



# Hva betyr natur- og kulturopplevelser for helse, miljø og livskvalitet?

■ GUNNAR TELLNES *professor dr. med., spesialist i samfunnsmedisin, Avdeling for samfunnsmedisin, Institutt for helse og samfunn, Universitetet i Oslo*

*Selv de høyeste drømmer over skyene er lite verd hvis de ikke fører til handling.*

FRIDTJOF NANSEN (1861–1930)

Vår største utfordring i en globalisert verden er ikke bare å drømme eller å handle, men å samhandle med våre medmennesker på en helsefremmende, fredelig og kreativ måte. Denne form for samhandling – i vid forstand – er nødvendig dersom vi skal lykkes i å forebygge sykdom, fremme helse og utvikle trygge og trivelige lokalsamfunn for alle. Inkluderende helsefremmende møteplasser bør derfor utvikles i alle kommuner og bydeler. Natur-Kultur-Helse aktiviteter (NaKuHel) er et godt grunnlag for en slik satsing.

Vi lever i en tid der alt for mange møter «vegen» og føler seg utbrent, ofte i ung alder. Dette fører hyppig til langtidssykmelding og uførepensjon. Ved begynnelsen av det 21. århundret er mange mennesker på leting etter en livsstil og samfunnsform som kan gi oss alle bedre livskvalitet, en følelse av harmoni og evne til å mestre hverdagens utfordringer. Helsefremmende natur- og kulturaktiviteter kan være et viktig bidrag for å imøtekomme en slik søken (1, 2). Samfunnsplanleggere, helsevesenet og NAV bør legge seg denne innsikten på hjertet.

Inntil ganske nylig har reduksjonisme, spesialisering og sektortenkning i stor grad preget fagutvikling, økonomi og politikk, ofte på bekostning av helhetsperspektivet, klokskap, livsvisdom, bredt kunnskapstilfang og generell kompetanse. Det er på høy tid at det skapes mer balanse mellom spesialistkompetanse og generalistkompetanse i vårt samfunn.

## Samsillet Natur-Kultur-Helse

NaKuHel-visjonen ble unnfanget sensommeren 1987 da jeg arbeidet som vikar for kommunelegen på Røst, samtidig som jeg skrev min doktorgrad om legens sykmeldingspraksis (3). Den innsikt jeg fikk var at ca. halvparten av sykefraværet skyldtes diagnoser som helsevesenet ikke har effektive metoder for å helbrede. Behovet for å finne andre tilnærminger enn «piller og kirurgi» var til å ta og føle på, samtidig som miljøtrusselen også var på dagsordenen bl.a. i Bruntlandskommissionens innstilling «Our Common Future».

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

*Forløsning og bevisstgjøring av egne talenter og kreativitet* var tanken bak Natur-Kultur-Helse-konseptet og NaKuHel-senteret som fra 1994 ble etablert i Asker [www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no) (4). Vår erfaring er at NaKuHel-aktiviteter kan gi en indirekte effekt med følelse av livsgnist, inspirasjon og lyst til rehabilitering. For personer som er sykmeldte, kan dette gi inspirasjon og pågangsmot, og dermed være veien tilbake til yrkesaktivitet. Evaluering av tilbud med Natur-Kultur-Helse-aktiviteter i nær-

miljøet i Asker har vist at dette kan påvirke deltakernes livskvalitet, helse og miljøbevissthet.

*Gode fellesskap* med venner, frisk luft og muligheter for stillhet og kunstopplevelser er eksempler på salutogene faktorer i våre liv, i motsetning til de patogene som er sykdomsskapende. Sykehusmedisinen har hovedfokus på patogene faktorer, mens helsefremmende (salutogene) tiltak har lavere prioritet i helseøkonomien.

Eksempler på salutogenese er sang og musikk, teater og drama, kontakt med dyr og planter, friluftsliv og naturopplevelser, bærekraftig kosthold, osv. Mange søker selv salutogene opplevelser i fritiden, men for andre, som for eksempel de som har psykiske lidelser, er det ofte nødvendig at samfunnet tilrettelegger for slike aktiviteter. Ikke alle er friske nok eller har overskudd til selv å ta salutogene tilbud i bruk. Inkluderende fellesskap der den unike erfaring vi alle bærer på, kan bli sett og verdsatt av andre, er her helt sentralt. Også for eldre og kronisk syke er det viktig med tilrettelegging. Tilgang til turstier og rasteplasser tilrettelagt for funksjonshemmede, sansehager for eldre, og friluftslivstilbud for barn og unge er andre eksempler på gode møteplasser.

## Hvordan kan vi fremme helse gjennom våre daglige aktiviteter?

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

Det nye helsefremmende arbeidet bygde blant annet på følgende prinsipper (5):

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

### Natur

En kan spørre seg om hvilke helsemessige og psykologiske konsekvenser de raske endringene i retning av å fjerne seg fra naturlige omgivelser har hatt på dagens mennesker. Samfunnsutviklingen lar seg ikke stoppe, er det mange som uttaler. Lar den seg heller ikke påvirke? Den store satsingen på og oppattheten av genteknologi i dag, kan indikere at mulighetene for å tilpasse genmateriale til en «syk» samfunnsutvikling kan bli del av vår fremtid. Mange av oss nordmenn søker likevel tilbake til skogen, fjellet og sjøen på fritiden i helger og ferier. Det er her vi føler oss hjemme!

### Kultur

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

Å koble seg fra sykdommen kan bety en stund uten smerte og uten angst for smerten. Det er en lang tradisjon i vår kultur- og musikkhistorie å bruke musikk til avspenning, til å koble ut og finne ro. Dette er vel det området av terapeutisk musikkbruk som folk flest kjenner seg igjen i fra sin daglige omgang med musikk. Hverdagens bekymringer, stress og mas kommer lett i bakgrunnen når vi setter på vår yndlingsmusikk.

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

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

sammenheng mellom helse og det å være aktiv forbruker av kulturtilbud eller drive fritidsaktiviteter.

### Helse: Endring av sykdomspanorama og helsetjenester

Dagens helseproblemer og sykdomspanorama er annerledes enn for 50–100 år siden. Dette krever nytenkning og utprøving av nye metoder for forebygging, behandling og rehabilitering. Å forløse «hvert enkelt menneskes iboende krefter» og inspirere dem til å ta i bruk sitt potensial er en viktig målsetting. Selvrealisering, optimisme og fremtidsro kan være vel så virkningsfullt som piller! Dette krever aktiv verdiprioritering blant foreldre, helsepersonell og politikere i fremtidens samfunn. NaKuHel-aktiviteter kan sannsynligvis bli et nyttig supplement til dagens medisin og helsetjeneste. Jeg tenker meg derfor en fremtidig satsing som i større grad inkorporerer salutogene NaKuHel-aktiviteter (10, 11), bl.a. for å øke enkeltindividets funksjonsevne og produktivitet.

NaKuHel-prosjektet har på mange måter tatt sikte på å prøve ut disse prinsippene i praktisk nærmiljøarbeid. Blant salutogene faktorer som styrker helsen, finnes naturlige fysiologiske behov som vann, luft, mat osv, men også kulturelle og psykologiske behov som sang, musikk, billedkunst, og kunsthåndverk. Også turer i skog og mark, hagearbeid, kontakt med blomster, planter, dyr og fugler kan regnes som salutogene og helsefremmende ifølge nyere forskning.

Det gamle Akademiet i Hellas var mest for eliten, mens det i vår tid er mer naturlig og i pakt med WHO's intensjoner om at samfunnsmedisinske forskningsinstitusjoner bør arbeide i nær kontakt og dialog med folk i lokalsamfunnet. NaKuHel-senteret i Asker har tilstrebet å skape en flerfaglig møteplass og felles arena for alle interesserte, der både praktiskere og akademikere kan møtes. Dette har gitt et vitalt møtested for kommunikasjon, solidaritet og økt miljøbevissthet. Utfordringen har vært å få til et samarbeid på tvers innenfor samspillet mellom natur, kultur og helse. Ved å få universitetsfolk ut i lokalsamfunnet kan de få øynene opp for viktige problemstillinger og forskningsoppgaver som er aktuelle i vår tid (1).

### Tar vi utfordringen?

NaKuHel-konseptet kan lage en bro mellom den salutogene teori og aktiviteter som har vist positive helsefremmende resultater i praksis (12–15). Vår tids sykdomspanorama og høye sykefravær skriker etter nye forebyggings- og rehabiliteringsmetoder som kan videreutvikles i samarbeid med og som et supplement til allerede godt etablerte medisinske institusjoner.

Nyere forskning viser at langtidssykmeldte som strever med å komme tilbake i jobb finner mestring i hverdagen ved å bruke helsefremmende natur, kunst og kulturaktiviteter (16–17). Helseforetakene er et pengeslukende dyr reparasjonsmedisin i livet siste fase! Primær forebygging og helsefremmende arbeid (Les: Health Promotion) må prioriteres, ikke bare i festtaler og Stortingsmeldinger, men i praktisk politikk og samhandling!

Utfordringen er å få samfunnsplanleggere, politikere, økonomer og helsepersonell til i større grad å vektlegge de salutogene sidene ved natur- og kulturaktiviteter i sitt daglige arbeid og i samfunnet generelt. For som det postuleres i NaKuHel-teorien: I møtet mellom natur og kultur ligger en kime til både positive og negative konsekvenser for helse, miljø og livskvalitet. Vi har valget – og vi tar valg hver dag. Selv de høyeste drømmer over skyene er lite verdt hvis de ikke fører til samhandling!

### REFERANSER

1. Tellnes G Helhetstenkning og kreativitet innen natur, kultur og helse – en utfordring for primærhelsetjenesten? Utposten 1995; 24: 128–30.
2. Tellnes G Samspillet Natur-Kultur-Helse ved forebygging i lokalsamfunnet. I: Larsen Ø, Alvik A, Hagestad K, Nylenna M (red.). Helse for de mange. Samfunnsmedisin i Norge. Oslo: Gyldendal Akademisk, 2003: 541–552.
3. Tellnes G. Sickness certification – an epidemiological study related to community medicine and general practice (Thesis). Oslo: University of Oslo, Department of Community Medicine, 1990.
4. Tellnes G. Samspillet Natur-Kultur-Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis. Oslo: Unipub forlag, 2003.
5. WHO Health for all targets: The health policy for Europe. Updated edition 1991. Copenhagen: WHO, 1993.
6. Myskjia A. Den musiske medisin. Lyd og musikk som terapi. Oslo: Grøndahl og Dreyers Forlag, 1999.
7. Tellnes G Samspillet Natur-Kultur-Helse i et medisinsk-historisk perspektiv. Michael 2008; 5 (3): 264–276.
8. Tellnes G, Larsen Ø, Flotve R (red.). Kunst, natur og livskvalitet. Oslo: Nature-Culture-Health International, 2006.
9. Konlaan BB, Bygren LO, Johansson SE. Visiting cinema, concerts, museums or art exhibitions as dominant of survival: a Swedish fourteen year cohort follow up. Scand J Public Health 2000; 28: 174–178.
10. Tellnes G. Salutogenese - hva er det? Michael 2007; 4: 144–9.
11. Batt-Rawden KB, Tellnes G. How music may promote healthy behaviour. Scandinavian Journal of Public Health, 2011; 39: 113–120.
12. Tellnes G, Berge KB, Hauge LS. Natur-Kultur-Helse-aktiviteter i Akershus. Rapport fra et tverrsektorielt modellforsøk i Asker basert på helsefremmende arbeid, forebygging og helhetlig rehabilitering. Asker og Oslo: NaKuHel-stiftelsen og IASAM, Universitetet i Oslo, 1998.
13. Batt-Rawden KB, Tellnes G. Nature-culture-health activities as a method of rehabilitation: an evaluation of participant's health, quality of life and function. International Journal of Rehabilitation Research 2005; 28: 175–180.
14. Tellnes G. How can nature and culture promote health? Scand J Public Health 2009; 37: 559–561. Editorial.
15. Tellnes G. Integration of Nature-Culture-Health as a method of prevention and rehabilitation. In: UNESCO's 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.
16. Batt-Rawden KB, Tellnes G. The benefits of nature and culture activities on health, environment and wellbeing: A presentation of three evaluation studies among persons with chronic illnesses and sickness absence in Norway. In: Social aspects of illness, disease and sickness absence. Oslo: Unipub (Oslo Academic Press), 2011; 199–222. ISBN 9788274774803.
17. Batt-Rawden KB, Tellnes G. Social factors of sickness absences and ways of coping: a qualitative study of men and women with mental and musculoskeletal diagnoses, Norway. International Journal of Mental Health Promotion 2012; 14: 83–95.