



Kristin Bredal Berge

Helsesportspedagog/daglig leder, NaKuHel-senteret i Asker

NaKuHel – folkehelse i praksis

Historien om NaKuHel-senteret er en glad fortelling. Den handler om en idé som er i tiden, salutogenese. NaKuHel bygger på spillet mellom natur, kultur og helse og er folkehelse i praksis.

Det moderne samfunn legger an et tempo og et forventningspress som gjør at mange kommer på etterskudd, føler lite harmoni, og får mestringsproblemer. Tidvis er dette noe vi alle opplever. Målsettingen til NaKuHel er å gjøre noe med dette. Ved å etablere lokale møteplasser der deltakerne kan engasjere seg i natur- og kulturaktiviteter, skal opplevelser og et godt og inkluderende fellesskap styrke mestrings- evnen, bedre livskvaliteten og dermed gjøre oss bedre rustet til å møte hverdagen.

NaKuHel tilstreber aktiviteter og væremåte under verdimottoet GLA'I. Her står G for glede, L for langsiktighet, A for aktivisering, I for inkludering. GLA'I har vist seg å være en god mestrings- og helsestrategi: Glede er en kvalitet ved livet alle ønsker, langsiktighet er viktig – ting tar ofte tid – og gjennom å bli aktivisert og inkludert øker følelsen av velvære.

Gunnar Tellnes, professor i samfunnsmedisin, så allerede på 1980-tallet behovet for aktiviserende og inkluderende tiltak som gikk ut på både å bygge og forebygge god livskvalitet hos innbyggerne i lokalsamfunnet. Utprøving av konseptet startet på Sem i Asker i 1994. Tellnes fikk Norges landbrukshøgskole til å stille en bygning til disposisjon, og med en håndfull ildsjeler var prosjektet i gang. Etter hvert har mange miljøer bidratt til utviklingen av NaKuHel-senteret. Etter drøyt 12 år synes NaKuHel-ideen å være godt forankret i Asker.

NaKuHel-senteret er organisert som en stiftelse, og driften og aktivitetene baseres på en betydelig frivillig innsats. Over 20 aktivitetsgrupper er i sving, for eksempel innen sang, maling, tur, lokalhistorie, litteratur og likemannsarbeid, og ca. 300 deltakere møtes jevnlig. Kaféen er åpen hver dag. Lokalisert på Askers 1 000-årssted, har senteret en kulturell, historisk og geografisk gunstig beliggenhet. Senteret inngår i kommuneplanene og samarbeider med mange etater i kommunen. Leger og helsepersonell anbefaler klienter som har behov for et større nettverk, å besøke senteret. Her kan alle prøve ut nye sider av seg selv. NaKuHel-senteret finansieres ved frivillig og offentlig innsats.

En kvalitativ studie av 45 deltakere som Høgskolen i Akershus har gjort, oppsummert av K.B. Batt-Rawden i en evalueringsrapport i 2003, viste at 69 % hadde bedret sin livskvalitet og mestringssevne ved å være knyttet til senteret. De gode resultatene er interessante fordi de i stor grad skyldes deltakerne selv og deres evne til selvorganisering. I undersøkelsen det refereres til, er det mange som sier at NaKuHel har stimulert dem til å finne frem egenskaper de knapt visste de hadde. Mangfoldet av mennesker og aktivitetstyper synes videre å være en viktig del av forklaringen på suksessen.

Her er en del brukerutsagn som illustrerer hva NaKuHel står for:

«Jeg ble utfordret av en friluftsmann i NaKuHel-miljøet. Karl, jeg aksepterer at du er utbrent nå, men jeg aksepterer ikke at du ikke kan bygge deg opp igjen, sa han. Jeg utfordrer deg til å gå en times tur i naturen hver dag. Jeg tok utfordringen, og kombinasjonen med å bruke kroppen min og sanse vakker natur, ga meg nye krefter.»

«Jeg kom til NaKuHel høsten 2001 for å delta på malekurs etter anbefaling av en

venninne. Visste egentlig lite om stedet på forhånd, men her trivdes jeg fra første stund; ikke bare i malegruppa, men blant menneskene ellers i huset også. Det er et hus fylt av varme, trygghet, kreativitet og masse latter.»

«Det fine samværet i likemannsgruppa og i staben ved senteret ga meg kreftene og pågangsmotet til å bli aktør i mitt eget liv, og ikke lenger et offer.»

«Som en omsorgsfull gartner stiller en pjuskete blomst, gav NaKuHel-senteret meg akkurat den næringsrike jorda og et passende klima som jeg fikk hente meg inn i og vokse på. Jeg fikk akkurat den riktige balansen av tillit, trygghet, utfordringer og bekreftelser.»

«Her oppleves et behagelig og uforpliktende miljø hvor dagsorden er gjensidig hjelp, oppmuntringer, råd og utveksling av erfaringer som fortrenger medlidenhet og triste tanker. I tillegg kommer mulighetene til å delta i aktivitetsgrupper som vise- og allsang, lokalhistorie, maling, turgåing, filosofi etc. NaKuHel er på mange måter idealeksempel på hva en effektiv grønn resept skal innholde.»

Det som kommer til uttrykk her og i evalueringer av senteret, viser at de verdiene som ligger til grunn for virksomheten er realisert.

Helsepolitisk bør det være av stor betydning å få etablert møteplasser som NaKuHel-sentre rundt om i landet. Organisasjonen NaKuHel Norge har dette som formål. For å synliggjøre og utvikle konseptet ytterligere, er det under planlegging en større satsning med etablering av ti nye steder i Norge. Vi håper inderlig at NaKuHel Norge lykkes!

Kristin Bredal Berge

I neste nummer:

- DRG-koding påvirker klinisk praksis
- Aldersgrensen for alkoholkjøp
- Thoraxskader
- Akutt lymfatisk leukemi hos barn
- Helseplager og amalgam
- Laparoskopisk aortakirurgi