

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 ferdselsårer 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 Skedsmo-korset 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 gran-trær!

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 utfluktsgruppe
- 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 Sems vannsområdet 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 kjenneegn. 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 fordelen 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 arbeidstreningprosjekt 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 veggen, – kom krefte-
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 ekstern 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 besøker 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 Sems vannet er hjerteformet! NaKuHel Friluftsbarnhage 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. FNs 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 Helsesportsenter og i Norges Handicapidrettsforbund. Kristin var leder for fritids- og kultur-tilbudene for funksjonshemmede i Asker kommune i ni år.

Kristin Bredal Berge <kbb@nakuhel.no>