrika og Latin-Amerika til lavinntektsgrupper i den norske befolkningen. Selv om aktiviteter i naturen som for eksempel å gå turer ikke medfører store kostnader, kan dårlig økonomi føre til at noen ikke deltar fordi nødvendig utstyr er for dyrt.

Levekårsundersøkelsen fra 2017 viser at andelen innvandrere som trener eller mosjonerer en gang i uken eller mer, er lavere blant innvandrere enn i den øvrige befolkningen (6). Dette bekreftes også av studier i andre land (7). Det samme gjelder for barn med innvandrerbakgrunn fra lav og middelinntektsland. Hvis en ikke har erfaringer med at fysisk aktivitet kan være bra for en selv, vil det kunne bidra til økt motstand mot også å delta i friluftsliv. Dessuten er fedme (kroppsmasseindeks over 30) i enkelte innvandrergrupper utbredt, noe som kan bidra til at lysten til å bevege seg ute i naturen er redusert.



Figur 1: Ved å delta i friluftsliv får innvandrere mulighet til å bli bedre kjent med nordmenn, gjøre positive erfaringer, lære språket, finne felles interesser, og lære om såkalte norske verdier.

Ifølge levekårsundersøkelsen er innvandrere i flertall blant dem som plages av rygg- og nakkelidelser, samt av diabetes. Det samme gjelder også psykiske problemer. På den annen side viser undersøkelsen at det er flere immigranter som er fysisk aktive på fritiden nå enn for ti år siden. I en undersøkelse om innvandrere og friluftsliv gjennomført av Nasjonal kompetansenhet for migrasjons- og minoritetshelse, kommer det fram at det å ha bodd i Norge over lengre tid ikke nødvendigvis øker innvandreres sjanser for å ha kjennskap til aktiviteter og tilbud (8).

Barrierer som er spesielle for nyankomne innvandrere, er utfordringer med språk, å være ukjent med norsk livsstil, utilstrekkelig tilgang til kjente og ønskede former for fritidsaktiviteter, sosioøkonomisk status, men også erfaringer med diskriminering.

Det finnes altså ulike grunner som kan føre til at innvandrere deltar mindre i friluftsliv enn nordmenn. En generell konsensus blant forskere på feltet er at etniske minoriteter opplever mer begrensninger i tilgang til fritid og utendørs rekreasjon enn ikke-minoriteter (9).

Ulike etniske grupper har forskjellige oppfatninger av fritid, avslapping og rekreasjon. Disse oppfatninger eller verdisystemer påvirker dermed individuell rekreasjonsadferd (10). Som med andre former for aktiv deltakelse involverer rekreasjonsdeltakelse engasjement og utveksling mellom enkeltpersoner, familier og grupper. Forskere argumenterer for at en slik deltakelse ikke bare er helsefremmende, men kan også føre til en større følelse av gjensidig forpliktelse blant enkeltpersoner mot et større samfunn (11). Høyere deltakelse fører til høyere samhandling, noe som igjen fører til høyere tillit blant enkeltpersoner og mellom grupper.

At innvandrere og etniske minoriteter deltar i friluftslivet, er derfor av særlig interesse fordi det er en indikator på samfunnsengasjement og videre integrasjon, men også for å forebygge både muskel- og skjelettplager og diabetes som ofte skyldes fysisk inaktivitet. Og ikke minst bidra til et inkluderende og helsefremmende friluftsliv for å oppnå FNs bærekraftsmål nummer 10.2; å «sørge for å myndiggjøre alle og fremme deres sosiale, økonomiske og politiske inkludering, uten hensyn til alder, kjønn, funksjonsevne, rase, etnisitet, nasjonal opprinnelse, religion, økonomisk status eller annen status».

Inkluderende og helsefremmende friluftsliv

Aktiviteter ute i naturen kan brukes som et integreringstiltak for innvandrere og flyktninger. Ved å delta i friluftsliv får de mulighet til å bli bedre kjent med nordmenn, gjøre positive erfaringer, lære språket, finne felles interesser, og lære om såkalte norske verdier. Det finnes allerede mange eksempler på hvordan friluftsliv kan bidra til dette.

Den Norske Turistforening (DNT), Seksjon Oslo og Omegn, tilbyr i samarbeid med Tøyen Sportsklubb, som er lokalisert i en bydel med en høy innvandrersandel, barnefamilieturer til både innvandrere og ikke-innvandrere i sommerferiene. Turene er gratis for alle og inkluderer turleder og kollektivtransport. DNT satser på tre suksessfaktorer:

1. *Et lavterskeltilbud*, siden turene er gratis, det kreves ingen påmelding, og turene foregår i lett terreng;
2. *samarbeid med en lokal partner* som kjenner til målgruppen og har tillit;
3. *kontinuitet* fordi oppmøte er på faste dager på et fast sted og til en fast tid.

Disse tre komponentene fører til at DNTs tilbud har blitt svært populært blant innvandrerfamilier i Oslo.

Likeså har Oslo og Omland Friluftsråd siden 1993 et spesielt fokus på å introdusere Marka og friluftsliv for nyankomne immigranter i regionen. Å lære om allemannsretten, bli kjent med Marka og delta på friluftaktiviteter knyttet opp mot årstidene, er del av en opplæring rettet mot elevene som heter «Introduksjon til Friluftsliv» og foregår i skoletida. Videre tilbys ferieleiren for flyktninger i samarbeid med Bærum kommune. Høydepunkt hvert år er flerkulturell friluftsfest der alle elever ved mottaks- og voksenopplæringsklasser er invitert. Det er et stort samarbeidsprosjekt blant 17 ulike frilufsorganisasjoner med et aktivitetstilbud som omfatter alt fra kano-paddling, fugletitting, sykling, klatring, orienteringsløp, spikking og fisking.

Et annet prosjekt som er verdt å nevne, er «Til Topps» arrangert av Røde Kors. Det er et nasjonalt integreringsprosjekt, hvor turgrupper med folk fra hele verden som bor i Norge møtes og går turer sammen. De er for alle, både flerkulturelle og etnisk norske som har lyst til å være med og lyst til å treffe nye venner fra forskjellige nasjoner, lære om turkultur i Norge, være fysisk aktiv og ikke minst lære, øve og å snakke norsk. Turene er gratis, og turutstyr kan lånes.

Konklusjon

Det gjøres allerede mye for å motivere innvandrere til å være fysisk aktive ute i naturen. Spørsmålet er om det trenges innvandrer-spesifikke tilnærminger og tiltak for å fremme deltakelse i friluftsliv blant etniske minoriteter og dermed bidra til et mer helsefremmende liv? Fokus på innvandrerstatus gir ikke alene en god forståelse av mangfoldet i friluftsmønstrer blant etniske grupper. Vekten på rollen som «utenforstående», som innvandrere, som homogen gruppe, skjuler de mer varierte og flertydige måter å bruke naturen som aktivitetsrom.

Det er her beskrevet friluftaktiviteter som ikke bare er for immigranter, men som også er åpne for resten av den norske befolkningen, noe som sannsynligvis bidrar til at prosjektene lykkes.

Litteratur

1. Manferdelli G, La Torre A, Codella R. Outdoor physical activity bears multiple benefits to health and society. *The Journal of sports medicine and physical fitness* 2019;59(5):868-79.
2. Krange O, Bjerke T. A walk in the woods: the effects of ethnicity, social class, and gender among urban Norwegian adolescents. *Nordic Journal of Social Research*. 2011;(2):16-34.
3. Buijs AE. Lay People's Images of Nature: Comprehensive Frameworks of Values, Beliefs, and Value Orientations. *Society & Natural Resources* 2009;22(5):417-32.

4. Rothe E, Holt C, Kuhn C, McAteer T, Askari I, O'Meara M, et al. Barriers to outdoor physical activity in wintertime among Somali youth. *Journal of immigrant and minority health* 2010;12(5):726-36.
5. Ekern S, Logan W, Sauge B, Sinding-Larsen A. Human rights and World Heritage: preserving our common dignity through rights-based approaches to site management. *International Journal of Heritage Studies* 2012;18(3):213-25.
6. Statistisk Sentralbyrå. *Levekårsundersøkelsen – Helseforhold*. Oslo: 2016.
7. Aizlewood A, Bevelander P, Pendakur R. Recreational Participation Among Ethnic Minorities and Immigrants in Canada and the Netherlands. *Journal of Immigrant & Refugee Studies* 2006;4(3):1-32.
8. Czapka E, Warsame A. *Friluftsliv og innvandrere. En undersøkelse av holdninger og erfaringer blant innvandrefamilier i Oslo*. Oslo: Nasjonalt kompetansesenter for migrasjons- og minoritetshelse (NAKMI), 2016.
9. Shores K, Scott D, Floyd M. Constraints to outdoor recreation: A multiple hierarchy stratification perspective. *Leisure Sciences* 2007;29:227-46.
10. Walker G, Deng J, Dieser R. Ethnicity, acculturation, self-construal, and motivations for outdoor recreation. *Leisure Sciences* 2001;23:263-83.
11. Lovelock B, Lovelock K, Jellum C, Thompson A. Immigrants' experiences of nature-based recreation in New Zealand. *Annals of Leisure Research* 2012;15(3): 204-26.

Marja Leonhardt

*er utdannet Master of Public Health (MPH) og Diplom Sosionom og er for tiden PhD-kandidat ved Charité Universitätsmedizin Berlin, Tyskland med en studie om migrasjonshelse. Hun jobber som prosjektleder ved Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse (NKROP) og som spesialrådgiver ved KoRus Øst.
marja.leonhardt@sykehuset-innlandet.no*

Lars Lien

*er leder for Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse (NKROP) og er professor II ved Avdeling for folkehelsefag ved Høgskolen i Innlandet. Lien er spesialist i samfunnsmedisin og psykiatri. Han avla sin doktorgrad i 2003 med en studie av risikofaktorer for psykiske plager hos ungdom. Lien deltar i og leder ulike forskningsprosjekter med tema som spenner fra helsetjenesteforskning til basal neurobiologi.
lars.lien@sykehuset-innlandet.no*

Andelslandbruk i et natur-, kultur- og folkehelseperspektiv

Michael 2019; 16: Supplement 23: 70–4.

FN har satt opp mål om å sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, samt sikre bærekraftige produksjons- og forbruksmønstre (FNs bærekraftsmål). Dette er store og edle visjoner som skal implementeres i praksis på makro- og mikronivå i samfunnet. Metodene for å realisere målene er ikke spesifisert, men når vi i det store og små, designer metoder for å imøtekomme våre menneskelige behov, må vi navigere mot dette målet. Behovet vårt for mat er helt grunnleggende for vår helse og overlevelse. På dette område har vi et stort potensiale for å endre kurs i retning av bærekraftsmålene.

Mat med bondens ansikt

Andelslandbruk er en nykommer i norsk landbruk som bidrar til mer økonomisk og økologisk robuste systemer for matproduksjon (1). Modellen går ut på at en gruppe forbrukere inngår en forhåndsavtale med en bonde om å kjøpe en andel av årets produksjon på gården. Det gjelder vanligvis matproduksjon med grønnsaker, bær og frukt, men kan også inkludere egg, melk, kjøtt eller andre gårdsprodukter. Et slikt partnerskap mellom forbruker og bonde skal gagne begge parter. Forbrukeren får tilgang til lokal, frisk, økologisk mat og gårdsprodukter det ellers kan være vanskelig å få tak i, samt nærhet, kunnskap og opplevelser knyttet til maten og gården. Bonden på sin side får en forutsigbar økonomi ved at omsetning av gårdens produkter er sikret og samtidig at det er mulighet for et sosialt fellesskap knyttet til gården.

Modellen oppstod først i Japan på 1960-tallet der forbrukerne inngikk direkte partnerskap med bøndene. Det ble kalt TEIKEI som på japansk betyr «Mat med bondens ansikt». Utgangspunktet var et ønske om å ivareta miljø, dyrevelferd og forutsigbarhet for bonden i større grad enn man så i industrialisert landbruk. Tilsvarende organisering oppstod i Tyskland på

1980-tallet og har senere spredt seg til USA, Storbritannia og flere land i Europa. På engelsk kalles modellen Community Supported Agriculture (CSA). I enkelte stater i USA får fattige innbyggerne støtte til å eie en andel i et CSA.

I Norge er fenomenet ganske nytt, men vi har de senere årene sett stadig flere andelsbruk vokse fram. Det teller idag nærmere 60. En støtteordning til fattige familier og til innvandrerfamilier kunne også vært hensiktsmessig her i landet for å fremme integrering og utjevne sosiale forskjeller.

De tre hovedprinsippene ved et andelsbruk er

1. *Dialog*. Bonden og forbrukerne blir enige om rammene for produksjon; det lages en plan for hva som skal produseres og et budsjett for dette.
2. *Gjennomsiktig økonomi*. Kostnadene ved produksjonen er tydelig og åpen for forbrukerne.
3. *Delt avling, delt risiko*. Landbruksproduksjon er i stor grad påvirket av klima og det vil være årsvariasjoner. Ved at forbrukerne kjøper en andel av produksjonen på gården, sikres bonden en trygg økonomisk base. Risikoen ved en dårlig avling deles, såvel som overskuddet ved gode avlinger.

Andelshaverne har mulighet til å involvere seg i planlegging og ha hyppig kontakt med gården og driften. De blir kjent med gården og gårdsarbeidet og vet hva de får (2).

I planleggingen tar man sikte på å produsere en viss mengde og beregner en pris for dette som skal dekke leie av areal, utstyr, jord, gjødsel og arbeidstimer.

Produksjonskostnaden fordeles på antall andeler. Bonden får da den avtalte prisen for utstyr og arbeid og er således sikret inntekt. Hver andelshaver får sin avtalte andel av avlingen.

Matkultur fra morgendagens helter

I vår moderne kultur har vi et matforsynings system der en fullverdig og variert diett er avhengig av et verdensomspennende nettverk av transport, lagring og markedsføring. Avstanden fra produsent til konsument er lang og består av mange ledd.

Industrilandbruket er helt avhengig av ressurser utenfra i form av drivstoff, gjødsel og protein. Dette systemet er energikonsumerende, forurensende og det utpiner matjord. Hvis man ser på det totale ressursbehovet pr konsumerte næringsenhet, er ikke dette designet spesielt effektivt (3). Det er store svinn på veien fra produsent til konsument og mange av

næringsstoffene forringes ved lagring. Mat som fortæres kort tid etter at den er høstet, har vanligvis en høyere næringverdi enn matvarer som har vært transportert langt. De fleste matvarene vi kan kjøpe i butikken, har reist svært langt med energikrevende transport. Det samme gjelder foret til dyra vi spiser.

Sammenhengen mellom klimautfordringer og matproduksjon fremstår med stadig større tydelighet. Ustabilt klima, ekstremvær og naturkatastrofer truer avlinger samtidig som moderne industrilandbruk bidrar til klimaendringene (4). Dette systemet for matproduksjon virker derfor lite hensiktsmessig i et miljømessig perspektiv.

Matproduksjon må være bærekraftig både økologisk, økonomisk, sosialt og helsemessig. Uten et bærekraftig landbruk, kan ikke en sivilisasjon være vedvarende. Vi som ikke er matprodusenter selv, er avhengige av at bøndene gjør jobben for oss; vi kan helt enkelt ikke overleve uten.

Småskalabønders bidrag til den totale matproduksjonen i verden er undervurdert ifølge IFAD (5). De står for 70% av all matproduksjonen i verden og man finner at effektiviteten regnet i ytelse pr arealenhet, er det omvendte forhold med størrelse på bruket (3). Småskala, lokale enheter fremmes som svært sentrale for matproduksjon i framtiden. Lokalt basert matproduksjon ivaretar i større grad matsikkerhet og matsuverenitet. Småskala matproduksjons-enheter representerer også en arena der folk kan delta og oppleve kontakt med jorda og maten de spiser. Småskala-bøndene blir betegnet som morgendagens helter.

Folkehelse i matproduksjon

Basale vilkår for overlevelse er tilgang på rent vann og næringsrik mat. Sentrale forutsetninger for god folkehelse er dessuten fysisk aktivitet, sosial tilhørighet, utdanning samt beskyttelse fra gift- og smittestoffer, vold og skader. I følge salutogeneseteorien er opplevelse av mening, sammenheng og kontroll viktige elementer for dannelse og opprettholdelse av god helse (6).

Både forskning og erfaring støtter at det er en helsegevinst ved å oppholde seg i naturlige omgivelser som for eksempel å jobbe med planter og hagebruk. Andelsbruk kan være en arena for nærhet til eller aktiv deltakelse i lokal matproduksjon. Det å selv kunne bidra mer direkte til å ivareta eget behov for mat, kan skape opplevelser av mening, kontroll og mestring. I samspill med planter, dyr og andre mennesker, kan man se seg selv i sammenheng med natur og kultur. Enkel fysisk aktivitet utendørs i samarbeid med andre gir både mulighet for frisk luft, mosjon, gode samtaler og følelse av tilhørighet.

Mennesket som berikelse for jorda

Mangler skaper ustabile samfunn. Visshet om at vi har tilgang til og overflod av nødvendige ressurser som ren luft, rent vann, ren mat, varme, fornuftige og trygge boliger, og gode fellesskap danner grunnlag for et stabilt, sivilisert og utviklet samfunn med god folkehelse.

Vi mennesker har en definitiv påvirkning på jorda til tross for at vi opptar en liten del av jordas samlede levende system. Det er derfor av stor betydning at vi kan ivareta våre behov uten å ødelegge det naturlige miljøet, men snarere berike det. Andelslandbruk kan gi et praktisk og lokalt svar på noen av de store globale miljøutfordringene vi står i. Prinsippene knyttet til permakultur som en helhetlig og økologisk metode for matproduksjon, kan med fordel kombineres med en satsning på andelslandbruk (7).

FNs bærekraftsmål relevant for dette kapitlet

Mål 3: *Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder.*

3.9 Innen 2030 betydelig redusere antall dødsfall og sykdomstilfeller forårsaket av farlige kjemikalier og forurenset luft, vann og jord.

Mål 12: *Sikre bærekraftige forbruks- og produksjonsmønstre*

12.2 Innen 2030 oppnå en bærekraftig forvaltning og effektiv bruk av naturressurser.

12.3 Innen 2030 halvere andelen matavfall

12.8 Innen 2030 sikre at alle i hele verden har relevant informasjon om og er seg bevisst en bærekraftig utvikling og en livsstil som er i harmoni med naturen.

Litteratur

1. Devik A. *Nytt liv til landbruket: Kan andelslandbruk realisere økologisk og økonomisk robuste matproduksjoner?* Masteroppgave i samfunnsgeografi. Oslo: Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, Universitetet i Oslo, 2013.
2. Hvitstrand C. *Økologisk spydspiss: Andelslandbrukets rolle i å fremme bioøkonomi, og økt kunnskap om og forbruk av økologisk mat.* Rapport nr. 341. Bø: Telemarksforskning, 2014.
3. Nærstad A, Randen O. *Den unødvendige sulten.* Ål: Boksmia, 2012.
4. Dybdal E. *Bærekraftig matproduksjon i et endret klima.* Oslo: Utviklingsfondet, 2015. Hentet 2.sept. 2016 fra https://www.utviklingsfondet.no/files/uf/documents/Rapporter/b%C3%A6rekraftig_matproduksjon_web.pdf



Figur 1: Parti fra andelslandbruk ved Holt gård (www.holtgard.no) i Re kommune i Vestfold. (Foto: Ingunn H. Leeber)

5. The International Fund for Agricultural Development (IFAD) (2013). *Smallholders, food security, and the environment*. Hentet 2.sept. 2019 fra https://www.ifad.org/documents/38714170/39135645/smallholders_report.pdf/133e8903-0204-4e7d-a780-bca847933f2e
6. Tellnes G. Salutogenese – hva er det? *Michael* 2007; 4 (2): 144-9.
7. Leeber IH. Permakultur som bærekraftig friluftsliv. I: Tellnes G (red). *Friluftsliv, kystkultur og vakre løsninger. Hvordan styrke de unges helse, miljø og livskvalitet*. Asker: NaKuHel-forlaget, 2018:125-31.

Ingunn H. Leeber

jobber som fastlege i Re, Vestfold. Hun har praktisk og teoretisk erfaring fra permakultur i tropisk klima gjennom flere års drift av familiens økologiske fruktplantasje på Hawaii. Hun har vært engasjert i økologisk drift ved www.holtgard.no i Vestfold og Holt gård andelslag, samt lokal og nasjonal NaKuHel-virksomhet der hun har bidratt med nettverksbygging mot internasjonalt permakulturmiljø. ingunnleeber@gmail.com

*Musikk, poesi og naturens egen skjønnhet
er uløselig forbundet med kjærligheten selv.*
Karin Blixen (1885–1962)

Sangen og musikkens helsebringende kraft

Michael 2019; 16: Supplement 23: 75–80.

Sangens og musikkens positive effekter kan bidra til et bedre liv i betydningen av bedre trivsel, økt livskvalitet, bedre helse, trivsel og økt velvære for mennesker i alle aldre. Dette er i tråd med FNs bærekraftsmål nr. 3 som skal sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder. At alle kan leve friske og sunne liv, er en forutsetning for å oppnå bærekraftig utvikling. Både sang og musikk har betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn. Disse salutogene faktorene kan spille en viktig rolle i helsefremmende og forebyggende arbeid.

Betydningen av sang, musikk og helse

Interessen for effekten av musikk og sang har økt i samfunnet i de siste årene, og det har stadig kommet til nye undersøkelser om sangens og musikkens innvirkning på menneskenes liv og trivsel, også i eldreomsorgen (1–7). Sang og musikk er en unik aktivitet som har betydning for hele mennesket; på et fysisk, et kognitivt, et sosialt, et emosjonelt og psykologisk plan, og i forhold til mening og sammenheng i livet. Tilsammen kan både musikkens og sangens positive effekter bidra til et bedre liv i betydningen av bedre trivsel, økt livskvalitet, bedre helse eller økt velvære. Sang og musikk har betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn. Det kan spille en rolle som gledesskaper, samfunnsverktøy eller medisin. Sang og musikk er en livgivende kilde, et skattkammer som gir oss nøkler til vårt indre rom. I noen tilfeller kan bruk av musikk redusere behovet for medisiner, og være en rimelig, kostnadseffektiv intervensjon og uten bivirkninger (8).

Korsang og helse

Sangen står i en særstilling mellom alle musikalske uttrykk. Sangstemmen er nært knyttet til vår identitet. Den er et allment instrument som alle mennesker har og kan delta med. Sang har betydning for ulike dimensjoner

ved mennesket, noe som resulterer i en helhetlig effekt. Disse ulike effektene er gjensidig avhengig av hverandre og samspiller med hverandre (9).

At vår egen stemme kan anvendes som verktøy, er en gammel lærdom som blir stadig mer utbredt i vår tid. Stemmen kan være et bindeledd mellom kropp og sinn. Med pust, lyd og stemme kan vi påvirke både sinnstilstand og kroppslig smerte. Bailey og Davidson (10) hadde som mål å finne ut hvordan ulike deltakelsesformer i tilknytning til musikk kan gi helsegevinster. Spørsmålene dreide seg om følgende temaer; følelsesmessige, fysiske, kognitive og sosiale gevinster ved å lytte til musikk. Samtidig var det å lytte til musikk alene forskjellig fra å lytte sammen med andre. Effektene var på ulike plan; korsang virket oppkvikkende, mens lytting virket avslappende og avspennende.

På et kognitivt plan hadde også sangaktiviteten positiv innvirkning på hukommelse, stimulans og konsentrasjon. Flere forskere konkluderer i sine undersøkelser med at kormedlemmer lærer å uttrykke følelser. Særlig de kvalitative studiene rapporterer om sterke følelser, for det meste med positivt fortegn, knyttet til sang. Selve sangene som synges, uttrykker følelser gjennom både tekst og musikk. Joyce (11) intervjuet syv kvinner om sang og dens effekt på læring, helbredelse og forandring. Felles for alle kvinnene var at de i ulike sammenhenger sang sammen med andre, samtidig som de gjennomgikk forandlingsprosesser i sine liv. På bakgrunn av intervjuene hevder Joyce at sang er en aktivitet som engasjerer kropp og sinn på en helhetlig måte, samtidig som den skaper bånd til andre mennesker. Sangen lar oss komme i kontakt med våre følelser. Den bidrar til avspenning både fysisk og følelsesmessig, den gir energi og fyller vår kropp med luft gjennom dype åndedrett. Alle sanser blir stimulert gjennom sang, og vi føler oss oppkvikket. Sang aktiviserer våre læringsevner. Ved felles sang bidrar en hel gruppe mennesker til kollektiv energi, innsikt og kreativitet.

Bungay og Skingley (12) gjennomførte en kvalitativ undersøkelse i lokale sangklubber for eldre frivillige fra lokale kor og sanggrupper i Sør-Øst England, hvorav tre av disse er med i undersøkelsen. Datainnsamlingen ble basert på observasjon, individuelle intervjuer med både tilretteleggere og deltakere, samt gruppeintervjuer med de frivillige. Aktiviteten skapte glede, den bidro til økt velvære og bedre mental helse, og den gav mulighet for interaksjon med andre. Sangaktiviteten forbedret lungekapasitet, motorikk og koordinasjon og fremmet dessuten avspenning. Medlemskap i musikalske grupper kan ha stor betydning for enkeltmennesker (13,14), særlig når det gjelder danning av sosiale nettverk og fellesskap. I tillegg gir deltagelse i kor status, identitet og intimitet. Ofte kan det være ønske om utfordringer,

utvikling, feedback, mestring, flyt og selvtillit som motiverer mennesker som synger i kor.

En ny studie viser at sang kan fungere som en bro på tre måter; koble sinn og kropp hos enkeltpersoner, koble medlemmer av koret til hverandre og koble et kor med et publikum (1). Det ser ut til at følelser; spesielt glede og tristhet kan vises på måter som kan ha en dyp effekt på noen kvinners følelse av vitalitet, identitet, selvtillit og velvære. Det å synge i kor var en måte å uttrykke og opprettholde individualiteten og tradisjonene i lokalsamfunnene sine.

Sang og musikk som miljøbehandling i eldreomsorgen

Hva miljøbehandling er, og hvordan miljøbehandling konkret kan integreres i det daglige arbeid, trekkes fram som områder for videre oppfølging i prosjektet «Opp av stolen», der apati som symptom på demens var viet spesiell oppmerksomhet (15). Stort sett knyttes miljøbehandling til musikk i flere norske sykehjem (16) samt bruk av sang. Det er særlig musikk som aktivitetstilbud i grupper som beskrives, men det trekkes også fram bruk i enkeltsituasjoner og utvikling av modeller for opplæring. For å utvikle en framtidsrettet og god omsorgstjeneste er det behov for større vektlegging av aktivisering både sosialt og fysisk og økt oppmerksomhet på brukeres sosiale, eksistensielle og kulturelle behov». Aktiv omsorg trekkes fram som et av de viktigste områdene når det gjelder utfordringer og muligheter i tjenestene fremover (17).

Musikk i miljøbehandling synes å ha en positiv effekt på trivsel, medikamentforbruk og personalressurser, og musikk har spesielt god virkning i møte med uro og depresjoner hos pasienter med demens (6,7). Musikk er et element med betydelig verdi i aktiv omsorg, både i sin egenverdi som kilde til opplevelser, som en uttrykksform for reaksjoner, inntrykk og tanker og som en del av god omsorg ved å skape meningsfulle fellesskapsopplevelser i hverdagen. Musikkbasert miljøbehandling gjennom sine resultater medfører økt tilfredshet hos pårørende og at det kan lette stellsituasjon og dermed påvirke personalressursbruk.

Bruk av musikk og andre miljøterapeutiske tiltak trekkes fram når utvikling av nye metoder og faglige tilnærminger beskrives. Det omtales for eksempel lite hvordan musikkbasert miljøbehandling er implementert i dagliglivet på sykehjem og fungerer i praksis. Det synes å være en del utfordringer i forhold til implementering av sang og musikk i eldreomsorgen. Forskning på kvalitet i norske sykehjem viser at til tross kompetansehevende tiltak gjennom flere år møter endringsprosesser i sykehjem motstand. En

av hovedutfordringene med å implementere sang i eldreomsorgen er at det ikke er, eller har vært, en del av det tradisjonelle pleie- og omsorgsyrket (2).

Sang som miljøtiltak kan bidra til nye samhandlingsmåter mellom institusjonene og nærmiljøet. En ny følgeforskning av programmet «Sang i eldreomsorgen» (18) er et eksempel på samhandling på ulike måter: mellom institusjonen og «Sang i eldreomsorgen» som ekstern aktør, mellom personalet og kursholderen fra «Sang i eldreomsorgen» og mellom personale og pårørende og frivillige. Hvis sangen brukes effektivt som et virkemiddel i eldreinstitusjoner, så øker trivselen blant ansatte. På sikt kan dette gi gode psyko-sosiale arbeidsmiljøer, sykefraværet kan sannsynligvis reduseres, og gevinsten er mer ro og behag i avdelingene. Et slikt resultat kan gi mer effektive arbeidsprosesser og redusert medisinbruk blant beboerne/pasientene. Resultatene synes å støtte opp under tidligere forskning på at sang har en klart helsefremmende virkning også på institusjonsnivå .

Oppsummert kan sangens og musikkens positive effekter bidra til et bedre liv; trivsel, bedre helse og økt velvære. Dette er i tråd med FNs bærekraftsmål nr. 3 som skal sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder. At alle kan leve friske og sunne liv, er en forutsetning for å oppnå bærekraftig utvikling. Både sang og musikk har betydning for enkeltmennesker, grupper og samfunn. Disse salutogene faktorene kan spille en viktig rolle i helsefremmende og forebyggende arbeid.

Litteratur

1. Batt-Rawden KB, Andersen S. Singing has empowered, enchanted and enthralled me. Choirs for Wellbeing? *Health Promotion International* 2019; DOI: 10.1093/heapro/day122 <https://doi.org/10.1093/heapro/day122>
2. Batt-Rawden KB, Storlien MHS. Systematic Use of Music as an Environmental Intervention and Quality of Care in Nursing Homes: A Qualitative Case Study in Norway. *Medicines* 2019; 6 (1); 12. <https://www.mdpi.com/2305-6320/6/1/12>. DOI 10.3390/medicines6010012.
3. Kneafsey R. The therapeutic use of music in a care of the elderly setting: A literature review. *Journal of Clinical Nursing* 1997; 6(5): 341-6 DOI: 10.1046/j.1365-2702.1997.00139.x.
4. Magee WL, Davidson J. Singing in therapy: Monitoring disease process in chronic degenerative illness. *Br J Music Therapy* 2004; 18: 65–77.
5. Ridder HMO. How music and social engagement provides healthy aging and prevents behavioural and psychological symptoms of dementia. I: Bonde LO, Theorell T. (red.) *Music and public health – a Nordic perspective*. Springer International Publishing 2018; https://doi.org/10.1007/978-3-319-76240-1_1. 2
6. Van der Steen JT, Smaling HJA, Van der Wouden JC, Bruinsma MS, Scholten RIP, Vink, A. *Music-based therapeutic interventions for people with dementia* 2018; Coch. Database Syst. Rev. 5:CD003477. doi: 10.1002/14651858.CD003477.pub4.



*Figur 1: Kari på Meinstad i Nissedal. Venter på to musikere for samspill.
(Foto: Paul Batt-Rawden, 2019)*

7. Vink A, Hanser S. Therapeutic Interventions for People with Dementia: A Mini-Review. *Medicines* 2018; 5: 134.
8. Batt-Rawden KB. Musikkens rolle og betydning for vår helse og livskvalitet. I: Larsen Ø, Nylenna M. (red.); Medisinens randsoner. *Michael* 2009;6:366-542.
9. Balsnes AH. Choral singing, health and quality of life: The story of Diana. *Arts and health* 2014; 4(3): 249-261.
10. Bailey BA, Davidson JW. Amateur Group Singing as a Therapeutic Instrument. *Nordic Journal of Music Therapy* 2003; 12(1): 18-32.
11. Joyce M. Turn off the radio and sing for your lives! Women, singing, and experiential education. I: Warren K. (red.). *Women and Experiential Education* Dubuque: Kendall/Hunt, 1996.
12. Bungay H, Skingley A. *The Silver Song Club Project: A Formative Evaluation*. Canterbury: Canterbury Christ Church University, 2008.
13. Baird M. *Perceived benefits of choral singing: Social, intellectual, and emotional aspects of group singing*. ProQuest Dissertations Publishing, 2008.
14. Schjelderup G. *Det er gøy! En undersøkelse om motivet for å synge i kor*. Upublisert masteroppgave i musikkvitenskap. Universitetet i Oslo, 2008.
15. Rosenvinge E, Aamo K. *Opp av stolen. Utviklingscenter for sykehjem i Oppland*. <http://www.utviklingscenter.no/opp-av-stolen.4945843-176148.html>. Tilgjengelig fra 2014.
16. Kvam S, Dypaune T. *Musikkbasert miljøbehandling*, modul Utviklingscenter for sykehjem i Sør-Trøndelag. Tilgjengelig i 2016 fra <http://www.utviklingscenter.no/getfile.php/3904664.1875.qpvbfqxfdy/Sluttrapport+Musikkbasert+milj%C3%B8behandling+modul+2+sor+trondelag.pdf>.
17. Clark I, Harding K. Psychosocial outcomes of active singing interventions for therapeutic purposes: A systematic review of the literature. *Nordic Journal of Music Therapy* 2012; 21(1): 80-98.
18. Batt-Rawden KB. Sang i eldreomsorgen. *Rapport – Krafttak for sang i samarbeid med Folkeakademiet*. <http://www.sangeldreomsorgen.no/nyheter-1/2018/6/19/age-forskning-p-sang-i-eldreomsorgen>; Hentet 2018.

Kari Bjerke Batt-Rawden

er I.amanuensis/sosiolog ved NTNU, Gjøvik.

Fagområder: Salutogent perspektiv; folkehelse, natur-kultur-helse, sosial ulikhet og livskvalitet. Tilhører: Forskningsgruppa (leder) «Helsefremmende lokalsamfunn». Leder av 'Nordic Network for Research in Music and Health'.

Kari.batt-rawden@ntnu.no

Kunst og psykisk helse

Let, og du skal finne

*Når du ser mørkt på alt,
ikke stirr inn i svarte hull så lenge.*

*Du finner ikke
noe der.*

*Let i solskinn eller
grønt gress,*

*men mest av alt
i blå og brune blikk.*

Michael 2019; 16: Supplement 23: 81–6.

Mennesker skaper kunst, erfarer kunst og påvirkes av kunst. Kunst er sansestimuli som virker positivt på menneskers helse. Utøvelse av kunst er til hjelp i arbeidet med egne følelser og psykisk smerte. Kunst er kommunikasjon. Å se, lytte til eller på annen måte erfare kunst sammen med andre bidrar til fellesskap. Kunst er helsefremmende.

Kunstintrykk

Sanseinntrykk skaper følelsesmessige reaksjoner hos oss mennesker, og våre omgivelser påvirker oss (1). Vi blir mer sosiale og hjelpsomme i vakre omgivelser enn hvis vi har det stygt rundt oss (2). Det inntrykket vi danner oss av andre mennesker blir mer positivt når vi møtes i en pent rom enn i et lite tiltalende rom (3). I omgivelser vi liker blir vi i bedre humør, vi får lavere blodtrykk og mindre smerter (4). Det er bra for helsa å være i gode omgivelser. Det er også bra for relasjoner til andre mennesker å trives med hvordan man har det rundt seg.

Vi mennesker er ikke bare et udelelig system av kropp og sinn, vi inngår også i samværen med våre omgivelsene og det miljøet vi lever i. Vår helse og de sanseintrykk vi mottar er uløselig knyttet sammen.

Hvis vi ønsker å skape helsefremmende omgivelser for mennesker å være i, må vi derfor ha kunnskap om betydningen av sanseintrykk. Natur, musikk og kunst er stimulerende for sanseapparatet. Vi kan føle, høre, lukte og se, alene og i fellesskap.

Kunst er stimulerende for sansene, og det som sanses omsettes til tanker, følelser og opplevelser. Kunsterfaring kan bidra til redusert mentalt stress og redusert emosjonell smerte.

Kunst kan være krevende, men stiller ikke krav. Kunst kan oppleves provoserende, stimulerende eller beroligende. Det er ingen entydig eller fastlagt måte å oppleve kunst på, og alles opplevelser er like gyldige. Kunstverk må heller ikke forstås og forklares, de kan bare oppleves. Men møtet med kunst kan vekke følelser, tanker og refleksjoner hos den som møter kunsten, og i møtet kan betrakteren forstå seg selv på nye måter. Slik kan kunst være utviklende.

Menneskers kunstpreferanser varierer, og det finnes kunst for en hver smak. Det er likevel mulig å si noe som er generelt. De fleste mennesker foretrekker verken det altfor kjente eller enkle eller det svært kompliserte i møtet med kunst. Kunst skal skape en viss spenning, ha nyhetsverdi og utfordre, men samtidig ikke være for uoverskuelig, urolig eller være for ukjent (1).

Kunst og naturopplevelser er også en positiv avledning. Når oppmerksomheten rettes mot kunst, vil den samtidig i mindre grad være ensidig rettet mot opplevde belastninger. På den måten kan kunst øke nivået av positive følelser og redusere stress (1).

Å tilby kunstopplevelser eller gode sanseintrykk må være en naturlig og selvsagt del av så vel offentlige rom som steder for helsehjelp og omsorg. Mange sykehus og offentlige bygninger er utsmykket, det opprettes sansehager, og på Nationaltheatret stasjon er det grønne plantevegger på perongen og poesi på veggen ved rulletrappen.

Store sykehus som Radiumhospitalet og Rikshospitalet tilbyr mennesker som er innlagt til utredning og behandling å velge bilder til å ha på rommene sine under oppholdet. På Modum Bad finnes bilder samlet i det som er kalt Artoteket. Mennesker innlagt til behandling i sykehuset kan velge mellom 240 bilder som er til utlån. På sitt eget rom på sykehuset kan det utvalgte bildet henges på veggen. Bildet kan også medbringes til terapirommet (5).

Kunstuttrykk

Kunst defineres av den franske kunstkritikeren og kuratoren Borriaud som aktivitet som består i å produsere forbindelse til verden ved hjelp av tegn, former, gester eller objekter (6).

Kunst- og uttrykksterapi har lenge vært benyttet i psykoterapi, og det tilbys i dag utdanninger flere steder i Norge i billedterapi eller kunst- og uttrykksterapi helt opp på masternivå.

Bakgrunnen for å benytte kunst- og uttrykksterapi i kontakten med mennesker som sliter med psykisk uhelse, er i følge Norsk forening for billedterapi at «Ved å uttrykke seg gjennom tegning, maling, collage samt forming i leire eller andre materialer kan den enkelte få kontakt med sin indre verden på en annen måte enn bare gjennom ord» (7).

Det kan være utfordrende å finne ord i møtet mellom mennesker som ønsker å hjelpe og mennesker som trenger hjelp. Mennesker kan trenge andre prosesser enn samtale for å finne fram til ordene (8). Uro, tunge tanker eller vonde følelser kan bli lettere å forholde seg til dersom de gis en ytre form. Depresjon på lerret kan gjøre følelsene mer håndgripelige enn når de flyter fritt i kropp og sinn.

Å arbeide med musikk, maling eller leire kan også gi et fellesskap gjennom at det dannes et felles senter for oppmerksomheten utenfor menneskene selv. For mange kan det kjennes trygt ikke å måtte ha en annens blikk rettet mot seg, men i stedet mot et felles prosjekt.

Ved kognitiv svikt kan hukommelse og språk svekkes. Opplevelsen av fellesskap og dialog utfordres når tidligere samtaletemaer ikke lenger er brukbare. Det kan være vanskelig og sårt ikke å kunne snakke om hva som skjedde i går eller i forrige uke. Å introdusere bilder, skulpturer eller musikk i samværet har vist seg positiv både for mennesker med kognitiv svikt, deres pårørende og helsearbeidere. Å kunne rette oppmerksomheten mot det samme, og å utveksle umiddelbare inntrykk bidrar til å styrke samtalen og opplevelsen av fellesskap også i disse situasjonene.

Kunst er kommunikasjon. Den britiske kunstneren Bobby Baker har vært åpen om sine psykiske helseutfordringer. Hun malte, først for seg selv, men etter hvert ble det å male bilder en god måte å formidle vanskelige tanker og følelser på til familie, venner og også til hennes terapeuter (9).

At mange mennesker har hatt liknende erfaringer, kan man blant annet se på museet på området til gamle Dikemark sykehus. Der finnes bilder, skulpturer og andre uttrykk tidligere pasienter ved sykehuset har laget under sine opphold. Enkelte har tatt i bruk egne kroppsvæsker, tråder fra klær og sengetøy for å uttrykke smerte og fortvilelse. Budskapet som lyser ut fra flater og gjenstander er like tydelig i dag, mange årtier etter at de ble laget. Mye av det som finnes på museet er laget utenfor terapirommene, og viser med stor tydelighet menneskers behov for å formidle seg.

Kunst kan bidra til at mennesker kommer i kontakt med følelser og opplevelser de ikke har hatt bevisst tilgang til tidligere. Å komme i kontakt med følelser gjennom kreativt arbeid kan gjøre det mulig å sette ord på dem. Når følelser erkjennes og betegnes, kan det i neste omgang være mulig å integrere de nye erfaringene og den nye kunnskapen man har fått om seg



Figur 1: Bildet viser bibliotekar Silje Bjørnåsen Baklid som administrerer utlånsordningen for de 240 bildene i Modum Bads artotek. (Foto: Unni Tobiassen Lie)

selv i seg selv. Prosessen kan skje alene eller sammen med en terapeut. Å utøve kunst kan bli en vei til bli kjent med seg selv. For mange kan kunst- og uttrykksterapi også gi positive opplevelser gjennom å forløse, frigjøre og bevisstgjøre egen skaperkraft og egne evner.

Helsekunst

Verdenssamfunnet står foran en rekke utfordringer i tiden som kommer. «Bærekraftighet» er blitt en sentralt begrep. Skal kloden og menneskeheten overleve, må vi ha et bærekraftig verdenssamfunn. FN har satt opp mål for dette arbeidet. Et av FNs bærekraftsmål er god helse.

Langvarige og tilbakevendende smertelidelser er sammen med psykiske helseplager to store helseutfordringer globalt sett. Det er lite som tyder på at raske løsninger som gir full helbredelse er innen rekkevidde i overskuelig framtid. Skal vi arbeide for å oppnå FNs bærekraftsmål, må vi kanskje tenke videre om hva god helse er enn det Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon av god helse omfatter. WHO beskriver god helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom

og lyte» (10). Svært mange mennesker vil etter denne definisjonen ikke ha god helse.

Kanskje blir vi nødt til å erkjenne i større grad enn nå at smerte og psykiske helseutfordringer er en del av det å være menneske til tross for all utvikling som skjer innen behandling på mange felt.

Bærekraftig helse er ikke fravær av alt som er vondt, men det å ha et liv som inneholder mening. God psykisk helse handler om gode relasjoner, tilhørighet, å få bety noe for andre samt nye erfaringer – uavhengig av grad av smerte eller lidelse.

Kunst, både som inntrykk og uttrykk, har en viktig del i helsefremmende, terapeutisk og lindrende arbeid. Kunst visker ut grensene mellom friskt og sykt, mellom normalt og unormalt.

Kunst tar ikke ressurser fra kloden, men frigjør menneskers egne.

Holdepunkt

*Føtter i jorda
slår ikke rot*

*Du er
uten feste
til armer rekkes
mot et annet menneskes
og tas imot*

Litteratur

1. Kolstad A. Helbredende kunst – finnes det? Betydningen av utsmykning og estetikk i helseinstitusjoner. *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 2007; 44(8): 991-994.
2. Russel JA, Mehrabian A. Environment, task, and temperamental effects on work performance. *Humanitas* 1978; 14: 75-95.
3. Maslow A, Mintz N. Effects of aesthetic surroundings: Initial effects of the aesthetic conditions upon perceiving «Energy» and «Well-being» in traces. *Journal of Psychology* 1956; 41: 247-54.
4. Wikstrøm B M, Theorell T, Sandstrøm S. Medical health and emotional effects of art stimulation in old-age – a controlled study concerning the effects of visual stimulation provided in the form of pictures. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1993; 60 (3-4): 195-206.
5. Modum Bad Artotek. Hentet 24.06.2019 fra: <https://www.modum-bad.no/kultur-og-aktiviteter/konsserter/artotek/>
6. Bourriaud N. *Relasjonell estetikk*. Oslo: Pax Forlag A/S, 2007.



Figur 2: Perlemorskyer: «From the light of the stars». (Foto: Carina Dybdahl 2015)

7. Norsk forening for billedterapi. Hentet 24.05.2019 fra: <https://norskforeningforbilledterapi.wordpress.com/hva-er-billedterapi/>
8. Søftestad S, Aasen H. Prosjekt Drømmeanlegget: Fagutvikling gjennom møter med kunst. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 2015; 12(1): 72-80.
9. Popova M. Drawing mental illness – Artist Bobby Bakers Visual Diary. *Brainpickings*. 2012. Hentet 24.05.2019 fra: <https://www.brainpickings.org/2012/01/04/bobby-baker-diary-drawings-mental-illness-and-me/>
10. Braut GS. *Helse*. Hentet 24.06.2019: fra <https://sml.snl.no/helse>

Anne Kristine Bergem
er psykiater, forfatter og førstelektor ved OsloMet – storbyuniversitetet med mange års erfaring fra psykisk helsevern, både klinisk og som leder og fra formidlingsarbeid gjennom bøker, podcast, tv og foredragsvirksomhet. Hun sitter i styret i Modum Bad, i PsykOpp og i Home Start familiekontakten Asker.
annekris@oslomet.no

Historiske glimt fra NaKuHel Asker sin utvikling 1994–2019

Michael 2019; 16: Supplement 23: 87–101.

Jeg har vært så heldig at jeg i de siste 24 årene har hatt min arbeidsplass på Natur-Kultur-Helse – senteret på Sem i Asker! Hva er grunnen til at jeg har blitt så lenge? Kort fortalt er det følgende: NaKuHel-visjonen er så bra, og like aktuell. Sem og områdene rundt er fantastiske og godt egnet for å prøve ut NaKuHel-idéen. Folkene jeg har møtt og møter, inspirerer og bekrefter. NaKuHel Asker sin virksomhet kjennetegnes med mangfold og at vi er en verdibasert organisasjon. Mye har skjedd på NaKuHel-senteret i Asker, som i år er 25 år!

Bakgrunn

Stiftelsen Nasjonalt senter for Natur-Kultur-Helse ble etablert 12. november 1994, etter et initiativ fra samfunnsmedisiner, lege og professor Gunnar Tellnes som sammen med en prosjektgruppe utarbeidet et prospekt med planer for virksomheten (1–4). Tanken var å etablere møteplasser hvor det enkelte menneske kan føle seg verdsatt, etablere relasjoner og oppleve mestring gjennom ulike aktiviteter knyttet til arbeid, natur og miljø, kultur og sosialt samvær. Valget på å starte opp og prøve ut idéen i de tomme lokalene etter den tidligere Statens Småbrukslærerskole på Sem var ingen tilfeldighet.

I dette området går natur og kultur hånd i hånd. Mennesker og dyr har til alle tider funnet veien til Semsvannet (Seheimr) og den lune skogkanten til Vestmarka. Ressursene fra skog, jord og vann medførte tidlig bosetting (4). Gamle ferdslsårer passerer øst – vest, og Saltveien går nord – sør. Det vakre kulturlandskapet preger fortsatt området. Sem er en naturlig møteplass fra langt tilbake i tid.

Rektor Nils Kolstad på Norges Landbruksskole var en god venn å ha i etableringen av senteret på Sem (5). Den gamle «Biavlsgården» hadde stått tom i mange år da NaKuHel-stiftelsen fikk flytte inn der i 1995. De første ti årene var mye usikkert. Politikerne sikret med et nødskrik senterets

eksistens hvert år. Akershus fylkeskommune prøvde ut en tverrsektoriell tenkning ved å støtte senteret i de første årene (5). Fra 1998 kom fastere driftsstøtte da vi ble godkjent som frivilligsentral.

Tidligere fylkeskultursjef og kulturarbeider Lars S. Hauge fra Skedsmorkorset var med sitt store nettverk og lange erfaring vår største entusiast og pådriver, sammen med Gunnar Tellnes (6). Også Øyvind Sørbrøden, som til daglig jobbet med menneskelige utviklingsprosesser, tok tidlig kontakt og engasjerte seg iherdig for å få etablert senteret. Han jobbet bl.a. mye for å få til «Bedre helse for ansatte», et flerårig prosjekt der sykmeldte blant de ansatte på Bærum sykehus, Blakstad sykehus og i Asker kommune, deltok i et helsefremmende tiltak for å bedre helse og livskvalitet (4).

Skaugum Rotaryklubb har nesten siden starten engasjert seg i arbeidet med å etablere NaKuHel-senteret, og er fortsatt viktige støttespillere. Skolemannen Olav Grosvold, lokal entusiast og fagperson, satte i gang prosjektet «Bli kjent med nærmiljøets natur og kultur». Prosjektet bygget på ideen om 40 turer med kart og beskrivelser av natur og kultur ut fra den lokale skolen (Jansløkka skole). Ideen spredte seg til andre skoler i fylket. Heftet rettet seg spesielt mot lærerne, og ble trykket i flere opplag. Skolehage ble etablert ved Drivhuset, og sammen med skolebarna plantet vi 3 500 grantrær!

NaKuHel var tidlig ute med å implementere Agenda 21. Dette er en handlingsplan initiert av FN i 1992 som fokuserer på lokalsamfunnenes innsats for miljø og utvikling. Gunnar Tellnes gjorde det tydelig at senteret også skulle tuftes på Ottawa-charteret av 1986, som beskriver helsefremmende arbeid, og som gjør folk i stand til å bedre og bevare sin helse.

Stiftelsen NaKuHel Asker har vedtatt i sitt styre at arbeidet ved senteret skal tuftes på FNs bærekraftsmål. De viktigste målene som NaKuHel Asker forholder seg til, er hovedmål nr. 3, 4, 10, 11, 13, 15 og 17;

- Mål 3: *God helse* «Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder»
- Mål 4: *God utdanning* «Sikre inkluderende, rettferdig og god utdanning og fremme muligheter for livslang læring for alle
- Mål 10: *Mindre ulikhet* «Redusere ulikhet i og mellom land»
- Mål 11: *Bærekraftige byer og samfunn* «Gjøre byer og bosettinger inkluderende, trygge, motstandsdyktige og bærekraftige»
- Mål 13: *Stoppe klimaendringene*, Delmål 3: «Styrke enkeltpersoners og institusjoners evne til å motvirke, tilpasse seg og redusere konsekvensene av klimaendringer og deres evne til tidlig varsling, samt styrke kunnskapen og bevisstgjøringen om dette»



Figur 1: Veien opp til NaKuHel-senteret og Smia kafé gjennom hagen og Drivhuset. Natur–Kultur–Helse-senteret i Asker er i 2019 tildelt «Olavsrosa» fra Norsk Kulturarv. (Foto: Kristin Bredal Berge)

- Mål 15: *Liv på land* «Beskytte, gjenopprette og fremme bærekraftig bruk av økosystemer, sikre bærekraftig skogforvaltning, bekjempe ørkenspredning, stanse og reversere landforringelse samt stanse tap av arts mangfold»
- Mål 17: *Samarbeid for å nå målene*

Våre fremste kjennetegn: møteplass, fellesskap, inkludering og mangfold

De fleste av aktivitetene ved NaKuHel-senteret drives av deltagerne selv og gjenspeiler til enhver tid egne interesser og behov. Det tilbys også tilrettelagte aktiviteter for mennesker som befinner seg i en sårbar fase av livet. Møteplassene drives av frivillige, personer i arbeidstrening, studenter i praksis og ansatte. Alle inviteres til å delta og/eller bidra.

Tilbudene er rettet til alle, men med et særlig fokus på barn, unge og eldre, og voksne som av ulike årsaker har falt ut av ordinært arbeid eller sosialt liv. Mangfoldet av mennesker er en viktig del av NaKuHel-konseptet. For nærmere beskrivelse av denne delen av virksomheten, vises det til

denne bokens kapittel 15, side 102–105 «En møteplass med bruk for alle – Arbeidsinkludering ved NaKuHel Asker», av Jorunn Marie Thon.

NaKuHel-gruppene

NaKuHel-gruppene er en kjernevirksomhet. Gruppene ledes av våre frivillige som deler sin interesse og sitt overskudd til beste for et inkluderende felleskap. Noen av gruppene er små og noen store, og til sammen bidrar disse til et stort mangfold og mange muligheter for deltakelse. I 2019 har vi følgende grupper:

- Sem Vocalis (kor)
- Sangkoret Alf
- To turgrupper
- Lokalhistorie
- Filosofi
- Naturfag
- To livskvalitet (samtalegrupper)
- Mat4Men
- Drivhus og hage
- Likemannsgrupper
- Sang- og stemmegruppe
- Tre yoga-grupper
- Sufi
- Mindfulness
- Reise- og utflyktsgruppe
- Tre malegrupper

I tillegg har vi 5–6 prosjektgrupper, der målgruppen for deltagere er definert. I dag har vi blant annet «Tur og Trivsel»-gruppa for hjemmeboende personer med demens og «RoSe-gruppa» for personer i arbeidsfør alder som av forskjellige årsaker ikke er i arbeid. «Min Historie»-gruppen er et verksted for aksept, bevisstgjøring og utveksling av erfaringer til nytte for seg selv og andre. En deltaker på et av kursene sa det slik: «Jo mer jeg eier historien min, jo tryggere blir jeg som menneske». Faste leietakere i senterets bygninger tilbyr i tillegg egne interessante grupper og kurs. Til sammen tilbys nærmere 40 grupper.

Barnas NaKuHel

Barn og unge har alltid vært viktige for NaKuHel, og ikke minst tilstrebes møter og aktiviteter på tvers av generasjonene. NaKuHel Barnehagen så dagens lys i 2007 etter stor innsats av ildsjeler med Annette Sett Gjessing i spissen. Barnehagen har i dag tre avdelinger, hvorav én er internasjonal (engelskspråklig). De har alle hele Semsvannsområdet som tumleplass!

NaKuHel Asker har som mål å bidra til at flest mulig barn og unge skal få oppleve mestring gjennom natur, kultur, helse og aktiviteter knyttet til matlaging og bærekraftig kosthold. Gjennom dette skal de bli motivert til å bruke natur og kultur som en kilde til livsglede. Tilbudene tilrettelegges med praktiske øvelser med gode opplevelser, sansing og mestring som kjennetegn. Barna skal få økt bevissthet rundt sansene sine og få oppleve hvor-

dan de fungerer i praksis. Gjennom allsidige aktivitetsprogram skal alle som deltar, bli bedre kjent med den unike naturen og kulturen på Sem og oppleve et sosialt fellesskap (7).

NaKuHel Asker tar utgangspunkt i nasjonale føringer, læreplaner, rammeplaner og kompetansemål. Senterets tilbud for barnehager og skoler skal utgjøre et naturlig supplement til deres innhold og undervisning.

For tiden har vi følgende tilbud for barn og unge:

- «*NaKuHel-dagen*» for snart alle kommunens 5. klassinger
- *Sommerleir, vinterferie- og høstferieleire* vanligvis for barn opp til 10 år
- *Tilrettelegging* for skolebesøk/fagdager og barnehagebesøk
- «*Semiaden*» som er en stor friluftslivdag for hele familien rundt Semsvannet, som gjennomføres i samarbeid med Rotaryklubbene i Hurum, Røyken og Asker samt et 20-talls andre organisasjoner
- «*Innsats for andre*» som er et samarbeid med ungdomsskoleelevene som gjør frivillig innsats
- «*Vennegruppa*» som er et friluftslivtilbud for barn som faller utenfor de ordinære tilbudene i kommunen. Dette har vært et populært tilbud for mange.

Kaféene, «Utegruppa» og driften

Mat og trivelige møteplasser hører sammen! Kaféene våre er viktige arenaer for å skape fellesskap og tilgjengelighet for alle. «Utegruppa» passer på hus og hager på Sem, har tilsyn rundt Semsvannet og gjør oppdrag også for andre i lokalmiljøet. Vi har relevant utstyr og har bygget opp kompetanse til å utføre nyttige småjobber for private, organisasjoner og kommunen. Drift av resepsjonen og andre funksjoner på NaKuHel-senteret utføres på en utmerket måte med frivillige og personer i arbeidspraksis.

Samarbeid og samskapning i praksis

NaKuHel Asker samarbeider med NAV Asker om å gi deltakere som står utenfor arbeidslivet veiledning og støtte for å komme nærmere ordinært arbeid, studier og/eller aktiviteter. Skaugum Rotary har siden starten i 1994 bidratt med lederkompetanse og prosjektutvikling. Deltakere har også kommet fra andre kommuner som Ås, Lier, Bærum, Lørenskog, Brumunddal, Røyken og Oslo for å være med i et tilrettelagt og trygt arbeidsmiljø for en kortere eller lengre periode. NaKuHel Asker representerer et mangfold, og baserer seg på at når vi gjør det vi trives med, deltar eller bidrar, vil vi lettere kunne finne frem til hva som engasjerer og inspirerer. «Aktivitetsbuketten» er et nytt prosjekt støttet av Helsedirektoratet; gjennom samarbeidet med



Figur 2: Beitedyr er viktig for å bevare det vakre kulturlandskapet rundt Semsvannet. Barna lærer dette og mye annet når de går på tur i området. (Foto: Julie Bredal Berge)

kommunens Holmen Seniorsenter og Borgen Innbyggertorg er formålet å nå nye deltakere der aktiviteter og sosiale fellesskap bidrar til økt livskvalitet.

«På tur rundt Semsvannet»

På velfungerende møteplasser er tillaging av mat og fellesskap rundt måltidet viktig. Da NaKuHel Asker hadde bestemt seg for å lage en bok om senteret, var en bok med gode oppskrifter et naturlig valg. Allikevel endte boken opp med å bli en bok med litt av alt som rører seg rundt det vakre Semsvannet; historiske tilbakeblikk, den interessante geologien og botanikken (8). Det står litt om de store ørretene, hvorfor og hvordan mennesker og dyr har vært med å forme landskapet, osv. Oppskriftene er fortsatt med, sammen med glimt av menneskers levde liv, husene de bodde i og hva de levde av.

Vi ville lage en bok som kunne være med i sekken, som passet for små og store, og som gjorde turen for hele familien mer spennende og interessant (8). Utfordringen var å sile ut hva som kunne passe for «alle» og som bidrog til kunnskap, interesse og refleksjon når man er i området.

Semsvannsområdet er Askers «1000-års sted». Alle Norges kommuner og fylker valgte «sitt sted» for å markere overgangen til 2000-tallet for snart 20 år siden. Ordfører Lene Conradi har en god evne til å se sammenhenger og tenke helhet. Når en liten frivillig organisasjon som NaKuHel Asker tar sjansen på å lage en bok, er det viktig at noe av salget er sikret på forhånd. Ordføreren besørget dette, ved at hun fant det helt naturlig å markere også 10-årsdagen til 1000-årsfeiringene; alle kommunens 10-åringer skulle få hver sin bok!

Semsvannet Geopark

Semsvannet Geopark ble etablert etter at geologene Fredrik Bockelie og Ingolf Rui gjennom 40 år har kartlagt Semsvannsområdet i detalj. Med prosjektmidler har det blitt laget nye, digitale kart av materialet. Naturfaggruppen under leder Hilmar Lunde har sammen med nevnte geologer, hydrolog Arve Tvede og geolog Dirk van der Wel, utviklet steinpark, hefter og bøker som formidler den unike geologien i Semsvannsområdet. (Se mer på side 106–110).

Biene tilbake til Sem

Birøkt er en del av historien til den gamle Småbrukslærerskolen. Etter et initiativ fra Trond Jerve i Asker Birøkterlag, ble det i 2015 etablert et samarbeidprosjekt om birøkt med Asker Produkt, «Varmestua» og NaKuHel Asker. I dag er biene kommet tilbake til Sem. Birøkter er ansatt, og formidlingen av bienes forunderlige liv, samt honningproduksjonen, står i sentrum for aktiviteten.

NaKuHel som kunnskapsformidler

NaKuHel i Asker har siden oppstarten i 1994 vært opptatt av å samle og formidle kunnskap om temaer knyttet til sammenhengene mellom natur, kultur og helse. Vi ønsket at begrep som for eksempel mestring, helsefremmende møteplasser, forebygging, «det er bruk for alle», inkludering, folkehelse og salutogenese, skulle ha reell betydning og et praktisk perspektiv.

I 2012 bevilget kommunen finansiell støtte til et forprosjekt med formål å utarbeide en plan for utviklingen av et vitensenter for folkehelse på Sem, og parallelt utvikle og gjennomføre en NaKuHel Asker-dag for 5. grunnskoletrinn. Forprosjektet til vitensenteret leverte i februar 2014 rapporten «Kraftsenter for Folkehelse». Fra 2016 ble det inngått en tre-års avtale med Asker kommune; Prosjektet utviklet «HelseFrem – En kunnskapsarena for helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv». HelseFrem har hatt et regionalt og lokalt nedslagsfelt. Ut over studenter og fagmiljøer innen utdanning og offentlig sektor i regionen, har tilbudene lokalt rettet seg mot barn, unge og eldre via seminarer og NaKuHel-dagen.

Evalueringen konkluderte med at arbeidet som er gjennomført ved kunnskapsarenaen, bør inngå i NaKuHel Asker, og er i dag *NaKuHel Kunnskap & Formidling*. Dette vil ha den fordel at arbeidet kan nyttiggjøre seg NaKuHel Asker sin posisjon som det største salutogene miljøet i Norge (9). Det vil også gjøre det enklere for NaKuHel Asker å styre aktiviteter på kunnskapssiden i forhold til kjernevirksomheten. Senteret fortsetter å ta imot studenter til undervisning og praksis, fra høyskoler, universitet, samt helsefagarbeidere innen ulike fagområder.

Gamle hus blir nye møteplasser

Med den solide visjonen, ildsjelene som støttet opp om ideen i praksis og økende aktivitet, ble det etter hvert behov for mer plass for NaKuHel Asker ved vakre Semsvann. Et stort løft kom med *Smia kulturkafé*. Av daværende eier, Norges Landbrukshøgskole, fikk vi mulighetene til å ta i bruk den forfalne smien vegg i vegg med senteret («Biavlsgården»). Med ekstraordinær arbeidsinnsats fra kompetente frivillige fra Skaugum Rotaryklubb og andre ressurspersoner, økonomisk støtte fra Sparebankstiftelsen DNB, lån uten betingelser fra den lokale banken, spillemidler og salg av «Smia-aksjer», så Smia kulturkafé dagens lys høsten 2006!

Smia har betydd alt for at senteret kunne utvikle seg videre. Lokalene er hyggelige og romslige, og vi kunne omsider «se folk i øynene» når vi inviterte til besøk og aktiviteter. Smia har siden vært en populær møteplass og kafé som er åpen rundt 350 dager i året. Lokalene egner seg også utmerket til konserter, møter, foredrag og selskaper.

Den gamle husmannsplassen Tangen blir NaKuHel Friluftsbarnehage

Samtidig fikk vi også ta i bruk Tangen husmannsplass, som ligger vakkert og karakteristisk til på odden nedenfor Skaugumsåsen. Med ildsjelers innsats ble Tangen tilholdssted for NaKuHel Friluftsbarnehage fra 2007. Her er naturen tett på, og stedet er det perfekte utgangspunkt for utforskning og lek rundt hele Semsvannet. Tradisjonene følges opp med årstidene, med f.eks. matauk fra egen grønnsakhage, frukttrær og bærene i skogen. Barnehagen, som er en selvstendig organisasjon, har alltid betydd mye for oss. Vi lærer mye av å lære av barna, og vi har ofte samarbeidet om ulike arrangementer. I dag består barnehagen av tre avdelinger (inkludert engelskspråklig, internasjonal avdeling og småbarnsavdeling), og den har nylig flyttet inn i nye og egne lokaler. Men Tangen er fortsatt selve varemerket og identiteten til NaKuHel Friluftsbarnehage.

Bryggerhuset – et mini-NaKuHel på den andre siden av Semsvannet

På andre siden av Semsvannet, på staselige Tveiter gård, som eies av Asker kommune, fikk vi i 2007 muligheten til å være med i rehabiliteringen av den 150 år gamle sidebygningen på gården. Fra 2008 kunne det nyrestaurerte sveitserhuset tas i bruk. Gårdsfolket bodde og jobbet her i tidligere tider. «Bryggerhuset», som huset kalles i dag, forteller oss at her har det også blitt vasket og rullet tøy, brygget og den gamle bakerovnen ble flittig brukt. Vi har hatt mye glede av at den gamle vedfyrte bakerovnen ble satt i stand. Mange har siden lært å bake på gamle-måten. Ikke minst kan vi takke Askers egen «Glade baker», Arne Larsen, for det. Arne er et godt eksempel på en frivillig som villig deler av sin kunnskap for at nye generasjoner kan lære gamle ferdigheter, og forstå betydningen av historie og kultur.

Bryggerhuset benyttes i dag til utfartskafé for turfolket i helgene og enkelte andre dager i uken. Lokalene leies også ut til private møter på dag- og kveldstid og sosiale tilstelninger for mindre grupper. NaKuHel-senteret har ansvaret for driften, som gjøres i samarbeid med personer på arbeidstrening, frivillige knyttet til senteret og andre frivillige organisasjoner som Asker Turlag og Asker Bygdekvinnelag. Elever med tilpasset opplæring ved Asker videregående skole driver kaféen én dag i uken.

Gapahuken – et turmål i skogen

10 minutters gange innover i skogen fra Tveiter gård, ved Flåbekk, finner man «Gapahuken». Den romslige gapahuken ble til som en del av et arbeidstreningssprosjekt i 2001–2002, ledet av Olaf Lysdahl, og er en flott møteplass i marka. Olaf hadde blitt tappet for energi gjennom et tøft arbeidsliv som sjåførlærer. Med opplevelsene i naturen, fokusering på planlegging og

snekring, og veilederrollen for andre som hadde møtt vegg, – kom kref-
tene tilbake. I gapahuken er det plass nok for en skoleklasse eller til familier
og andre på tur. Her finnes bål plass, grill og benker, toalett og en bekk.
I snart 20 år har gapahuken vært et populært turmål!

Verkstedet blir en realitet

NaKuHel-senterets aktiviteter økte, og dermed kom behov for mer plass.
Småbrukslærer-skolens snekkerverksted fra 1918, vegg i vegg med Biavls-
gården sto tomt. Allerede i 1999 ble det tatt initiativ til å ta bygningen i
bruk. Først fra 2014, etter at Asker kommune samme år hadde kjøpt hele
eiendommen Øvre Sem Gård fra Norges miljø- og biovitenskapelige uni-
versitet (NMBU, tidligere Norges landbrukshøgskole på Ås), arbeidet ild-
sjeler i NaKuHel Asker og Asker kommune med nye visjoner for den nesten
100 år gamle bygningen fra 1918. Den fredede bygningen er nå innvendig
og utvendig rehabilitert, finansiert av Asker kommune og gjennomført i
tett samarbeid mellom kommunen, NaKuHel Asker og vernemyndighetene.
Resultatet av rehabiliteringen har blitt meget vellykket, både i forhold til
vernet, det estetiske og funksjonelt. Offisiell åpning fant sted 28. september
2017.

Målet med Verkstedet har vært å lage en levende kulturarena og møte-
plass for alle. Verkstedet skal være et naturlig valg for de som planlegger
konserter, seminar, konferanser, feiring av jubileer, konfirmasjon, dåp, min-
nestunder, bryllup, utstillinger, osv. I avtalen med Asker kommune blir det
presisert at: «Verkstedet skal være tilgjengelig for frivillige lag og organisa-
sjoner, og en møteplass for all frivillig aktivitet uavhengig av alder, livssyn,
politisk holdning og yrkesaktivitet. Alle foreninger, lag og enkeltmennesker
som engasjerer seg i frivillig virksomhet, skal gis mulighet til å benytte
lokalet forutsatt at det skjer innenfor rammen av avtalen».

Verkstedet driftes som en del av helheten NaKuHel. At vi kan tilby et
utleielokale av høy klasse, er et resultat av innsatsen fra gode krefter som
arbeider sammen, og som omfatter personer i arbeidstrening, frivillige og
ansatte. Målet er å fylle lokalene med så mye og variert aktivitet som mulig.
Derfor kombinerer vi nå etter beste evne eksternt utleie med NaKuHel Asker
sine grupper, møter og aktiviteter.

Frivilligheten reddet Drivhuset som nå er klar for fremtiden

Småbrukslærerskolens drivhusanlegg fra 1950 årene og hagen rundt har
blitt ryddet og skjøttet med frivillig innsats i nesten 24 år. Hagegruppens
leder, Jan Roger Fusdahl, som til daglig jobber i oljebransjen, har æren av

å ha skapt en trofast og trygg gruppe som har jobbet jevnt og trutt med drivhus og en frodig økologisk hage i alle disse årene.

Nye ideer og økte aktiviteter krevde opprusting og mer plass i anlegget. I 2016 mottok vi et betydelig beløp fra Sparebankstiftelsen DNB, til prosjektet «Mat – En kilde til god helse, livskvalitet og glede!» Med en fantastisk gave på kr 4,5 mill. kunne vi blant annet ferdigstille den øvre delen kalt Utebasen og selve Drivhusetbygget. Det er nå foretatt utvidelser av kjøkken, rehabilitering av drivhus og tilhørende anlegg. Støtte fra Gjensidigestiftelsen og Asker kommune har også vært avgjørende for at Utebasen og drivhusanlegget nå har blitt fantastisk flott og funksjonell.

Også i dette byggeprosjektet har innsatsen til de frivillige vært avgjørende for det flotte resultatet. Dette har vært vårt største prosjekt noensinne. Lokalene er tatt i bruk, til stor inspirasjon og glede for små og store. Vi planlegger at denne unike nye arenaen skal bidra til at barn, unge og voksne kan lære, i praksis, om blant annet *bærekraft og om matens vei fra jord til bord*. Samarbeid med Asker kommune og andre interesserte aktører blir nå viktigere enn noen gang.



Figur 3: «Sem Vocalis» er et av to kor, og én av de rundt 25 NaKuHel-gruppene som ledes av frivillige. Totalt finnes det rundt 40 aktive grupper på senteret. Disse bidrar til et mangfold, og gir muligheter for valg og deltakelse for mange mennesker. (Foto: Sem Vocalis)

Hvem er NaKuHel Asker i dag?

- Den faste organisasjonen omfatter ca 12 årsverk fordelt på ca 22 faste og midlertidige stillinger, på heltid og deltid
- Gjennom året deltar 50–60 personer i arbeidspraksis etter avtale med NAV
- Ca 100 frivillige deltar regelmessig i daglig drift, med 400–500 med mer periodiske oppgaver
- Ca 500 personer deltar regelmessig i NaKuHel-gruppene
- Ca 700 personer er medlemmer i NaKuHel-nettverket og mottar dermed jevnlig nyhetsbrev fra NaKuHel-senteret
- Ca 30 000 frivilligtimer utløses på årsbasis
- Nærmere 200 000 besöker Semsvannsområdet på årsbasis
- Mellom 1 200 og 2 000 personer er fysisk innom NaKuHel-senteret pr uke

Økonomisk bærekraft – en krevende balansegang

Økonomisk bærekraft er en utfordring for alle frivillige organisasjoner. Finansieringen av NaKuHel Asker er en kombinasjon av offentlig driftsstøtte som Frivilligsentral, egne inntekter ved kafédrift, lokalutleie, medlems- og kursavgifter etc. og offentlig og privat støtte til store og små prosjekter.

Framtidens NaKuHel Asker er avhengig av videre utvikling av spesielle deler av virksomheten. Det må fokuseres på enkelte målgrupper og utvikling av nye måter å samarbeide på. God organisering og finansstyring er nødvendig. Å skrive prosjektsøknader, planlegge, gjennomføre, rapportere og implementere erfaringene, utgjør en stor del av hverdagen for de ansatte ved senteret. Noen prosjekter er kortvarige, og noen går over flere år. Det kreves mye av stiftelsen NaKuHel Asker å jobbe på denne måten, men det er nødvendig.

Blant målsettingene og prosjektene våre er å videreutvikle tilbudet om natur-, kultur og friluftaktiviteter knyttet til verneområdene på Sem. «Aktiv på Sem» er et flerårig prosjekt med støtte fra blant annet Akershus fylkeskommune. Gjennom kunnskapsbasert formidling av verneverdiene, ulike aktiviteter tilpasset sesong, mål- og aldersgrupper, ønsker vi å løfte frem NaKuHel Asker som en viktig lokal folkehelseaktør og samarbeidspartner for å nå forvaltningens mål: vern gjennom bruk.

I prosessen med å etablere NaKuHel-senteret har det vært viktig å få liv i de gamle bygningene i området. Sammen med eierne, støttespillere, ildsjeler, frivillige og med personer i arbeidspraksis, har vi i et samspill skapt særegne møteplasser som har historie og sjel. Arbeidene har tatt tid, men det oppleves som et svært meningsfullt og viktig engasjement for den enkelte



Figur 5: Utsikten fra Bergsåsen i Asker viser tydelig at Semsvannet er hjerteformet! NaKuHel Friluftsbarnehage holder til på Tangen, som er den her lysegrønne odden nedenfor Skaugumsåsen. NaKuHel-senteret, Verkstedet, Drivhuset og hagen ses innerst i viken, dvs. på bildet oppe til høyre mot Oslofjorden. (Foto: Aase Sølvsberg Dolven)

og organisasjonen. Vi var spente på utfallet av søknaden til Norsk Kulturarv om «Olavsrosa», som er et kvalitetsmerke som gis til bevaringsverdige bygninger som har fått nytt liv. Nylig er det gjort kjent at «Olavsrosa» tildeles NaKuHel Asker i 2019.

Planer for den videre utvikling av NaKuHel-senteret i Asker

Målsettingen er å sikre en levedyktig organisasjon som kan gi unike tilbud til deltakere, medlemmer og befolkningen basert på deltagelse, samspill og mestring. Organisasjonen jobber med fireårige prosjektplaner, som er viktige strategiske styringsdokumenter.

Hovedoppgaven for egen del er å sørge for gode arbeids- og samarbeidsforhold for vårt kompetente og fantastisk personale, samtidig som vi ivaretar engasjementet til våre dyktige og inspirerende frivillige og ildsjeler. Alle har betydningsfulle roller, og den ene avhenger av den andre. Stiftelsen er takknemlig for støtte og samarbeid med Asker kommune, Akershus fylkeskommune, Arbeids- og Velferdsdirektoratet, i likhet med store institusjonelle givere som Gjensidigestiftelsen og Sparebankstiftelsen DNB, med flere.



*Figur 6: NaKuHel Drivhuset er en unik arena for læring og opplevelser.
(Foto: Kristin Bredal Berge)*

NaKuHel Asker ønsker å være en aktiv medspiller i fremtidige planarbeider for utviklingen av Sem og Semsvannsrområdet. Vi ønsker å ha en god dialog med kommune, fylket, Fylkesmannen m.fl. om ulike aktiviteter og tiltak i området. På årlig basis er det registrert nærmere 200 000 personer som passerer «Fossen» på andre siden av vannet. I snitt utgjør dette over 500 personer pr dag som går på tur i området, og trolig er det enda flere – som ikke går helt rundt! Dette underbygger behovet for en publikums-kartlegging av området.

Vi befinner oss i en fase av NaKuHel-senterets utvikling der det jobbes med å sikre en god og trygg virksomhet inn i framtiden. Det er et mål at driften kan stå mest mulig på egne ben. Det er nyttig og inspirerende at sentrale personer fra Asker kommune er engasjert i å tenke sammen med oss rundt viktige problemstillinger. Det handler blant annet om hvordan kommunen, NaKuHel Asker og andre, gjennom god samhandling kan utvikle gode og inkluderende møteplasser, ta vare på gamle bygninger og miljøet, og bidra til å tette samfunnets «velferdshull».

NaKuHel Asker sine prosjekter og målsettinger er i stor grad sammenfallende med Asker kommune sin handlingsplan knyttet til FNs bærekraftsmål. Et eksempel er «Partnerskapsavtalen innen folkehelse» fra og med i år (2019) som er direkte relatert til FNs bærekraftsmål og nye Askers utvalgte mål 3 (*God Helse*), 4 (*God utdanning*) og 17 (*Samarbeid for å nå målene*).

Litteratur

1. Tellnes G. red. *NaKuHel 2000 – Prospekt for etablering av et Nasjonalt senter for helhetstenkning og kreativitet innen Natur, Kultur og Helse*. Oslo: Gruppe for trygdemedisin, Instituttgruppe for samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Oslo, 1994.
2. Bisseberg A. Natur, kunst og kultur forebygger sykdom. *Aftenposten* 11. desember 1994.
3. Tellnes G, Bruusgaard D, Tønder GE. *Årsrapport 1994 for Gruppe for trygdemedisin*, Universitetet i Oslo. Oslo: Gruppe for trygdemedisin, Instituttgruppe for samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Oslo, 1995. ISBN 82-91184-06-2.
4. Tellnes G. *Samspillet Natur-Kultur-Helse – NaKuHel-konseptet i teori og praksis*. 2. utg. 3. opplag. Bergen: Fagbokforlaget, 2016.
5. Tellnes G, Berge KB, Hauge LS (red.). *Natur-Kultur-Helse-aktiviteter i Akershus. Rapport fra et tverrfaglig modellforsøk i Asker basert på helsefremmende arbeid, forebygging og helhetlig rehabilitering*. Asker og Oslo: Nasjonalt senter for Natur-Kultur-Helse (NaKuHel) og Institutt for allmennmedisin og samfunnsmedisinske fag, Universitetet i Oslo, 1998. ISBN 82-91184-19-4.
6. Tellnes G. Botemiddel for urbanisering og fraflytting på bygdene. *Alumni UMB* nr 3-2005. Ås: Universitetet for miljø- og biovitenskap (UMB), 2005: 22-23. Hentet sept. 2019 fra: <http://www.umb.no/statisk/alumni/2005/alumninov2005.pdf>
7. Tellnes G, Berge KB. Hvorfor satse på helsefremmende natur- og kulturaktiviteter? I: Tellnes G (red.). *Friluftsliv, kystkultur og vakre løsninger – Hvordan styrke de unges helse, miljø og livskvalitet*. Asker: NAKUHEL-forlaget, 2018. side 172-180. ISBN 978-82.997454-3-7.
8. Thon JM (red.). *På tur rundt Semsvannet*. Asker: NaKuHel Asker, 2010. ISBN 978-82-92100-11-0.
9. NTNU Senter for helsefremmende forskning & HelseFrem samarbeidsprosjekt mellom NaKuHel Asker og Asker kommune. *NaKuHel Asker (Natur-Kultur-Helse-møteplassen) I: Frisk fokus for fremtiden – Eksempler på tiltak som bidrar til god livskvalitet og helse*. Rapportserie NTNU Senter for helsefremmende forskning. Trondheim/Asker 2018: 30-32. Hentet i sept. 2019 fra: <https://www.ntnu.edu/documents/1268773379/1270895582/Frisk+fokus+for+fremtiden>
10. FN's bærekraftsmål som rammeverk for felles kommuneplan for nye Asker kommune. Pure Consulting. Asker kommune 2018. Hentet sept. 2019 fra: https://www.asker.kommune.no/globalassets/nye-asker-kommune/dokumenter/notater-og-presentasjoner---nye-asker/fellesnemnda/2018_03_07-rapport-om-fns-barekraftsmal-i-nye-asker-kommune.pdf

Kristin Bredal Berge

er daglig leder på NaKuHel-senteret i Asker. Hun har jobbet her siden senteret ble etablert på Sem i 1995. Hun er utdannet helsesportspedagog fra Norges Idrettshøgskole og har studert Adapted PE i USA; ved Georgia Southern College og ved California State Polytechnic University, og tatt bedriftsøkonomistudier ved BI. Hun har jobbet bl.a. på Beitostølen Helseportsenter og i Norges Handicapidrettsforbund. Kristin var leder for fritids- og kulturtilbudene for funksjonshemmede i Asker kommune i ni år.

Kristin Bredal Berge <kbb@nakuhel.no>

En møteplass med bruk for alle – Arbeidsinkludering ved NaKuHel Asker

Michael 2019; 16: Supplement 23: 102–5.

Å stå utenfor arbeidslivet kan være en ensom tilværelse. Det er lett å oppleve at man ikke har verdi og at det ikke er plass for en i samfunnet. Møteplassen NaKuHel Asker gir folk en ny sjanse. Mangfoldet av aktiviteter og arbeidsoppgaver i et inkluderende miljø, kan åpne dører til arbeid og fellesskap, som for enkelte har virket lukket. For dette kapittelet er FNs bærekraftsmål nr. 8 særlig aktuelt: «Fremme varig, inkluderende og bærekraftig økonomisk vekst, full sysselsetting og anstendig arbeid for alle».

Helt siden NaKuHel Asker ble stiftet i 1994 har arbeidsinkludering vært et sentralt element hos oss. Frivillige og personer i arbeidstrening har bidratt til å drive og utvikle senteret og flere av de ansatte har tidligere deltatt i arbeidstrening. Dette er mennesker som ønsker å delta og bidra med utgangspunkt i sine ressurser og interesser, fremfor diagnose eller livssituasjon. Vi har mange eksempler på at mennesker som ikke finner sin plass andre steder, blomstrer hos oss (1). Mange får økt tro på at deltakelse i arbeid eller utdanning er mulig, og noen går videre ut i ordinært arbeid.

Inkludering i et arbeidsfelleskap

Det er ulike grunner til hvorfor noen står utenfor. Ofte handler det om språk, helseutfordringer, alder, rus, sosiale utfordringer og lite formell kompetanse. Noen av de som kommer til oss har svake forutsetninger for arbeidslivet, og de har forsøkt ulike arbeidsrettede tiltak uten å lykkes. Samtidig har vi også deltakere som har mye arbeidserfaring og formell kompetanse. Slik erfarer vi at folk kan inspirere og løfte hverandre på tvers av bakgrunn.

Deltakelse i frivillige organisasjoner kan bidra til bedre livskvalitet og arbeidsdeltakelse, spesielt blant mennesker som har svak tilknytning til arbeidslivet og lite sosialt nettverk (2,3). NaKuHel Asker har gjennom mange år høstet nyttige erfaringer fra et tett samarbeid med NAV og Asker kommune, om oppfølging av deltakere på NaKuHel-senteret. I 2009 startet

NaKuHel tiltaket «Livskvalitet og Arbeid» (LKA) der målet var å tilby arbeidstrening med sikte på integrering i arbeidslivet, rehabilitering, sosial inkludering og økt livskvalitet (4). Siden den tid har NaKuHel senteret vokst i omfang og har i dag et mangfold av arbeidsoppgaver og aktiviteter, som tar utgangspunkt i deltakernes ressurser og utgjør gode kilder til mestring. Hvert år deltar ca 50–60 personer i et mangfold av arbeidsoppgaver knyttet til driften av NaKuHel Asker. De deltar gjennom arbeidstrening og frivillighet, de samarbeider med ansatte, andre frivillige og studenter.

Hvilke oppgaver tilbys som arbeidstrening

Oppgavene omfatter blant annet drift av to kaféer rundt Semsvannet (Smia og Bryggerhuset), vår nye storstue og kulturarena Verkstedet, vedlikehold av gamle bygninger, ivaretagelse av Semsvannet landskapsvernområde, utleie og administrasjon (5). I tillegg har vi mange oppgaver knyttet til aktiviteter og arrangementer for befolkningen i Asker og omegn. Noen eksempler er NaKuHel dagen for 5-trinn i Asker skolen, turgruppe for hjemmeboende personer med demens, Semsvannet Geopark, prosjekt «Biene tilbake til Sem», familiearrangementer som Semiaden og mange flere. I 2019 rehabi-



Figur 1: Arbeidsglede i Smia kafé på NaKuHel-senteret i Asker. (Foto: NaKuHel Asker)

lites det gamle drivhuset, som med eget kjøkken, slyngerom for honning og hage, blir en ny arena for grønne arbeidsoppgaver og aktiviteter. Deltakelse er ikke tidsbegrenset, med unntak av avtaler med NAV og arbeidsmarkedsbedrifter.

Samarbeid på tvers av ulike bakgrunn og erfaring

Samarbeidet på tvers av alder, nasjonalitet, sosial og økonomisk status, helsesituasjon og livssituasjon driver vår virksomhet fremover og skaper mening for alle, uavhengig av hva slags bakgrunn og livssituasjon man har. En pensjonist og en enslig mindreårig innvandrers lærer av og om hverandre gjennom samarbeid i kaféen. Deltakere i arbeidstrening er ofte arbeidsledere for en ny frivillig deltaker. Innvandrere lærer norsk gjennom samarbeid med frivillige. Eksempelene er mange.

Hva gir suksess for deltakerne

En grunnleggende suksessfaktor er en atmosfære som er kjennetegnet av gjensidig respekt, empati og likeverd, der den enkelte opplever seg sett og betydningsfull. Hver enkelt skal møtes på sine friskressurser, også når livet er fylt med utfordringer og uheld. De ansatte skal formidle at en slik atmosfære er vårt felles ansvar, uavhengig av om vi er frivillige, ansatte eller deltar i arbeidstrening. Mangfoldet av aktiviteter og arbeidsoppgaver gir den enkelte mulighet til å utforske sine interesser og talent, dvs. de aktivitetene som inspirerer til livsglød, initiativ og kreativitet. Dette kan bidra til å styrke selvfølelse, funksjon og mestringsevne. Ved at de ansatte innenfor trygge rammer gir ansvar og tillit, skaper vi en forventning til den enkelte deltaker og andre på senteret om at hver enkelt sitt bidrag er viktig. Noe som er helt reelt. NaKuHel Askers historie handler om mennesker som har funnet mening og livskvalitet gjennom aktivitet, arbeid og fellesskap, og slik har bidratt til å utvikle senteret. Samtidig har dermed også NaKuHel Asker fungert som et springbrett for mange til arbeidslivet.

Litteratur

1. NTNU Senter for helsefremmende forskning & HelseFrem samarbeidsprosjekt mellom NaKuHel Asker og Asker kommune. *NaKuHel Asker (Natur-Kultur-Helse-møteplassen) I: Frisk fokus for fremtiden – Eksempler på tiltak som bidrar til god livskvalitet og helse*. Rapportserie NTNU Senter for helsefremmende forskning, Trondheim/Asker 2018: 30-32. Hentet i sept. 2019 fra: <https://www.ntnu.edu/documents/1268773379/1270895582/Frisk+fokus+for+fremtiden>
2. Fladmoe A, Folkestad B. *Frivillighet og folkehelse. Empiriske analyser av sivilsamfunnsdeltakelse, helse og livskvalitet*. Bergen og Oslo: Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor, 2017.

3. Skårberg A, Fløtten T. *Et trappetrinn opp i livet. Evaluering av aktivisering- og arbeidstreningstiltak i regi av frivillige organisasjoner*. Fafo-rapport 2008:28. Oslo: FAFO, 2018.
4. Tellnes G. *Kan helsefremmende tiltak øke arbeidsevnen blant sykemeldte og brukere av NAV*. I: Tellnes G, Claussen B (red.). *Folketrygdens fremtid – Hvor går NAV?* Oslo: Cappelen Damm Akademisk, 2014: 133-134.
5. Thon JM (red.). *På tur rundt Semsvannet*. Asker: NaKuHel Asker, 2010. ISBN 978-82-92100-11-0

Jorunn Marie Thon

er utdannet M.phil. in Health Promotion fra Hemil-senteret (UiB), med videreutdanning i prosjektledelse (BI), salutogenese (HSN), kunnskapsbasert praksis (UiO) og Motiverende intervju (OsloMet). Både fagfelt og arbeids-erfaring ligger innenfor områdene livskvalitet, inkludering og helsefremmende arbeid. Hun er leder for frivillighet, arbeid og inkludering ved NaKuHel Asker.

jorunnmarie@nakuhel.no

Hva er det ved NaKuHel som har brakt meg ut i arbeid?

Kort sagt så hjalp NaKuHel meg, til å bli en person som jeg liker selv. Etter å ha vært i en kamp med og mot meg selv i flere år, fikk jeg endelig hjelpen jeg trengte her. Jeg kom som jeg var, og utviklet meg til den jeg har blitt i dag. For tre år siden orket jeg ikke å gå ut døren, men i dag gleder jeg meg til å komme meg på jobb og føle at jeg er til nytte. Jeg har fått bruke tid, og hatt noen bak meg som har tatt meg imot hver gang jeg har falt. Sammen med andre medmennesker på NaKuHel har jeg klatret steg for steg. De hadde troen på meg, når jeg selv ikke hadde det. Noen ganger trenger man bare ett forsiktig dytt, i riktig retning, det er menneskene på NaKuHel veldig gode til. Nå jobber jeg i en ordinær stilling og har muligheten til å hjelpe andre som har hatt lignende opplevelser som meg. Jeg har følelsen av å være et sted jeg burde være, et sted hvor jeg føler at jeg hører til. Jeg synes det er så fint å kunne si at jeg gleder meg til å dra på jobb. Jeg ser nå lyst på fremtiden.

Linn 2018

Bærekraftige mennesker i et bærekraftig miljø: NaKuHel Drivhuset

Michael 2019; 16: Supplement 23; 106–10.

Å tilstrebe bærekraftig adferd for seg selv, sin familie og sitt nærmiljø er første skritt i å bidra til en bærekraftig planet. NaKuHel Drivhuset på Sem i Asker ønsker med sitt opplevelsbaserte formidlingsprogram å inspirere til og støtte opp under dette.

NaKuHel Asker er en møteplass med et stort omfang av aktiviteter for alle typer mennesker i ulike livsfaser og livssituasjoner. Formålet og fellesnevneren er helhetstenking rundt natur, kultur, helse, miljø og livskvalitet (1).

Denne helhetstenkingen tas nå ett skritt videre i utviklingen av *NaKuHel Drivhuset*. Drivhuset til den tidligere *Statens Småbrukslærerskole på Sem* har i samarbeid mellom fagfolk og mange frivillige blitt rehabilitert til en arena tilrettelagt for kurs og aktiviteter innen friluftsliv, natur, miljø og matkunnskap.

Visjonen for NaKuHel-Drivhuset er å bidra til å skape «bærekraftige mennesker i et bærekraftig miljø».

FNs bærekraftsmål, globale og lokale økosystemer, miljøvern, hvor/hva maten kommer fra, matproduksjon og mattransport – dette henger nøye sammen med vår egen helse og livskvalitet. Mange barn og unge ønsker å engasjere seg i disse temaene og være del av en bærekraftig måte å leve livene sine på, men er usikre på hvordan dette kan gjøres. Gjennom deltakelse i aktiviteter som stimulerer nysgjerrigheten og gir mulighet for utforskning og kreativ tenking oppstår læring om hvordan disse sammenhengene kan «oversettes» til egen hverdag.

Formålet til *NaKuHel Drivhuset* er derfor å gi opplevelser, idéer og kunnskap som motiverer til helsefremmende adferd, både for den enkelte og for planeten.



Figur 1: NaKuHel Drivhuset sees her foran hovedbygningene ved Natur-Kultur-Helse senteret på Sem (Foto: NaKuHel Asker).

Drivhuset med naturområdet rundt, med grønnsakhage og bærbusker, vekstkasser, bigård, slyngerom for honning, undervisningskjøkken og formidlingslokale gir en god ramme for dette formålet, og gjør at NaKuHel Asker nå kan utvikle nye opplegg som styrker møteplassens formål – både innendørs og utendørs.

Målgruppen barn og unge

Den oppvoksende generasjonen får særlig stort fokus når *NaKuHel Drivhuset* utvikler sine formidlingsopplegg.

NaKuHel Askers metodiske tilnærming for barn og unge tar utgangspunkt i opplevelsbasert læring og utforskning av natur og kultur i Sems vannsområdet (2). Videre gjelder følgende føringer for arbeidet:

- *Trygghet*: Grundige forberedelser og god ledelse skaper trygge voksne som gir trygge barn. Dette er avgjørende for å kunne skape nysgjerrighet og utforskertrang hos barna.
- *Felleskap*: Sammensetning av deltagere og veiledere som sikrer mangfold på tvers av sosialøkonomisk status, generasjoner og stedstilhørighet.



Figur2: Barn fra NaKuHel Friluftsbarnhage lager lunsj (Foto: NaKuHel Asker).

Barna involveres for å få påvirkningskraft i aktivitetene og dermed få oppleve frivillighet i praksis.

- *Kompetanse:* fagpersoner utformer og formidler varierte aktiviteter som sikrer mestring, bevegelses- og aktivitetsglede hos barna. Små grupper gir rom for å se hvert enkelt barn.

I tillegg tas det hensyn til at ulike mennesker har ulike læringspreferanser. Mange barn lærer best ved å være motorisk aktive og gjennom stimulans av taktilsansen, mens voksne ofte har en auditiv læringspreferanse. Noen lærer best bit for bit for så å forstå helheten, mens andre må forstå helheten før de kan forstå de nødvendige byggesteinene. Dette prøver vi å ta hensyn til i våre opplegg.

Alt henger sammen ... fra det store perspektivet til det minste

Å sette oss selv inn i en større sammenheng, er både meningsfullt, opplysende, inspirerende – og avgjørende for å kunne forstå betydningen av bærekraftstenking. Ett av våre opplevelsesbaserte formidlingsopplegg dreier seg derfor om hele jordklodens historie. Vårt eget liv blir satt i perspektiv, og en ydmykhet for «noe større» nærmest påtvinger oss ønsket om å bevare den kloden vi har fått i gave.

Tidsaksen – en vandring gjennom jordens og livets historie

Jordens historie startet for ca. 4,6 mrd år siden og turen rundt Semsvannet er ca. 4,6 km. Hver meter du går, synliggjør altså én million år. Vi vandrer gjennom tider med store kontraster fra vulkanisme med lavastrømmer – via istider hvor jorden er en snøball. Fra gjentakende tider med meteoritt nedslag, til livets begynnelse med alger i havet, planter på land, krypdyr og

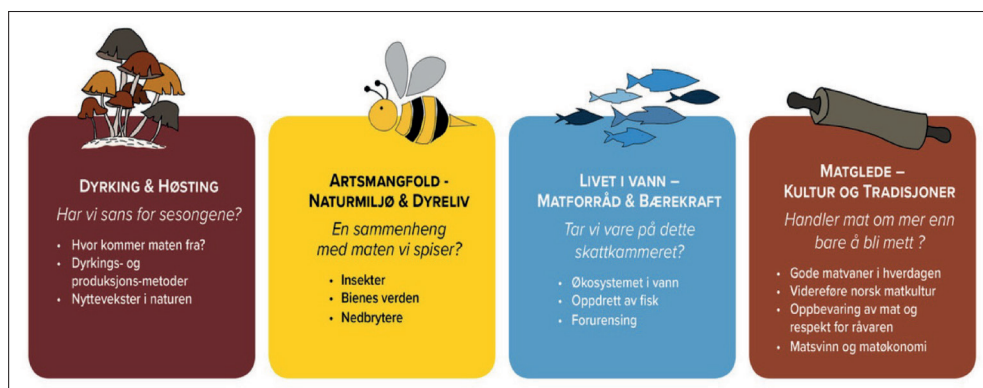
dinosaurer. Parallelt stopper vi ved hendelser i jordhistorien knyttet til den spesifikke geologien i området. En unik læringseffekt ligger i det faktum at kun *de siste to meterne* rundt vannet skisserer apenes og etter hvert menneskenes inntog i historien. Og bevisstgjøringen av at kun *de siste to cm* utgjøres av vår menneskeart! Blandingen av teoretisk formidling og kroppslig bevegelse rundt vannet øker forståelsen for menneskets rolle i jordhistorien.

Landskapsvern – og Semsvannsområdets skjulte skatter

NaKuHel Asker ligger ved «inngangsporten» til Semsvannet landskapsvernområde og tilhørende fire naturreservat. En selvpålagt og naturlig oppgave er derfor å inkludere kunnskap om hva natur- og landskapsvern innebærer, slik at alle som benytter det vakre området ferdes varsomt og tar hensyn til særegenhetene. Det gjøres ikke med en «forbuds-og pekefingerholdning», men gjennom å fremheve og gi innsikt i hvilke naturskatter området gjemmer. Slik bygges respekt for, og følelse av tilhørighet og eierskap til landskap, flora og fauna. Og det man blir glad i, tar man som kjent vare på!

Mat – som godt utgangspunkt for å forstå sammenhenger

Å ta utgangspunkt i mat i videste forstand åpner for gode læringsmuligheter når det gjelder å forstå sammenhenger (3). Kunnskap om hvor maten kommer fra, transport og tilberedning gir muligheter for å trekke den store linjen fra globale økosystemer helt frem til individets livskvalitet og helse: Mat ... som kilde til fysisk og psykisk helse og velvære, ... som bærer av kultur og tradisjoner, ... som kilde til lokal og global bærekraft eller nedbrytning, ... og som én viktig faktor i å nå FNs bærekraftsmål.



Figur 3: Noen av opplevels- og formidlingsmodulene i NaKuHel Drivhuset

Bærekraftsmålene er for mange kun «fine ord på et papir» – og må derfor bli levendegjort: Ved å bryte dem ned til konkrete virkningsmekanismer eller dominoeffekter går det an å få et forhold til dem og forstå hva de står for og hvorfor de er så viktige. Broen mellom «festtale-teori» og hverdagshandling bygges.

Kort oppsummert: Enhver deltagelse på en aktivitet i NaKuHel-Drivhuset skal resultere i mer erfaring, kunnskap, inspirasjon og motivasjon til å leve liv som styrker bærekraft for seg selv og for planeten. Liv som er preget av mening, glede og troen på en god fremtid.

Litteratur

1. Tellnes G. *Samspillet Natur-Kultur-Helse – NaKuHel-konseptet i teori og praksis*. 2.utg. 3.opplag. Bergen: Fagbokforlaget, 2016.
2. Thon JM (red.). *På tur rundt Semsvannet*. Asker: NaKuHel Asker, 2010. ISBN 978-82-92100-11-0
3. Holmboe-Ottesen G. *Bærekraftig kosthold – en nødvendighet for menneskenes og jordens helse*. I: Tellnes G (red.). *Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 2017: 114-24.

Annette Sett Gjessing

er utdannet siviløkonom fra St Gallen i Sveits. Hun har 20 års variert arbeids- og ledererfaring fra forskjellige bransjer og land i Europa. Etter at hun flyttet tilbake til Norge, var hun senior rådgiver og en periode daglig leder i The Performance Group (Bedriftsrådgivning). Annette har sittet i styret for NaKuHel Asker og NaKuHel Norge, hun har opprettet NaKuHel-barnehagen, vært prosjektleder for HelseFrem og er i dag ansvarlig for Kunnskap og Formidling i Stiftelsen NaKuHel Asker.
annette@nakuhel.no

Glimt fra NaKuHel i Kongsvinger

Michael 2019; 16: Supplement 23: 111–3.

Den første tiden da NaKuHel Kongsvinger leide Rødekorshuset, var preget av høyt aktivitetsnivå, stor dugnadsinnsats og mange aktivitetstilbud. Det ble arrangert kurs og seminarer, faste turdager og Kongsvingerkarusellen ble knyttet til aktivitetshuset. For å profilere aktivitetene ble det opprettet et nyhetsbrev som utkom med 20 numre fra 2015 til 2017. Etter at Røde Kors solgte huset, har ikke NaKuHel Kongsvinger hatt tilgang på egne lokaler. Tidligere ildsjeler i NaKuHel Kongsvinger er fortsatt engasjert i inkluderende møteplasser og utvikling av morgendagens aktivitetssenter for eldre. NaKuHels virksomhet i Kongsvinger har i stor grad vært rettet inn mot målene 3 og 11 i FNs bærekraftsmål. Tilbudene i NaKuHel Kongsvinger har vært basert på åpenhet og inkludering.

Tre kvinner og ett hus

NaKuHel Kongsvinger ble etablert i februar 2014 av tre kvinner som tok et initiativ i forbindelse med at det gamle Rødekorshuset stod tomt og for fall. Det manglet ikke på kreative idéer og etter hvert ble formålet for den lokale foreningen utarbeidet. Da virksomheten hadde mye til felles med NaKuHel-konseptet, valgte de å søke medlemskap i NaKuHel Norge nettverket.

Den første tiden i huset var preget av høyt aktivitetsnivå og mange aktiviteter ved siden av en enorm dugnadsinnsats både innenfor husets vegger og på tomten utenfor. Maling, vasking og innredning av lokalene ble gjennomført i høyt tempo og med mange frivillige involvert. Blant annet ble asylsøkere fra byens mottak engasjert under oppussingen og senere som betjening i kaféen.

Trivselskaféen kom raskt i gang med formål å trekke folk til huset. Kaféen hadde faste åpningstider tre dager i uken. Flere grupper ble etablert i tilknytning til kaféen. En strikkegruppe og en kortspillgruppe var blant de faste ukentlige aktivitetene.

Det ble arrangert kurs og seminarer, og rene myldringsparty. Det ble dessuten arrangert faste turdager, og etter hvert ble mosjonsløpet *Kongsvingerkarusellen* knyttet til aktivitetshuset. En gruppe planla å utvikle en permakultur-hage, men dessverre lot ikke dette seg realisere på annen mans grunn og med kortsiktige kontrakter.

I løpet av perioden NaKuHel disponerte huset ble det arrangert to julemesser, to alternative julaftener og en alternativ nyttårsfeiring. På disse arrangementene var asylsøkere blant deltakerne.

For øvrig omfattet aktivitetstilbudet både kunstnerisk utfoldelse, inkludert utstillinger, og kulturelle arrangementer. Månedens kunstner ble et populært tilbud for mer eller mindre ukjente kunstnere. Massasje, qigong og permakulturgrupper var blant tilbudene i huset.

Den sosiale aktiviteten på det gamle Rødkorshuset resulterte i at en volleyballgruppe for seniorer ble etablert. Volleyballgruppa fikk innpass i en av kommunens gymsaler, og treningen ga etter hvert gode resultater både sosialt og sportslig. I 2016 ble laget uoffisielle norgesmestere for seniorer. Året etter endte de på andreplass.

For å profilere aktivitetene ble det opprettet nyhetsbrev. Nyhetsbrevet utkom med 20 numre i perioden juni 2015 til juli 2017. I tillegg lagde NaKuHel egne radioprogrammer som ble sendt på lokalradioen annenhver torsdag. Programmene ble blant annet benyttet som promotering av NaKuHel Kongsvinger og for å fremme spesielle tema innenfor samspillet mellom natur, kultur og helse.

Finansiering og større prosjekter

Inntekter fra kafédriften og andre tilfeldige arrangementer ga oss en god start sammen med den store innsatsen av frivillig arbeid, men for å utvikle virksomheten videre var vi avhengig av større økonomiske tilskudd. Direkte tilskudd fra kommunen var det ikke enkelt å få innvilget, og etter hvert krevde Røde kors husleie for bruk av huset.

I en periode ble det nedlagt masse tid for å skaffe midler til organisasjonen og mange søknader ble skrevet. Fylkeskommunale midler ble innvilget og benyttet til friluftaktiviteter i samarbeid med andre organisasjoner. I perioden 2015–2017 ble det innvilget prosjektmidler fra Helsedirektoratet.

Intensjonen bak prosjektet som da ble startet, var å legge til rette for tiltak mot ensomhet, passivitet og sosial tilbaketrekning, blant annet i samarbeid med pensjonister. Prosjektet fikk navnet *Inkluderende Alderdom* (IA). Som en tilleggsdel til prosjektet ble det bevilget midler fra Hedmark Fylkeskommune for å styrke nettverksbygging gjennom friluftsliv. Prosjektet *Opp-Tur – Aktiv for folkehelse* endte opp som en aktiv gruppe som drives av Byen

Vår Kongsvinger. Målet er å få så mange som mulig ut for å bevege seg. Det kan være alt fra gåturer til lett jogging, sykkelturner og noen økter på treningsstudio. *OppTur* må betraktes som et vellykket og varig initiativ som kom i stand takket være finansiering fra Hedmark Fylkeskommune.

Husløse og rådville

Etter at Røde Kors bestemte seg for å selge huset, har ikke NaKuHel Kongsvinger hatt tilgang på egne lokaler. Dette har medført at aktivitetsnivået de siste to årene har blitt redusert. Vår intensjon er imidlertid å øke aktiviteten ved å knytte nye ildsjeler til foreningen og finne andre egnede lokaler for NaKuHel Kongsvinger. Til tross for at NaKuHel ikke lenger er involvert i tilbudene, så er både *OppTur*, Kongsvingerkarusellen og arrangementer for friluftslivet fortsatt i full aktivitet. Tidligere ildsjeler i NaKuHel Kongsvinger er dessuten sterkt engasjert i møteplasser og utvikling av morgendagens aktivitetscenter for eldre.

Grønn kafé

NaKuHel Kongsvinger var en av initiativtakerne til Grønn Kafé – et møtested for alle som er interessert i temaer som er knyttet til miljø, natur, landbruk, friluftsliv, folkehelse, samt by-, bygd – og miljøutvikling i Kongsvinger-regionen. Grønn Kafé ble arrangert én gang i måneden ved Promenaden Kafé i samarbeid med Brandval og Vinger Bondelag, DNT ung Odal, Kongsvinger Natur og Ungdom, NaKuHel-Kongsvinger og Miljøpartiet De Grønne Kongsvinger.

FNs bærekraftsmål

NaKuHels virksomhet i Kongsvinger har i stor grad vært rettet inn mot målene 3 og 11 i FNs bærekraftsmål. I mål 3 heter det blant annet å «sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder». I et moderne samfunn der utenforskap og ensomhet brer om seg, er det viktig å ha sosiale møteplasser hvor både kontakt med andre mennesker og fysisk aktivitet er blant tilbudene. Mål 11 innledes med å «gjøre byer og bosettinger inkluderende, trygge, motstandsdyktige og bærekraftige». Tilbudene NaKuHel Kongsvinger har arbeidet med har vært basert på åpenhet for alle og det er lagt vekt på inkludering.

Stig Braathen

er styreleder i NaKuHel Kongsvinger og styremedlem i NaKuHel Norge. Han har i årenes løp hatt mange styreverv innen blant annet idrett, økologisk landbruk og politisk virksomhet. Han er for tiden styreleder i det lokale kulturmagasinet Kvekua. Til daglig arbeider han i Statistisk sentralbyrå som controller. Stig Braathen, <singabra@online.no>

Sommarfuglen og mennesket – Tankar om natur, kunst og mental helse frå NaKuHel Sunnmøre

Michael 2019; 16: Supplement 23: 114–22.

FNs bærekraftsmål femnar vidt, men heng nærare saman enn vi trur. Insisterer vi til dømes på god helse som noko som gjeld berre for menneska, eller at «habitat» er noko som høyrer andre dyr til – ja, då står vi i fare for å feile i startgropa. Vi har ikkje råd til å operere med eit «vi» og eit «dei» i forhold til andre skapningar. Mennesket står ikkje i noko særstilling i skaparverket. Menneska sine liv heng uløseleg saman med alt anna liv.

Denne artikkelen handlar mellom anna om sommarfuglhaging – om å tilrettelegge og skape biotopar der sommarfuglar kan leve. Godt for sommarfuglen, og ei salebot for menneska. Om vi verkeleg erkjenner at sommarfuglen i all si skjorheit og all si styrke har presis dei same behova som oss – er dette det som kan leie oss fram til den metamorfosen vi treng for å handtere framtida?

Som innleiing kan eg nemne eit lite utdrag frå nokre av FN sine bærekraftsmål og delmål:

- Mål 3 – *God helse*: «Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder».
- Mål 11 – *Bærekraftige byer og samfunn*: «Sørge for allmenn tilgang til trygge, inkluderende og lett tilgjengelige grøntområder og offentlige rom».
- Mål 15 – *Liv på land*: «Iverksette umiddelbare og omfattende tiltak for å redusere ødeleggelsen av habitater, stanse tap av biologisk mangfold og innen 2030 verne truede arter og forhindre at de dør ut».

NaKuHel Sunnmøre vonar ein liten vengekledd ein kan vere vegvisar, når vi freistar å veve desse måla tettare saman i ein heilskap.

Prosjekt Sommarfuglåret 2019

Flagrande vengar fyk over hav, halvvegs borne på ein luftstraum, fargar flaknar, falmar... farta i flukta stilnar.

Einkvan stad i spennet mellom skjørheit og styrke landar tistelsommarfuglen i Gjerdsвика på Sunnmøre, og veit ikkje kor velkomen han er. Som ein av dei aller fyrste gjestane i prosjekt Sommarfuglåret 2019! Stein på stein skal leggst i steingarden, hurtigveksande svarthyll skal syte for vindskjerminga, alle dei vintersådde staudane skal omsider få sin plass i jorda. Nektarplantar og vertsplantar, angande, krypande, klatrande, blømande, eviggrøne – vil dei gjere jobben tru? Klarar vi å lokke myriadar av sommarfugl til ein av dei mest vindharde stadane på Sunnmørskysten?

Prinsippa for sommarfuglhaging er ganske enkle. Finn den mest solrike staden i hagen og skjerm han godt for vinden. Lunt, roleg og trygt må det vere. Vidare treng ein to typar av plantar. Fyrst treng ein nektarplantar, altså plantar med høgt nektarinnhald. Ei spørjeundersøking frå England viser at dei beste resultatata oppnår ein dersom ein har minst tretti ulike typar plantar (1). Eit breitt mangfald av ulike næringskjelder er dermed eit vilkår. Staudane bør gjerne plantast i store felt med samsvarande fargar for å gjere



Figur 1: Ein av dei truleg millionane av tistelsommarfugl som kom til Noreg i 2019. Merk dei slitte vengane. (Foto: Nina E. Bøe 2019)



Figur 2: Frå Sommarskulen ved NaKuHel Sunnmøre, august 2019. På handa sit ein rapssommarfugl. (Foto: Nina E. Bøe 2019)

det enklare for sommarfuglen å finne fram. Vidare må ein ha vertsplantar dersom ein skal ha noko håp om å få sommarfuglane til å formeire seg og verte fleire. Dette inneber å undersøkje kva artar sommarfugl ein kan forvente å treffe i sitt område, og plante inn dei vertsplantane som blir til mat for larvane av nettopp desse artane. Holete blad må ein dermed tôle. Kven har sagt at skjønnheit og perfekteksjon er det same? Og heldig er den som har ein fredeleg plett i hagen, ei omslutta lita verd for seg sjølv, som kan få lov til å vere passe rufsete og ustelt. Kanskje kan til og med ei lita eng få stå att, der graset ikkje bli slått før på ettersommaren. Graset er gøymestadar for myriadar av insekt, og mange av sommarfuglane nyttar i tillegg ulike gras-typar som vertsplantar. Dermed kan behova til sommarfuglen kanskje oppsummerast slik: *Roleg og Trygt, Artsrikt og Romleg.*

Erfaringar frå Rehabiliteringsträdgården ved Alnarp

Ved Alnarp i Skåne i Sverige har det vore drive omfattande forskning knytt til terapeutisk hagebruk i Rehabiliteringsträdgården som vart opna i 2002. I denne hagen, kalla «A Living Lab» møtast medisin og miljøpsykologi, arbeidshelse og arkitektur, landskapsplanlegging og helseinnovasjon. Verksemda har vore kjelde til eit stort og veksande tal publikasjonar, og desse har omhandla både det teoretiske fundamentet for programmet, klientperspektivet og effekten på konsum av helsetenester, og designprinsippa for uteområda (2). Kva slags hagar oppfattar vi som ekstra gode å vere i? I artikkelen *What makes a garden a healing garden?* identifiserer Patrik Grahn og Ulrika Stigsdotter åtte basiskvalitetar vi kan finne att i parkar og naturområde (3):

1. Serene	Peace, silence and care. Sounds of wind, water, birds and insects. No rubbish, no weed, no disturbing people.
2. Wild	Fascination with wild nature. Plants seem self-sown. Lichen- and moss-grown rocks, old paths.
3. Rich in Species	A room offering a variety of species of animals and plants.
4. Space	A room offering a restful feeling of «entering another world» a coherent whole, like a beech forest.
5. The Common	A green, open place admitting of vistas and stay.
6. The Pleasure Garden	An enclosed, safe and secluded place, where you can relax and be yourself and also experiment and play.
7. Festive	A meeting place for festivity and pleasure.
8. Culture	A historical place offering fascination with the course of time.

Tabell 1: Kva skapar ein terapihage? Litteraturreferanse: Stigsdotter og Grahn, 2002.

Eit område som har mange av desse kvalitetane vil appellere til eit stort antal menneske, medan nokre av kvalitetane peikar seg ut som særskild viktige for menneske i dei mest sårbare livssituasjonane:

- Det *rolege og trygge*, det vi opplever som fredfullt med lyden av vatn, fugl og insekt er sentralt.
- Det *artsrike*, med stor variasjon i plantar, tre, blomar, sommarfuglar.
- Det *romlege* – der ein kan gøyme seg bort, i ein samanhengande totalitet der vi får kjensla av å stige inn i ei heilt anna, og løynd verd.

Dermed er behova til menneske i dei mest sårbare livssituasjonane oppsummert slik: *Roleg og Trygt, Artsrikt og Romleg!*

Utan eit du, ikkje noko eg

Den openberre konklusjonen: Der dyr trivst, trivst menneska. Stundom ei oversett sanning, og kanskje eit resultat av at ein oftast jobbar anten med dyr, eller med menneske. Sjeldan begge. Dermed lyt ein vakte seg for den noko menneskelege hangen til antroposentrisme, den som fort blir ståande i vegen for å etablere den naudsynnte erkjenninga av at *Utan eit du, ikkje noko eg*. I dette ligg ei dreining over i ein subjekt – subjekt relasjon, der den andre sine behov, sin karakter og eigenart er sidestilt med våre egne. Urinnvånarane i Amerika held sommarfuglen for å vere eit symbol for transformasjon. Om vi erkjenner at sommarfuglen i all si skjørheit og all si styrke er akkurat som oss – er dette det som kan leie oss fram til den metamorfosen vi treng for å handtere framtida?

Menneske som har tilbrakt tid i dei skjerma hageromma i Alnarp, snakkar om tydinga av «att bara vara» – å bli gitt mulegheita av å *berre vere*, vere til stades i hagen i det dei kallar kravlause relasjonar. Behovet for ro, for å berre vere, er størst i dei tidlege fasane av rehabiliteringsprosessen, og personalet er nøye med å lære frå seg at det å «sluntre unna», å eksistere utan å prestere, kanskje er den mest grunnleggjande og viktigaste lærdomen ein tar med seg frå Alnarp.

Korleis heng så dette saman med vår tids mantra om aktivitet som medisin for det meste?

Kva seier kunsten?

«Teaterstykket der absolutt ingenting skjer!». Slik har mang ein frustrert publikummar skildra stykket til Jon Fosse. Eit handlingsfattig univers, tilsynelatande blotta for den dramaturgiske oppbygginga mot eit klimaks vi er vane med i teateret. Den ytre handlinga er beskjeden, og karakterane til Fosse verkar ordfattige, apatiske. Publikummet til Fosse deler seg ofte i to



Figur 3: Admiral på kattermynte, august 2019. (Foto: Nina E. Bøe 2019)

– dei som synast stykka er uuthaldelege, tømt for handling, og dei som meiner at dette hendingsfattige universet opnar portane til ei heilt ny og rik verd (4). I si bok om Fosse peikar teaterkritikaren Leif Zern på at karakterane til Fosse kan framstå som deprimerte. Dei gir ofte uttrykk for å vere trøytte, dei treng kvile, dei seier at dei vil sove. Dei drøymmer om det som skal kome, men draumane kverv medan dei ligg på sofaen. *Er* dei deprimerte? Eller kan det tenkjast at kritikken til Fosse er meir grunnleggjande, meir djuptgåande enn som så?

Sosialantropologen Claude Lévi-Strauss har utvikla teorien om dei binære opposisjonane. Menneskehjernen strukturerer og systematiserer informasjon gjennom å stille opp motsetningar av typen lys–mørke, mann–kvinne, liv–død, fornuft–følelse, aktiv–passiv. Vi forstår verda gjennom desse opposisjonspara – men er kanskje mindre medvitne om vår tendens til å rangere den eine høgare enn den andre. For det er då betre med lys enn med mørke? Betre med liv enn død? Det er då betre å vere aktiv enn å vere passiv?

Korleis skal vi då forstå det når Leif Zern hevdar at det er for lett vint å stemple passiviteten hos Fosse sine karakterar som depresjon, og at den heller kan forståast som *den totale fridom*? Når ein av karakterane på spørsmålet om kva han skal bli, svarar «ikkje noko», er det uttrykk for ein depresjon, eller er det tvert imot opprøret mot kategorien? Kva ventar det mennesket som snur ryggen til det såkalla hyperkognitive samfunnet vi lever i? Kva ventar den som slepp taket i sjølvet og sjølvhevdinga, og vender blikket den andre vegen, bort frå alt? For Fosse sine karakterar ventar ljuset. Slik



Figur 4: Admiral på sommarfuglbusk i Sommarfuglhagen, NaKuHel Sunnmøre, august 2019. (Foto: Nina E. Bøe 2019)

som i den nærast uuthaldeleg rytmiske, suggererande slutten av «Eg er vinden» der karakterane gjer slepp på alt, og fyrst då ser det – fyrtårnet som lyser i det altomsluttande mørket.

Tankar om det å vera menneske, dyr og insekt

Fosse sin dramatikkk er for denne forfattaren ei påminning. Om vår stundom mistydde oppfatning av relasjonen aktiv – passiv, og om korleis fokuset på aktivitet kanskje også nærar det monstret vi kjempar mot. «Vila är också att göra någonting, glöm inte det!» seier dei ved Alnarp. Og vender fritt og frimodig ryggen til krav og forventningar om at dei som kjem dit må vere *aktive*. Det kan dei vere etterkvart. Når dei kjenner for det. Men fyrst må dei lære seg «Att bara vara». Og forstå meir om kva som ligg bak behovet for å tilbringe tid i dei løynde hageromma, der ingen andre kjem, der ein er omslutta, trygg. Slik småborna gjer når dei snur stova opp ned i jakta på pledd og puter for å lage seg ei hytte, slik hunden legg seg under bordet, slik sommarfuglen kryp bak eføyen. Der kan vi vere åleine ei stund, til vi er klare for å krype fram att, og på nytt erkjenne eksistensen av dei andre skapnadane rundt. Dei som har akkurat same behova som oss sjølve. Då kan vi igjen vere Sommarfuglen og Mennesket, Du og Eg, og vi kan berre vere. Saman.

Men inntil det gøymer vi oss eit lite bel til i Mor Jord:

«Gøym meg, mor!»

*Smaaguten kviler ved Mor sin Barm,
der er han so urædd og held seg so varm.*

Og sidan han leikar paa Golv og Tun.

*– So byrjar Tora aa slaa yver Brun,
og Rædsla kryp han nedyver Rygg.*

Daa spring han til Mor og vil kjenna seg trygg:

«Mor, Mor, gøym meg, Mor!»

*Og Menneskja vankar so vida ikring,
og kvar ho so gjeng, ja, so gjeng ho i Ring.
Og naar ho so eingong fyr Aalvor vert trøytt,
og allting er freista og allting er nøytt,
so ligg ho og maurar og veit ikkje meir
enn berre ei Lengting som Fugl til sitt Reir:
«Mor, Mor, gøym meg, Jord!»*

Per Sivle (1857–1904)

Litteratur

1. Steel J. *Butterfly Gardening. How to Encourage Butterflies to Your Garden*. Taunton: Brambleby Books, 2015.
2. Pálsdóttir AM. *The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders*. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet, 2014.
3. Stigsdotter U, Grahn P. What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal of Therapeutic Horticulture* 2002; 13: 60-69.
4. Zern L. *Det lysande mørkret. Om Jon Fosses dramatik*. Oslo: Det Norske Samlaget, 2005.

Nina E. Bøe

er utdanna skodespelar, og eit sterkt miljøengasjement leidde vidare til ein master i Art & Environment frå Falmouth University i Cornwall. Ho har arbeidd som høgskulelektor, og er spesielt fagleg engasjert i dei kunnskapsmessige føresetnadene som set grenser og skapar mulegheiter for vår forståing av samspelet kunst-helse. Bøe etablerte NaKuHel Sunnmøre ved Brekkegarden i 2016 og har vore leiar sidan starten. Sommarfuglhagane var hennar kuraterande bidrag i kunstnarverkstaden «Hidden Spaces» som gjekk av stabelen i juli 2019 med norske og internasjonale kunstnarar.

nina@brekkegarden.no



Figur 5: NaKuHel Sunnmøre holder til i Gjerdsvika i Sande kommune (www.brekkegarden.no). Stedet har rike tradisjoner innenfor folkeopplysning, natur og kultur. (Foto: Siv Nærø, 2019)

Økonomi i et helhetlig, organisk og solidarisk perspektiv

*When we get our story wrong,
we get our future wrong*
David Korten

Michael 2019; 16: Supplement 23: 123–30.

For å mestre fremtidens utfordringer slik de er formulert blant annet i FNs17 bærekraftsmål, kreves det grunnleggende endringer av økonomisk teori og praksis. I dette kapitlet argumenterer jeg for at det er vanskelig å løse sosiale og miljørelaterte problemer innenfor det samme systemet som har skapt dem. Det er med andre ord ikke tilstrekkelig å dempe negative symptomer innenfor den etablerte økonomien. Langsiktige løsninger krever grunnleggende endringer i økonomisk teori og praksis. Avslutningsvis gir jeg eksempler på hva som kjennetegner et helsefremmende arbeidsliv. Helse utvikles gjennom samspillet med andre mennesker og natur.

Hva kjennetegner en helsefremmende økonomi? Utgangspunktet for spørsmålet er en erkjennelse av at vi står overfor utfordringer i tilknytning til helse, miljø og samfunn som i liten grad kan løses isolert og uavhengig av hverandre. I overensstemmelse med FNs bærekraftsmål er finanskrisen, klimaendring, økende avstand mellom rik og fattig, utarming av jordsmonn, terrorisme og krig eksempler på komplekse utfordringer som i stor grad skyldes at vår forståelse av virkeligheten er på kollisjonskurs med økologiske, sosiale og menneskelige realiteter. Så lenge vi bare konsentrerer oss om å løse enkeltstående problemer er det vanskelig å gjøre mer enn å dempe de mest alvorlige negative symptomene.

For å utvikle helhetlige løsninger som bidrar til høy livskvalitet for den enkelte innenfor rammene av bærekraftig natur og livskraftige samfunn er det nødvendig å trenge under overflaten. For å oppdage de dypere liggende årsakene til mange av dagens mest presserende problemer må vi derfor se nærmere på de paradigmatisk forutsetningene økonomien bygger på. I følge Thomas Kuhn (1) observerer vi ikke virkeligheten direkte, men i lys av

kulturelt betingede paradigmer som forteller oss hva vi skal se etter, hvilke sammenhenger som gjelder og hvilke metoder som er gyldige.

Grunnleggende endringer

Fredsforskeren Johan Galtungs (2) skille mellom negativ og positiv fred viser hvordan virkelighetsoppfatning virker inn på problemforståelse og hvilke løsninger som blir oppfattet som relevante. Negativ fred opprettholdes gjennom bruk av militære maktmidler for å redusere vold og aggresjon uten at årsakene til krig og terrorisme blir fjernet. Positiv fred omfatter tiltak på systemnivå som legger grunnlaget for fredelig utvikling. Han trekker med andre ord en grense mellom symptomdempende tiltak som gjennomføres innenfor dagens system og grunnleggende endringer som bidrar til å styrke livskraft (resilience) i natur og samfunn.

På lignende måte skiller sosiologen Aaron Antonovsky (3) mellom patogenese og salutogenese. Patogenese handler om det som skaper sykdom, mens salutogenese fokuserer på tiltak som bidrar til å fremme helse. Fravær av sykdom er dermed ikke et tilstrekkelig kriterium for god helse. Antonovsky peker på at velvære, lykke og evne til å realisere egne mål er viktige helsefremmende faktorer. God helse og høy livskvalitet er dermed uløselig knyttet sammen med i hvilken grad livet oppleves som begripelig, håndterbart og meningsfullt. Det å oppleve livet som meningsfullt styrker også evnen til å håndtere motstand og belastninger. (Se også side 22–27.)

Et viktig fellestrekk ved negativ fred og patologisk sykdomsreparasjon er at begge fokuserer på symptombehandling innenfor eksisterende systembetingelser. De dypere liggende årsakene bak problemene blir i liten grad belyst. Positiv fred og salutogenese krever derimot endringer på systemnivå. Hva slike endringer kan bestå i, blir belyst av psykologen Martin Seligman (4) som hevder at utvikling av menneskets og samfunnets potensial er viktigere enn å stille diagnoser basert på kartlegging av svakheter og sykdom. Seligmans utgangspunkt er at registrerte antall deprimerte mennesker i Vesten økte dramatisk til tross for massiv internasjonal forskning og en mengde behandlingstilbud. For å løse problemene mente Seligman at oppmerksomheten burde rettes mer mot faktorer som bidrar til lykke, trivsel og mening i stedet for ensidig fokus på tiltak for å reparere sykdom.

Et tilsvarende skille finner vi innenfor økonomi. Grønn økonomi er karakterisert ved tiltak som skal bidra til å redusere negative symptomer uten å stille kritiske spørsmål til dagens økonomiske system (5) mens økologisk økonomi hevder at problemene skyldes systemsvikt og at de dermed bare kan håndteres gjennom systemendringer.

Grønn økonomi er ikke tilstrekkelig

Mange av de utfordringene som preger dagens samfunn, skyldes at økonomien bygger på en mekanistisk virkelighetsoppfatning. Det er i dag økende enighet om at virkeligheten er organisk og at den ikke lar seg fange opp av mekanistiske teorier og modeller. James Lovelocks (6) GAIA teori var en viktig katalysator bak aksepten av at natur og samfunn kan beskrives som et levende samspill mellom utallige livsformer i komplekse selv-organiserende nettverk. Mennesket står ikke utenfor, men er en integrert del av økosfæren.

Dersom mennesker og natur reduseres til ressurser for økonomisk virksomhet, mister vi taket på livet, det levende og dermed livskvalitet og «well-being». Konsekvensen av at mennesker og natur i økende grad blir vurdert ut fra markedsverdi, er at begreper som «egenverdi» og «livskrefter» forsvinner bak økonomiens kvantitative måleenheter.

Selv om det er mulig å sette i verk mange fornuftige tiltak innenfor det etablerte økonomiske paradigmet, vil virkningene ofte være marginale. Ettersom det ikke blir stilt spørsmål ved at lønnsomhet er viktigst, bidrar tiltakene til å opprettholde «business as usual». På lang sikt kan resultatene bli katastrofale, fordi problemene blir tilslørt av miljøriktige ord og begreper (f.eks. «grønn vekst», «bærekraftig konkurranse» og «grønn markedsføring»). «Grønne» effektiviseringstiltak frigir midler som bidrar til å øke det samlede forbruket av naturressurser gjennom stadige produksjons- og forbruksøkninger. På lignende måte som negativ fred ikke er noen garanti for langsiktig fred er grønn økonomi ingen god løsning i et lengre perspektiv, fordi de grunnleggende årsakene til problemene opprettholdes.

I overensstemmelse med analysen i FNs bærekraftsmål har utviklingen de senere år vist at grønn økonomi i liten grad har forhindret at livet i havet er truet, at tørke og brann sprer seg over hele kloden, at økonomiske kriser kommer oftere og er stadig mer alvorlige, at militærutgiftene øker verden over og at konsentrasjon av rikdom samles på stadig færre hender samtidig som avstanden mellom rik og fattig øker.

Empiri fra mange land viser at økonomisk vekst bidrar til økt livskvalitet opp til et visst nivå, «the threshold point» (7). Når den økonomiske veksten overskrider grenseverdien, synker tilfredsheten. Forklaringen er at når materielt forbruk blir for dominerende, fortrenger det verdier som livskraftig natur, stabile samfunn, trygge nærmiljøer, sosial rettferdighet, tilhørighet og mange andre kvaliteter. Fattige land som ligger under grenseverdien, har behov for økonomisk vekst for å komme opp på en levestandard som gir grunnlag for bedret livskvalitet. Når denne innsikten i stor grad blir oversett, skyldes det at den ikke fanges opp av økonomiens etablerte teorier og modeller.

Det kreves et skifte i retning av økologisk økonomi

For å bidra til bedre fysisk og psykisk helse må omdømmebygging, «grønnvasking» og grønn økonomi etter hvert vike plassen for økonomi basert på økologisk innsikt og humanistiske verdier. Økologisk økonomi åpner for nye og spennende perspektiver og representerer i dag et interessant alternativ til etablert økonomi. Innenfor økologisk økonomi er ikke fokus først og fremst å finne nye svar på de gamle spørsmålene. Det å stille nye spørsmål som åpner for nye perspektiver på etablerte sannheter, er minst like viktig. Det er da viktig å være oppmerksom på at nye spørsmål ikke må besvares med gamle løsninger.

Med forankring i organisk forståelse av virkeligheten er det nødvendig og tilpasse økonomien til naturens tålegrenser og prinsipper. Idéen om at forskning skal bidra med kunnskap som gir mennesket makt over naturen, må erstattes av en ny tilnærming der målet er å utvikle kunnskap som lærer oss hvordan vi best kan spille på lag med naturen og i tillegg ivareta grunnleggende humanistiske verdier som frihet, likhet og rettferdighet. Konkret vil et skifte i retning av økologisk økonomi få mange konsekvenser som alle er i overensstemmelse med intensjonen i FN's bærekraftsmål.

Samarbeidende nettverk

For det første rettes oppmerksomheten mer mot relasjoner enn mot objekter. Det vil si at økonomiens forutsetning om at markedet består av autonome aktører, blir erstattet av en beskrivelse av markedet som et integrert nettverk av gjensidig avhengige aktører. På denne måten blir den enkelte ansvarliggjort i relasjon til felleskapets verdier, med andre ord en overgang til «I-We» forståelse (8). I stedet for å stimulere til økt konkurransekraft, blir utfordringen å legge til rette for etablering av samarbeidende, desentraliserte nettverk med vekt på lokal produksjon for lokale markeder.

Samarbeid kan ha svært forskjellig karakter avhengig av den sammenhengen samarbeidet står i. Når samarbeidet har som formål å oppnå sterkere markedsmakt, kan det karakteriseres som «kunstig» samarbeid. Bare når målet er å fremme utvikling som leder mot felleskapets beste, er det snakk om «ekte» samarbeid.

Sirkulære verdikjeder

For det andre endres lineære økonomiske prosesser til sirkulære verdikjeder der produksjon, distribusjon, forbruk og gjenvinning knyttes sammen, inspirert av økosystemenes kretsløpsløsninger. I naturen finnes det ikke avfall, alt inngår i økosystemenes evige kretsløp. Det blir dermed viktig å legge til rette for utvikling av relasjoner som knytter alle funksjonene i det

økonomiske kretsløpet sammen i effektive sirkulære verdikjeder, der den ene bedriftens output (avfall) blir den neste bedriftens input (ressurs).

Kvalitativ utvikling

For det tredje blir kvantitativ vekst erstattet med målsettinger om kvalitativ utvikling. Økologisk økonomi inspirert av naturens vekstkurver, først rask økning, så utflating, gjør det mulig å initiere kontinuerlig utvikling av livskvalitet uten økt forbruk av naturressurser. Utviklingen omfatter blant annet store endringer som består i at mange bedrifter og hele bransjer forsvinner, og nye som er mer i samsvar med økologiske prinsipper og humanistiske verdier, overtar. Våpenindustri og fabrikkproduksjon av kyllinger og griser ligger dårlig an i denne sammenhengen.

Rettferdighet

For det fjerde blir fordeling gjennom markeds mekanismer erstattet av fordelingsmekanismer basert på rettferdighet (9). I dag blir ressursene fordelt på en slik måte at avstanden mellom fattige og rike land stadig øker. Fri konkurranse på verdensmarkedet innebærer at små produsenter i fattige land taper i forhold til mektige multinasjonale selskaper. Fattige land blir tvunget til å gå med på frihandel for å få innpass på markedene. Resultatet er at de store overtar stadig større andeler av de globale markedene. Det oppstår en ond sirkel der livskvaliteten forverres både blant dem som har for lite og blant dem som har et for høyt forbruk.

Verdimangfold

For det femte innebærer overgangen til økologisk økonomi at bedrifter i tillegg til økonomiske lønnsomhetsbetraktninger må trekke inn og vektlegge økologiske og samfunnsmessige verdier i beslutningsprosessen. Naturen representerer livsgrunnlaget (mennesket er en del av økosystemene og økosystemene er en del av mennesket), økonomien bidrar til å skape (optimal) velferd og livskvaliteten utvikles i kulturen. Politikere og økonomer må dermed være i stand til å håndtere tre ulike verdier samtidig.

Produktets livsløp

For det sjette innebærer en overgang til økologisk økonomi at forbrukerrollen endres fra å være et spørsmål om å kjøpe, mest mulig – billigst mulig, til å legge mer vekt på andre kvaliteter knyttet til produktet. Ved valg av matvarer er det for eksempel av interesse å vite noe om arbeidsbetingelsene for dem som står bak produksjonen og i hvilken grad produksjonen tilfredsstiller miljøkrav, krav til dyrevelferd, og transport mellom produksjon og

forbruk. I tillegg til å vektlegge historien bak produktene som tilbys, er det også viktig å ha kjennskap til om det finnes miljøvennlige ordninger for gjenvinning av avfall. Det er også viktig å ha kjennskap til hvilke helsemessige virkninger de ulike produktalternativene forventes å ha.

Bottom-up

Det syvende punktet er knyttet til en endring fra top-down initierte løsninger basert på tiltak bestemt av politikere og næringslivsledere til bottom-up initiativer, der endringer skjer ved at de som står i den praktiske virkeligheten på lokalt nivå får økt innflytelse. Bottom-up prinsippet er sentralt innenfor selvregulerende organiske nettverk. Nettverkene knyttes sammen oppover helt til globalt nivå. Det er selvsagt også nødvendig med top-down initierte regler og oppfølging, for eksempel gjennom FN og andre globale organisasjoner.

Endring er mulig

At endring er mulig, går frem av Satish Kumars utsagn; «Det som er lagd av mennesker kan endres av mennesker» (10). Denne holdningen støttes av Alfred North Whitehead (11) som hevdet at nuet blir til i møtet mellom handlinger i fortiden og visjoner om fremtiden, og at mening oppstår når nuet strekkes ut i tid og rom. Konsekvensen er at vi blir bevisst at våre handlinger i dag er med på å skape fremtiden. Personlig bevisstgjøring er viktig i tillegg til at endringer på systemnivå også er nødvendige for å oppnå reelle forandringer.

Helsefremmende arbeidsplasser i lys av økologisk økonomi

For å utvikle arbeidsplasser innenfor næringsliv og offentlig forvaltning som bidrar til økt livskvalitet for den enkelte, er det påkrevet med kunnskap om hva som fremmer god helse. I lys av de grunnleggende prinsippene innenfor positiv psykologi blir det, innenfor økologisk økonomi, ofte understreket at arbeid skal tjene tre ulike oppgaver (12). For det første bør det produseres varer og tjenester som tilfredsstillende behov i markedet. For det andre bør arbeidsoppgavene utformes på en slik måte at de gir muligheter for at de ansatte kan utvikle sine evner og ferdigheter. For det tredje bør arbeidet organiseres på en slik måte at den enkelte ansatte opplever meningen med å arbeide sammen med andre om felles mål (motvirke egosentrisitet). Lignende ideer finner vi hos filosofene Charles Taylor (13) og Hans Jonas (14), som begge påpeker at det gode liv er avhengig av det gode samfunn, med andre ord samspillet mellom individ og system.

Fokus på negative faktorer har lenge vært dominerende innenfor arbeidsmiljøforskning, men dette er i endring. Målet er å utvikle arbeidsplasser som styrker og forbedrer helsen til de ansatte. Denne utviklingen er i tråd med arbeidsmiljøloven som sier at arbeidet skal legges til rette på en slik måte at det er helsefremmende. I tråd med prinsippene innenfor økologisk økonomi er det viktig med aktiv medvirkning fra de ansatte (bottom-up). Salanova som har utviklet konseptet «Healthy and resilient organisations» (HERO), påpeker at det er mulig å kombinere organisatoriske og individuelle målsettinger. Det vil blant annet si å bidra til en positiv utvikling av organisasjonen, samtidig som de ansattes helse og trivsel blir prioritert (15). En sunn organisasjon møter motgang og uventede endringer på en offensiv og proaktiv måte (resilience). Sentrale kjennetegn ved livskraftige organisasjoner er medvirkning, kommunikasjon og opplevelse av mening i arbeidet.

Nettverkstenkning innebærer at den enkelte arbeidstaker har relasjoner ikke bare til personer innenfor egen bedrift, men til en hel rekke interessenter. Helsefremmende arbeidsplasser kan dermed ikke begrenses til å gjelde enkeltbedrifter. Den meningsskapende konteksten omfatter samspillet mellom alle aktørene i nettverket, inkludert naturen. Lykke og mening er knyttet sammen med opplevelsen av sammenhengen mellom 'jeg' og 'vi' eller en egoutvidelse ('the extended self'). Hvis vi antar at lykke og mening bidrar til å skape helsefremmende arbeidsplasser, er det med andre ord viktig å stimulere til etablering og utvikling av livskraftige samarbeidende nettverk, i og mellom bedrifter, og mellom bedrifter og samfunn.

Avsluttende refleksjoner

Helse utvikles gjennom samspillet med andre mennesker og natur. Målet er å *overskride ego* og *nærme seg eco*. For å skape endring må det etableres en nær forbindelse mellom teori og praksis, mellom ord og handling. Ord får betydning når de støttes opp av handling. For å lykkes med en slik forandring er det nødvendig å endre fokus fra materiell rikdom, makt og status i retning av kvalitative verdier som for eksempel omtanke og generøsitet overfor mennesker og natur.

Økologisk økonomi er basert på at vi er medansvarlige deltakere i levende sosiale nettverk. Dagens samfunnssystem, preget av vekst innenfor økonomi, teknologi, og global varehandel, har ført til at en fjerdedel av jordens befolkning er «overfed and overhoused», samtidig som en annen fjerdedel ikke får dekket de mest grunnleggende behovene (10). For å snu den uheldige utviklingen er det nødvendig å erstatte strukturer som stimulerer egosentrisme og grådighet med strukturer som fremmer likhet, frihet og solidaritet.

Litteratur

1. Kuhn TS. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: The University of Chicago Press, 1962.
2. Galtung J. *Peace by Peaceful Means – Peace and Conflict, Development and Civilization*. London: Sage Publications, 1966.
3. Antonovsky A. *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey Boss, 1979.
4. Seligman M. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: NY Pocket Books, 1991.
5. Rees W. Human nature, eco-footprints and environmental injustice, *Local Environment*, 2008; 13 (8): 685-701.
6. Lovelock J. *Gaia – A New Look at Life on Earth*. Oxford: Oxford University Press, 1979.
7. Max-Neef M. The World on a Collision Course and the Need for a New Economy, *AMBIO*, 2010; 39:200-10.
8. Etzioni A. *The Moral Dimension – Toward A New Economics*. New York: The Free Press, 1988.
9. Boulding K. *Evolutionary economics*. London: Sage Publications, 1981.
10. Kumar S. *Soil, Soul and Society – A new trinity for our time*. Brighton: Leaping Hare Press, 2013.
11. Whitehead AN. (1967. *Adventures of Ideas*. New York: Macmillan, 1967.
12. Schumacher EF. *Small is beautiful – A study of economy as if people mattered*, London: Vintage, 1993.
13. Taylor C. *The Ethics of Authenticity*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 1991.
14. Jonas H. *The Imperative of Responsibility – In Search of an Ethics for the Technological Age*. Chicago: University of Chicago Press, 1984.
15. Salanova M. We need a Hero! Toward a validation of the healthy and resilient organization (HERO) model. *Group & Organization Management*, 2012; 37(6): 785-822.

Ove D. Jakobsen
professor dr.oecon.
Center for ecological economics and ethics
Nord University Business School
www.nord.no
ove.d.jakobsen@nord.no

Muskel- og skjelettplager og uførhet – Kan helsefremmende tilbud styrke arbeidsevnen?

Michael 2019; 16: 131–6.

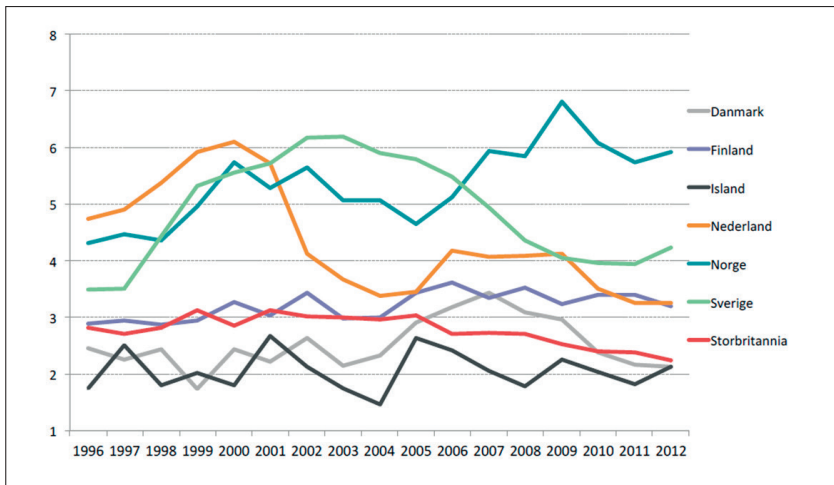
Muskel- og skjelettplager koster det norske samfunn nesten 200 mrd. i året. Slike plager er en stor utfordring for politikere, NAV, helsepersonell og i hverdagen for disse pasientene. Det er vanskelig å forestille seg hvordan man i Norge kan oppfylle FNs bærekraftsmål om «God helse» og «Anstendig arbeid og økonomisk vekst» uten at man finner bedre løsninger og møter problemstillingen på en ny måte. Det ser ikke ut til at det tradisjonelle helsetilbudet fra ulike helseaktører eller helseforetakene i vesentlig grad kan redusere forekomsten av slike plager. Derimot kan ulike tiltak etter salutogene prinsipper kanskje bidra til en god løsning? NaKuHel i Asker tilbyr en helsefremmende arena som styrker arbeidsevnen for deltakerne.

Hva er muskel- og skjelettplager, og hvor mye koster det samfunnet?

Muskel- og skjelettplager er en stor og heterogen gruppe som rommer alt fra konkrete sykdommer, til uspesifikke smertetilstander uten klare sykdomsmekanismer. Den største enkeltårsak til sykefravær er ryggplager (1,2). Norge ligger også i verdenstoppen når det gjelder ryggplager (3), og har et av de høyeste sykefravær i verden (4,5). I Norge er ca. 10% av den arbeidsføre delen av befolkningen (18–67 år) varig arbeidsuføre. Ved langtidssfravær er muskel- og skjelettplager hovedårsak til uføretrygd for kvinner, hvor uspesifikke rygg- og nakkelidelser utgjør omtrent en tredjedel av alle nye tilfeller, og hvor diagnosen fibromyalgi og artrose er de vanligste (6,7). Dette medfører samlet sett store kostnader, anslått til totalt i underkant av 200 mrd. kroner for det norske samfunn årlig (8,9).

Sykefravær sett i lys av FNs bærekraftsmål

Rent økonomisk er det vanskelig å forestille seg hvordan det norske statsbudsjettet skal kunne bære byrden av en så høy andel av folk som faller ut



Figur 1: Sammenligning av sykefravær med sammenlignbare land i Europa, Proba rapporten, 2014 (10).

av arbeidsmarkedet. Særlig er det bekymringsfullt at det er en økning av uføretrygdede under 25 år, som i hovedsak skylles psykiske lidelser og muskel- og skjelettplager (11). Ettersom det er muskel- og skjelettplager som er den nest største årsaken til uføretrygd (etter psykiske lidelser), er det naturlig at dette er høyt prioritert i forebyggingsarbeidet. Men selv om mange tiltak er forsøkt, ser det ut til at forekomsten av muskel- og skjelettplager er rimelig konstant (1). Det er også stor sammenheng mellom kroniske uspesifikke muskel- og skjelettplager og ulike uspesifikke psykiske lidelser (12,13). I årene fremover blir trolig også dette en aktuell problemstilling, ettersom dødeligheten faller, den gjennomsnittlige levealderen øker og de ikke dødelige sykdommene og plagene øker. Dette fremgår av den nye Folkehelsemeldingen fra Regjeringen (14).

FN har allerede satt et fokus på noe av denne problemstillingen om bærekraft, med sin rapport fra 2015 hvor det er lansert 17 hovedmål og 169 delmål for bærekraft med hovedfokus på klima og miljø, økonomi og sosiale forhold (15). De fleste av målene og delmålene er nok særlig rettet mot utviklingsland og ikke først og fremst rike, veletablerte land som Norge. Dette gjelder i særdeleshet innenfor helseområdet. Norge har ekstremt lav forekomst av infeksjonsrelaterte sykdommer og dødsfall i forhold til særlig utviklingsland (16). I Norge er det gode helsetilbud til alle, velutbyggede helseinstitusjoner og de fleste har enten råd til helsehjelp, eller får tilbud om økonomisk støtte til helsehjelp. Likevel er det fortsatt viktige helse-

politiske utfordringer i Norge. Samfunnsmedisineren Steinar Westin har uttalt: «Gapet mellom tilgjengelige ressurser og opplevde behov er fortsatt stort. Selv om helsetilstanden til befolkningen er god, øker omfanget av helserelaterte trygdeytelser og forbruket av helsetjenester» (17).

Det er overraskende at ingen av delmålene i FN's rapport er rettet mot muskel- og skjeletthelse. Heller ikke er det noen direkte kobling mellom FN målene, arbeidsmarked og arbeidsmiljø. Dette til tross for at det i mange år har vært rettet stor internasjonal oppmerksomhet mot kostnad og konsekvenser av muskel- og skjelettplager (3,16,18,19). Det er naturlig å knytte problemstillingen rundt muskel- og skjelettplager til både FN's mål nr. 3 om «*God helse*» og nr. 8 «*Fremme varig, inkluderende og bærekraftig økonomisk vekst, full sysselsetting og anstendig arbeid for alle*». Men selv om delmålene ikke nevner muskel- og skjelettplager eksplisitt, så nevnes det indirekte i delmål 8.5: «Innen 2030 oppnå full og produktiv sysselsetting og anstendig arbeid for alle kvinner og menn, deriblant ungdom og personer med nedsatt funksjonsevne, og oppnå lik lønn for likt arbeid».

Tiltak for å redusere muskel- og skjelettplager etter salutogene prinsipper

Det har i mange år vært fremsatt analyser og teorier, fra blant annet sosialmedisinsk hold, som har beskrevet begrensninger ved en patoanatomisk forståelse av sykdom og lidelser. Per Fugelli har uttalt: «Langt på vei har medisinen feilbrukt sin overtalelsesmakt til å skape risiko-opptatthet, helsebekymring og sykdomsfrykt, og dermed et stort marked for seg selv... Den nye samfunnsmedisinen må markedsføre salutogenese, gladhelse. Med gladhelse mener jeg at for de friske er helse glede, overskudd, fred og ro» (17).

Men hvordan skal salutogene prinsipper kunne brukes for å begrense muskel- og skjelettplager? «For personer som er sykmeldte kan dette være veien tilbake til yrkesaktiv virksomhet. Den direkte, korteste veien gjennom målrettet arbeidsrettet rehabilitering kan være en hjelp for enkelte, mens for andre vil det være nødvendig å gå en mer indirekte og kreativ vei for å komme tilbake i arbeidslivet. Veien via skapende virksomhet kan gi oss følelse av mening og tiltaksløst. Denne «NaKuHel-effekten» basert på «omveienes filosofi», er for mange den beste måten å øke sin funksjonsevne på» (20). Det er også forsøkt i praksis, i yrkesrettet rehabiliteringsarbeid, å inkorporere salutogene prinsipper, istedenfor en sykdomsorientert tilnærming, noe som ser ut til å ha en viss positiv effekt (21).

I en stor norsk populasjonsstudie på over 50 000 individer, har man også sett at det er en signifikant assosiasjon mellom evnene til å ha helsefremmende egenskaper etter salutogene prinsipper og evnen til å kunne være i

jobb hos personer med muskel- og skjelettplager. De helsefremmende egenskapene som var av størst betydning, var å ha en positiv innstilling til egen helse, fravær av nevrotiske trekk, og en følelse av egen styrke og tåleevne (resilience) (22).

Konklusjon

Det kan være meningsfullt å forsøke en mer helsefremmende tilnærming til muskel- og skjelettplager enn det som hovedsakelig har vært fokus frem til nå. Økt satsing på salutogenese og den veien som pekes ut av FNs bærekraftsmål, kan være et viktig supplement til dagens behandlingstilbud og forebygging. De fleste personer med muskel- og skjelettplager trenger ikke mer medisin eller medikamenter, flere fysiske behandlinger eller mer kirurgi. Kanskje er det i stedet behov for nye sosiale strukturer og lavterskeltilbud i samfunn og arbeidsliv, blant annet slike som tilbys ved NaKuHel senteret i Asker, der et salutogent og helsefremmende felleskap er viktige miljøfaktorer (se side 102–105). Dette kan legge til rette for at de som har falt utenfor, mistet jobb, eller har kraftig redusert arbeidsevne, kan bygge opp troen på egne ressurser og arbeidsevne, og dermed få økt opplevelse av god helse og trivsel. Natur-Kultur-Helse senteret i Asker er et eksempel på en inkluderende og helsefremmende arbeids- og aktivitetsarena (23–25).

Litteratur

1. Kinge JM, Knudsen AK, Skirbekk V, Vollset SE. Musculoskeletal disorders in Norway: Prevalence of chronicity and use of primary and specialist health care services. *BMC Musculoskelet Disord* 2015; 16: 75.
2. Ihlebaek C, Brage S, Natvig B, Bruusgaard D. Occurrence of musculoskeletal disorders in Norway. *Tidsskr Nor Legeforen* 2010; 130: 2365–8.
3. Murray CJL, Barber RM, Foreman KJ, Ozgoren AA, Abd-Allah F, Abera SF, et al. Global, regional, and national disability-adjusted life years (DALYs) for 306 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 188 countries, 1990–2013: Quantifying the epidemiological transition. *Lancet* 2015; 386: 2145–91.
4. Farioli A, Mattioli S, Quagliari A, Curti S, Violante FS, Coggon D. Musculoskeletal pain in Europe: the role of personal, occupational, and social risk factors. *Scand J Work Environ Health* 2014; 40: 36–46.
5. Norge har verdens høyeste sykefravær · Faktisk.no; hentet sept. 2019 fra: <https://www.faktisk.no/faktasjekker/ejo/norge-har-verdens-hoyeste-sykefravaer>
6. NAV. Psykiske lidelser er vanligste årsak til uføretrygd. Hentet sept. 2019 fra <https://www.nav.no/no/NAV+og+samfunn/Statistikk/AAP+nedsatt+arbeidsevne+og+uforetrygd+-+statistikk/Nyheter/psykiske-lidelser-er-vanligste-arsak-til-uforetrygd>
7. Brage S, Ihlebaek C, Natvig B, Bruusgaard D. Musculoskeletal disorders as causes of sick leave and disability benefits. *Tidsskr Nor Legeforen* 2010; 130: 2369–70.

8. *Bærekraft i praksis – Samfunnskostnader og utfordringer ved rygg- og nakkeplager i Norge, den viktigste årsaken til tappt helse og yrkesfravær*. Rapport. Oslo: Economics, 2019 (Pressemelding). Hentet sept. 2019 fra: <https://www.ntbinfo.no/pressemelding/rammer-12-millioner-nordmenn-fer-sk-rygg--og-nakkerapport-avdekker-betydelig-behov-for-spissede-satsinger-i-helsetjenesten?publisherId=17847065&releaseId=17867170>
9. Lærum E, Ihlebæk C. *Et muskel- og skjelettrengskap*. Rapport. Oslo: Rådet for Muskelskjeletthelse, 2013: 1–92.
10. Proba Samfunnsanalyse. *Internasjonal sammenligning av sykefravær*. Hovedrapport 2014;64. Hentet sept 2019 fra: <http://www.proba.no/wp-content/uploads/sites/32/2014/06/Rapport-2014-05-Internasjonal-sammenligning-av-sykefravaer-del-2-.pdf>
11. SSB. *Flere unge uføre*. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 2019. Hentet sept 2019 fra: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/flere-unge-ufore>
12. Hagen EM, Svensen E, Eriksen HR, Ihlebæk CM, Ursin H. Comorbid subjective health complaints in low back pain. *Spine* 2006; 31: 1491–5.
13. Tschudi-Madsen H, Kjeldsberg M, Natvig B, Ihlebæk C, Dalen I, Kamaleri Y, et al. A strong association between non- musculoskeletal symptoms and musculoskeletal pain symptoms: results from a population study. *BMC Musculoskelet Disord* 2011; 12:285.
14. Regjeringen. *Meld. St. 19 (2018–2019) Folkehelsemeldingen – Gode liv i eit trygt samfunn*. Hentet sept. 2019 fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>
15. Arctander R. *FNs bærekraftsmål*. FN-sambandet [Internet]. Hentet sept. 2019 fra: <https://www.fn.no/Om-FN/FNs-baerekraftsmaal>
16. Vos T, Barber RM, Bell B, Bertozzi-Villa A, Biryukov S, Bolliger I, et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet* 2015; 386: 743–800.
17. Mæland JG, Fugelli P, Høyer G, Westin S. *Sosialmedisin – i teori og praksis*. 1. utgave, 3. opplag. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2008: 427.
18. Vos T, Flaxman AD, Naghavi M, Lozano R, Michaud C, Ezzati M, et al. Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet* 2012; 380: 2163–96.
19. Tellnes G. *Sickness certification – an epidemiological study relatet to general practice and community medicine*. Thesis. Oslo: University of Oslo, Dept. of Community Medicine, 1990.
20. Tellnes G. Salutogenese – hva er det ? *Michael* 2007; 4: 144–9.
21. Braathen TN, Brage S, Tellnes G, Irene Ø, Chris J, Eftedal M. A Prospective Study of the Association Between the Readiness for Return to Work Scale and Future Work Participation in Norway. *J Occup Rehabil* 2014; 24: 650-7.
22. Sivertsen H, Lillefjell M, Espnes GA. The relationship between health promoting resources and work participation in a sample reporting musculoskeletal pain from the

- Nord-Trøndelag Health Study, HUNT 3, Norway. *BMC Musculoskelet Disord* 2013; 14: 100.
23. Tellnes G. *Samspillet Natur-Kultur-Helse – NaKuHel-konseptet i teori og praksis*. 2.utg. 3.opplag. Bergen: Fagbokforlaget, 2016.
 24. Tellnes G (red.). *Helsefremmende samhandling – Natur og kultur som folkehelse*. Bergen: Fagbokforlaget, 2017.
 25. Tellnes G. Kan helsefremmende tiltak øke arbeidsevnen blant sykemeldte og brukere av NAV. I: Tellnes G, Claussen B (red.). *Folketrygdens fremtid – Hvor går NAV?* Oslo: Cappelen Damm Akademisk, 2014: 133-134.

Ole Christian Kvammen

er utdannet kiropraktor fra Danmark. Han driver egen praksis i Sandefjord og jobber deltid som førstekonsulent ved Avd. for samfunnsmedisin og global helse, Helsem, UiO. Hans oppgaver der er, sammen med Gunnar Tellnes, å holde «Kurs i trygdefaglige emner» for kiropraktorer og manuell terapeuter; et kurs UiO arrangerer på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Ole Christian Kvammen <o.c.kvammen@medisin.uio.no>

Gunnar Tellnes

er professor ved Universitetet i Oslo (UiO) og rådgivende overlege i NAV Øst-Viken. Han er spesialist i samfunnsmedisin og i allmennmedisin, har tatt Solstrandprogrammet for ledere (AFF) og mastergrad i helseadministrasjon, UiO. Han er tidligere overlege i Rikstrygdeverket og tok doktorgrad om «legenes sykmeldingspraksis» i 1990. Initiativtaker til Natur-Kultur-Helse senteret (NaKuHel) i Asker i 1994. Han har vært styreleder i www.folkehelseforeningen.no, Stiftelsen Storedal Kultursenter, dekanus ved Det medisinske fakultet, UiO, og president i www.EUPHA.org. Nå er han visepresident i Int. Academy of Science – Health and Ecology (IAS-H&E) og styreleder i NaKuHel Norge. gunnar.tellnes@medisin.uio.no



Høststemning. (Foto: Gunnar Tellnes)



*Fysisk aktivitet og egen matproduksjon er helsefremmende og bærekraftig. Bildet her viser innhøsting fra andelslandbruk på Holt gård i Vestfold. Se mer på side 70-74.
(Foto: Rakel Margrete Skjerve 2019)*



«Natur, kultur og helse» (NAKUHEL) av Roald Jostein Tellnes, 1994. Maleriet henger i auditoriet i Frederik Holsts Hus, Universitetet i Oslo. (Foto: Øivind Larsen 2019)



NaKuHel-bryggerhuset på Tveiter gård i Asker. Fra venstre «den glade baker» Arne Larsen, Kristin Bredal Berge og Gunnar Tellnes. (Foto: NaKuHel Asker)



NAKuHel-barnehagen ved Semsvannet i Asker. (Foto: Annette Sett Gjessing)

HELHETSTENKING





Løunesvannet i Sigdal. (Foto: Gunnar Tellnes)



Gunnar Tøllnes malt av Hedda Gjerpen 2019.

Michael

1. *Michael* is a publication series of The Norwegian Medical Society (Det norske medicinske Selskab).
2. *Michael* is named after Michael Skjelderup (1769-1852), the first medical professor in Norway and one of the founding fathers of the Society.
3. *Michael* is distributed to the members of the Society, other subscribers and libraries. Separate issues may also be distributed to external groups of readers.
4. *Michael* publishes high quality papers on topics within the range of interest held by the Society. The manuscripts will be peer reviewed prior to the editorial decision on acceptance.
5. *Michael* publishes articles in the Scandinavian languages or in English, depending on topic and main readership. *Michael* is published in full text on the Internet (www.dnms.no).
6. *Michael* publishes four regular issues a year. Supplements may be published at irregular intervals.
7. *Michael's* editors are appointed for a period of three years among the members of The Norwegian Medical Society by its Board. Reappointments are allowed. The editors may supplement themselves by editorial members from collaborating associations and appoint ad hoc editors for special issues.

Editors 2020:

Professor Øivind Larsen
Professor Magne Nylenna
Dr. Astrid Nylenna (secretary)

Postal address:

Michael, c/o professor Øivind Larsen
p.o.box 1130 Blindern
N-0318 Oslo, Norway
oivind.larsen@medisin.uio.no

Editorial board 2020:

Professor Stein A. Evensen
Professor Jan Frich
Professor Christoph Gradmann
Professor Arvid Heiberg
Director Frøydis Langmark
Post. doc. stip. Kristine Lillestøl

Annual subscription rate
NOK 500 (2020)

ISSN 1893-9651

NaKuHel og folkehelse som bærekraft

Samspillet Natur-Kultur-Helse sett i lys av FNs bærekraftsmål

Samfunnets helseutfordringer er nå, kanskje mer enn noen gang, knyttet til klima, miljø, matsikkerhet, migrasjon, økonomi, osv. Dette har aktualisert behovet for å styrke klodens bærekraft, blant annet for å sikre gode levekår og folkehelse for fremtidige generasjoner.

Det er nå 25 år siden NaKuHel-senteret i Asker ble etablert. I den anledning vil vi synliggjøre betydningen av *helsefremmende natur- og kulturaktiviteter* sett i lys av FNs bærekraftsmål.

Denne boken viser hvordan god samfunnshelse kan skapes på andre måter enn tradisjonell medisinsk tenkning, paradigme og ideologi. Det mangfold av perspektiv som presenteres i bokens 21 kapitler, skrevet av 24 forfattere, gir eksempler på helsefremmende tiltak som kan bidra til en *salutogen samfunnsutvikling*. Målet er å fremme helse, miljø, livskvalitet og velferd for alle.

Inkluderende og helsefremmende fellesskap kan bidra til god folkehelse og bærekraftige samfunn. Et sentralt element ved NaKuHel-konseptet er at offentlige tjenester, frivillige organisasjoner og næringsliv skal samarbeide med utgangspunkt i felles mål for å bedre helse, miljø og velferd. På NaKuHel-senteret i Asker kan deltakere fra alle samfunnslag føle seg inkludert og får stor frihet til å realisere egne idéer i praksis. Senteret har dermed blitt et vitalt møte-sted for mangfold, kommunikasjon, solidaritet, økt livskvalitet, helse, mestring og miljøbevissthet.



Gunnar Tellnes (f. 1949) er professor i samfunnsmedisin ved Universitetet i Oslo (UiO), rådgivende overlege i NAV Øst-Viken, styreleder i NaKuHel Norge og visepresident i International Academy of Science – Health & Ecology. Han var tidligere lege på Værøy og Røst (1979-84), overlege i Rikstrygdeverket, leder for Gruppe for trygdemedisin (UiO), initiativtaker til NaKuHel-senteret i Asker, president i EUPHA.org, styreleder i Folkehelseforeningen.no og i Stiftelsen Stordal Kultursenter. I 1996-99 var han forskningskoordinator, prodekanus og dekanus ved Det medisinske fakultet (UiO).

www.dnms.no

ISBN 978-82-92871-81-2



9 788292 871812

ISSN 1893-9651



9 771893 965004