

1. Innledning

Miljøverndepartementet henvendte seg i april 2005 til Natur-Kultur-Helse-senteret (NaKuHel-senteret) i Asker for å høre om Senteret kan bidra med forslag til hvordan sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse kan løftes fram og markeres, på kort sikt i Friluftslivets år 2005. Videre var det ønske om, på grunnlag av dette, å utvikle en mer langsiktig policy på temaet. Senteret ba cand.oecon Øyvind Sørbrøden lede et lite prosjekt som i første omgang har skissert noen muligheter for aktiviteter og markeringer.

De ideer og aktiviteter som er utviklet i prosjektet så langt finner du i Øyvind Sørbrøden's notat, side 8 i denne rapporten.

De grep som er gjort så langt har vært å starte etableringen av et nettverk av ressurspersoner på området. En første gruppe møttes på NaKuHel-senteret 16. august. Da ble det bestemt å knytte videre utvikling opp mot et seminar med Miljøvernministeren i begynnelsen av september. Dette fant sted i drivhuset på NaKuHel-senteret 6. september. Innleggene på det seminaret utgjør hoveddelen av denne rapporten. Det var også en fin anledning til å utvikle nettverket videre, se vedlegg 1 som viser deltakerne på seminaret.

Det har vært andre ideer om hva som kunne gjøres i prosjektet så langt, men de har vi ikke klart å innlemme i prosjektet ennå p.g.a. korte tidsmarginer. Men arrangementene Askerelvvandringen, og Stemningsvandring i Modum har alle funnet sted i perioden. Derfor har vi tatt inn en kort beskrivelse av disse arrangementene i vedlegg 2.

Dette arbeidet som er satt i gang her skal føres videre. Vi har likevel funnet det riktig å lage en rapport med det som er utviklet i prosjektet så langt, som et grunnlag for det som skal skje videre.

Vi benytter anledningen til å takke alle som på dugnadsbasis har bidratt i arbeidet så langt, på nettverksmøte, som foredragsholdere og ellers med innspill og ideer. Dere utgjør et nettverk (vedlegg 1) som vi vil spille på i det videre arbeid.

Asker/Oslo 20.12.05

Kristin Bredal Berge
Daglig leder NaKuHel

Espen Koksvik
Seniorrådgiver i Miljøverndepartementet

2. Innhold

1. Innledning	s.1
2. Innhold	s.2
3. Program for seminar med Miljøvernministeren	s.3
4. Velkommen v/Kristin Bredal Berge	s.4
5. Friluftsliv er viktig for den psykiske helsen v/Toril Moe	s.5
6. Orientering om notat om forslag til policyutvikling på området v/Øyvind Sørbrøden	s.5
7. Vitnesbyrd fra to av deltakerne på seminaret 6.9.	s.9
8. Tre andre vitnesbyrd fra deltakere på NaKuHel-senteret	s.11
9. Forskning, friluftsliv og psykisk helse: Aktuelle problemstillinger, Marit Sørensen, NIH	s.17
10. Miljøvernministerens bidrag	s.20

Vedlegg

1. Deltakere på seminaret 6.9. Etablert nettverk så langt.	s.21
2. Askerelvavandringen og Stemningsvandringene på Modum	s.22
3. Rita Fjeld Hovden om Frivillighetssentralenes rolle	s.24

3. Program for seminar - med miljøvernminister Knut Arild Hareide på Natur-Kultur-Helse-senteret i Asker 6.9. 2005

Møtested: Drivhuset

Program

1. Velkommen til seminar og NaKuHel v/daglig leder Kristin Bredal Berge
2. Friluftsliv og psykisk helse, problemstillinger v/prosjektleder Øyvind Sørbrøden
3. Friluftsliv er viktig for den psykiske helse, v/Toril Moe, idrettskonsulent på Aker universitetssykehus HF, klinikk for psykisk helse
4. Hva friluftsliv/turgåing har betydd for meg v/2 brukere på Blakstad sykehus, Nils Fredrik Torp og Lillian Eng - og kulturkonsulent Tove Karlsen
5. Hva friluftsliv/turgåing har betydd for meg v/Olaf Lysdahl, Bjørnegård psykisk helse, Bærum og Ingunn Oftebro, Risenga Bo- og behandlingssenter – tidligere deltakere på NaKuHel-senteret
6. Aktuelle problemstillinger å forske på v/Marit Sørensen Norges Idrettshøgskole
7. Miljøvernminister Knut Arild Hareide
8. Samtale og spørsmål (15 – 35 min avhengig av tidsramme for ministerens besøk). Det vil være tilstede en del ressurspersoner på området slik at flere kan være med i samtalen for å belyse spørsmålene best mulig.

Dette ga en ramme rundt besøket på en og en halv time.

Det ble servert en kopp suppe ved ankomst.

4. Velkommen v/Kristin Bredal Berge

Kjære minister og deltakere på dagens seminar om friluftsliv og psykisk helse.

Mitt navn er Kristin Bredal Berge, jeg er daglig leder på NaKuHel-senteret, - og har fått den store gleden å ønske dere alle hjertelig velkommen.

I slutten av April tok Miljøverndepartementet kontakt med NaKuHel-senteret. I forbindelse med Friluftslivets år var det et ønske om å få på agendaen en kobling med en annen stor satsning i tiden: nemlig psykisk helse. Her på senteret er vi opptatt av Friluftsliv og psykisk helse i videste forstand. Vårt utgangspunkt på Sem inviterer til natur- og friluftsliv. Unik natur, Vestmarka innover så langt vi kan se og et vakkert kulturlandskap, - som inspirerer Askerbøringene til aktivitet ute sommer som vinter. Dette området ble valgt til Askers 1000-års sted. Her fant åpningen av Friluftslivets år sted den 8. januar, - i et forrykende vær og med tusenvis av deltakere og aktører.

Det vi ønsker å fokusere på med dagens seminar, er å belyse sammenhengene mellom friluftsliv og psykisk helse, - og se på hvilke tiltak som skaper oppslutning og resultater.

I den første delen av møtet vil vi få presentert erfaringer fra mange ståsteder: fra forskeren, fra fagpersoner, fra de som snakker av egne erfaringer. I den andre delen av møtet vil vi ha en dialog, og ministeren vil avslutningsvis reflektere over dagens tema og innspill.

Jeg vil, - før prosjektleder Øyvind Sørbrøden og dere andre tar over, benytte anledningen til å nevne noen av de erfaringene som er gjort ved senteret og opplevelsene jeg selv har, knyttet til temaet.

- Prosjektet ”Bli bedre kjent med nærmiljøets natur og kultur” har pågått gjennom 6 – 7 år, og har medført et nært samarbeid mellom Jansløkka skole og NaKuHel-senteret. Skolen satses bevisst på uteskole, og senteret, gapahuken og drivhuset/hagen har blitt viktige elementer i denne satsningen. En artikkel kommer i bladet ”Kroppsoving” i disse dager.
- Samarbeidet med Blakstad sykehus, kommunen og frivillige aktører om den årlige gjennomføringen av ”Askereiv-vandringen” har invitert til nye samarbeidsformer og nye arenaer har blitt tatt i bruk for både syke og friske
- Bygging av gapahuk. Arbeidstrening i naturen gir unike muligheter også for friluftslivsopplevelser. Dette vil vi høre mer om.
- Årlig har vi arrangert ”Grønn søndag” (sist med Hjerterom-marsj rundt Semsvannet) under programmet for Verdensdagen for psykisk helse. Det viktige har vært å ha en åpen arena for ALLE, - utenfor institusjonen.
- ”Semsvannsrunden” er et nytt tiltak for å inspirere flere til å komme seg ut
- Arrangementer som tilrettelegges for ulike besøkende grupper: f.eks. konfirmantundervisning ute i naturen, Diabetesforeningen var her forrige uke, Bærum kommune kommer hit hele dagen på torsdag med 50 ansatte i Pleie og omsorg, osv. Og de kommer hit for å være nær naturen, få opplevelser og skape samhold.
- Og sist, men ikke minst: Turgrupper gjennom 10 år med undring og vandring som hovedparole, – der mange har fått opplevelser og venner for livet. Nettverk dannes før, under og etter turene. Mange her på senteret har endret sine liv gjennom økt bevissthet og kunnskap om naturen og friluftslivet.

Det er viktig å være klar over at også friluftslivet har behov for møteplasser og arenaer i naturen når vi skal se på tiltak som skaper oppslutning og resultater. Mestring, og behovet for trygghet og tilrettelegging er andre viktige stikkord, som jeg antar at vi vil få høre mer om i løpet av ettermiddagen

Velkommen til en spennende og viktig drøfting om friluftsliv og psykisk helse; - det enkle livet, i og med naturen, - tilrettelagt slik at flest mulig kan ha glede og nytte av den til mestring av eget liv.

5. Friluftsliv er viktig for den psykiske helsen **v/Toril Moe, idrettskonsulent, Aker universitetssykehus HF, klinikk for psykisk helse**

Se egen presentasjon annet sted på hjemmesiden, under rapporter.

6. Notat om policyutvikling på området ”Friluftsliv – psykisk helse” **v/Øyvind Sørbrøden, prosjektleder**

1. Innledning

Miljøverndepartementet v/seniorrådgiver Espen Koksвик har henvendt seg til Natur-Kultur-Helse-senteret i Asker for å høre om Senteret kan bidra med forslag til hvordan sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse kan løftes fram og markeres, på kort sikt i Friluftslivets år 2005. Videre er det ønske om, på grunnlag av dette, å utvikle en mer langsiktig policy på temaet. Senteret har bedt undertegnede lede et lite prosjekt som i første omgang kan skissere noen muligheter for aktiviteter og markeringer. Samtidig har jeg forsøkt å tenke på om arbeidet med å få til disse markeringene kan bidra til utviklingen av et litt mer grunnleggende dokument, som skisserer viktige problemstillinger mht hvordan bruke friluftaktiviteter til å styrke psykisk helse. Et slikt dokumentet bør også gi en grov oversikt over den viktigste forskningslitteraturen, relevante eksempler, prosjekter og erfaringer på feltet og en oppstilling av organisasjoner og miljøer som kan gi konkrete og praktiske tilbud og bidrag.

En mer omfattende problemstilling vil være å utrede/drøfte på hvilke områder det trengs mer forskning og utrede nærmere hvilke aktørgrupper som har spesielle forutsetninger for å få til noe på dette område – og hva som da kreves av organisering, kompetanse og økonomi.

Til å komme videre med en utviklingsprosess er det i første omgang samlet en ressursgruppe med 11 personer som har hatt sitt første møte.

At det er en grunnleggende positiv sammenheng mellom friluftsliv og psykisk helse er det neppe noen uenighet om. Det interessante her er å belyse hvor sterke disse sammenhengene er, og ikke minst, hvordan få til de riktige tiltak som skaper oppslutning og resultater.

2. Målgrupper

En viktig innfallsvinkel for å oppnå resultater er å tenke målgrupper. For eksempel kan følgende inndeling være interessant i forhold til ulike typer tiltak:

- Målgruppe 1:

Alle mennesker vil ha nytte og glede av friluftsliv for å sikre og styrke sin psykiske helse rent forebyggende. Sånn sett er alle de mangfoldige tiltak rundt i det hele land i forbindelse med Friluftslivets år viktige

- Målgruppe 2:

Den kanskje viktigste målgruppe for det arbeidet som skal løftes fram her er de som sliter med å unngå alvorlige psykiske lidelser/evt tap av jobb og de som strever med å komme tilbake i arbeid/gjenvinne sin psykiske sunnhet. De kan både trenge et puff for å komme seg opp og ut, og de ønsker å være i en så ”normal” gruppe som mulig. De trenger tilrettelegging for egenmestring og for å aktivisere sine krefter for selvheling. Denne gruppen trenger å møte likesinnede i en så normal setting som mulig. NaKuHel

- senteret er et godt eksempel på en slik arena. Det samme er virksomheten til en del av frivillighetssentralene. Aktiviteter innenfor et trygt og inkluderende fellesskap ser ut til å ha positive effekter for denne gruppen.

- **Målgruppe 3:**

Til denne hører de mer eller mindre alvorlig psykisk syke som får sine tilbud fra institusjoner av mange slag. Her er det viktig med dialoger om virkninger av friluftslivstiltak i forhold til alle typer medikalisering. Også for denne gruppa er det viktig å kunne være med på tiltak utenfor institusjonen, i en så "normal" sammenheng som mulig.

3. Aktuelle arrangementer/markeringer i forbindelse med Friluftslivets år

Følgende arrangementer har vært/er aktuelle for å markere viktigheten av å sette søkelyset på den positive sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse

- 8. mai: Marsj langs Askerelva fra Blakstad sykehus (Sykehuset Asker og Bærum, avd. Blakstad) til Semsvannet (NaKuHel-senteret). Dette er et samarbeidsprosjekt mellom mange, men initiert av sykehuset og NaKuHel i samarbeide. Et arrangement der befolkningen kommer utenfra til sykehuset og vandrer langs elva sammen med ansatte og pasienter. Erfaringene herfra (og fra tilsvarende arrangementer) er viktige å bygge videre på.
- 6. september: Besøk av Miljøvernministeren på NaKuHel-senteret der han møter deltakere og turledere i NaKuHel's turgrupper og en rekke andre inviterte i Drivhuset.. Deltakerne i NaKuHel's turgrupper er særlig målgruppe 2 og noen fra gruppe 3 – som her deltar i en sammenheng med "mer friske". Aktuelle representanter for miljøet rundt Modum Bad (og andre liknende miljøer) blir med på denne samlingen. Pressen er også invitert.
- Under verdensuka i oktober: Et friluftsansarrangement på Modum Bad der institusjonen og Frivillighetssentralen i Modum står som hovedarrangører (hadde i fjor arrangementet "stemningsvandring" sammen under Verdensdagen for psykisk helse). Den åpne dagen avsluttes med et seminar der aktuelle forskere belyser sammenhenger mellom friluftsliv og psykisk helse i korte foredrag.
- Et mer krevende opplegg kan være å få til åpne friluftsansarrangementer under Verdensuka for psykisk helse. (10. – 16. oktober) Hvert fylke har en organisasjon som samordner arrangementer i fylket i denne uka. Dette kan være en anledning til å sette søkelys på hva gode friluftsansarrangementer kan være, gode arrangementer for målgruppene 2 og 3. Frivillighetssentralene kan være interessante aktører sammen med institusjonene for å lage mer åpne arrangementer der alle slags mennesker er sammen.

De to sistnevnte arrangementene ble ikke realisert i 2005 pga. manglende tid og kapasitet.

4. Fokus på velegnede aktører og hva slags forskning vi trenger

Arbeidet med dette tema så langt har avklart at det er viktig å finne ut hvilke aktørgrupper som har innsikt og muligheter til å aktivisere deltakere fra gruppe 2 og 3. Disse grupper har nok de samme behov som gruppe 1, grunnleggende sett er vi alle mennesker som kan hente mye i et aktivt friluftsliv. Men den pedagogiske tilnærming vil være helt annerledes for grupper som strever betydelig med livet sitt. Her vil det også være behov for forskning og evaluering for å finne fram til gode tiltak som virker. NaKuHel-senteret og en del frivillighetssentraler har bl.a. gående mange aktiviteter på dette området. Å utvikle en oversikt

over spennende arrangementer som ”Marsj langs Askerelva”, Gaustadløpet osv. kan også være en måte til å inspirere fram lignende arrangementer rundt i landet.

Det kan være behov for å styrke flere typer forskning på dette felt, men i denne sammenheng vil det være spesielt interessant å tilrettelegge for ovennevnte forskning.

5. Et grunnlagsdokument om psykisk helse og friluftsliv

Sammen med arbeidet med ovennevnte arrangementer kan det utvikles et dokument som sier noe om de viktige sammenhengene rundt det å bruke friluftslivet til å styrke den psykiske helse. Dokumentet bør ha en oversikt over viktig forskning og gode praktiske artikler/hefter som kan fremme den konkrete aktivitet. Det bør også sies noe om forskningsbehov fremover. Flere miljøer kan sikkert bidra her, som forskningsmiljøene ved Modum Bad, Norges Idrettshøgskole, Høgskolen i Telemark, Rådet for psykisk helse, Idebanken for inkluderende arbeidsliv m.v.

6. Videre utvikling av prosjektet

Arbeidet så langt har avklart noen viktige veier videre. Det må avklares nærmere hvilke ressurser som finnes før vi ser hvor langt vi kan komme. De som har vært involvert så langt er enige om at aktivt friluftsliv er et meget viktig område for å styrke den psykiske helse i samfunnet

NaKuHel-senteret 2.9.05

Øyvind Sørbrøden, prosjektleder.

Soerbroe@online.no

7. Vitnesbyrd fra to av deltakerne på seminaret

Ingunn Oftebro

Viktigheten av nærhet til naturen ved psykisk sykdom

Jeg holder dette innlegget på bakgrunn av at jeg har vært pasient på Blakstad Sykehus over en lang periode, selv om det ligger noen år tilbake.

Her på NaKuHel-senteret fokuserer en på samspillet mellom natur- og kulturaktiviteter og god helse. Dette er fine tanker som jeg har erfart viktigheten av.

Men dette er ikke bare fine tanker. Dette er tanker som politikere må ta konsekvensen av, derfor er det en glede å kunne treffe miljøvernministeren, Knut Arild Hareide, her i dag.

For det finns langtidsplaner om å legge ned Blakstad Sykehus her i Asker, som nettopp ligger i naturskjønne omgivelser, og flytte virksomheten til et svært urbant område, nemlig til Bærum Sykehus. Og dette er det lederen for Sykehuset Asker og Bærum som står i bresjen for. Det viser seg også at andre psykiatriske sykehus i region Helse Øst er planlagt nedlagt, som Dikemark Sykehus, Gaustad Sykehus og andre sykehus.

Dette bekymrer meg og gjør meg opprørt, nettopp fordi jeg selv har opplevd hvor viktig et nært forhold til naturen ved Blakstad Sykehus, ved sjøen der, i skogen der og med

åkerlandskapet som omkranser det, hvor viktig det har vært og er, slik at ikke bare jeg, men også mange av mine medpasienter, er blitt friskere.

Sykehuset har en hundre års historie som asyl. Asyl betyr fristed. La sykehuset og pasientene få et fremtidsperspektiv på hundre år også.

Det virker som ledelsen for Helseforetaket Asker og Bærum ikke tenker nok på pasientenes ve og vel, men for mye på kortvarig profitt.

Jeg tror ikke de som har disse nedleggelsesplanene, skjønner at et nært forhold til naturen kan gi bedring for pasientene, at en ikke bare trenger medisiner.

Det er mange faktorer som medvirke til at en utvikler en psykisk sykdom, og det er mange faktorer som gjør at en kan bli bedre, ikke minst natur og kulturaktiviteter. Jeg vet ikke eksakt eller akkurat hvorfor nærhet til naturen har vært så viktig for meg i helingsprosessen. Men jeg tror det har med at naturen er dybt forankret i oss mennesker. Ikke minst i oppveksten har de fleste mennesker i Norge fått oppleve et nært forhold til skog, sjø, hav, fjell eller åkerlandskap. Når en da kanskje har hatt et nervesammenbrudd, må mange på sett og vis starte på nytt igjen. Hvis en da er heldig og får oppleve den ro, hvile og stillhet en kan finne i naturen, vil det kunne gi en indre ro og trygghet for den enkelte pasient, ja kanskje kan det være som balsam for sjelen for den enkelte som har nerveproblemer.

Det finns nok andre forklaringsmodeller også.

Det finns andre grunner for at Blakstad Sykehus ikke bør nedlegges, men jeg har her fokusert på naturperspektivet.

Det skremmer meg at lederne for helseforetaket virkelig kan selge ut disse sykehusene. Burde ikke politikere, altså folket, skulle kunne ha en mening om hvordan vi ønsker å bruke vår vakre natur?

Jeg håper Blakstad Sykehus har en fremtid som behandlingssted for mennesker med psykiske lidelser.

Jeg håper også at sykehusområdet i fremtiden kan bli brukt overfor mennesker, ikke bare med alvorlig psykisk sykdom, men også som et rekreasjonsted for mennesker i feresonen for å kunne utvikle alvorlig sykdom, at en på Sykehuset kan ha mulighet til å hente seg inn i naturskjønne omgivelser sammen med faglig dyktig personell. Videre skulle jeg ønske at Blakstad Sykehus kunne ha et lavterskeltilbud for pasienter med en kronisk sykdom, som står i fare for å få tilbakefall, uten at pasientene trenger å gå veien om akuttsystemet for å få behandling, og med det ta opp plasser der.

Dette med planene for Blakstad Sykehus er et eksempel på hvor aktuelt spørsmålet om psykisk helse og nærhet til naturen er.

Jeg håper miljøvernminister Hareide vil ta med noen av disse synspunktene tilbake til regjeringen og spesielt til helseminister Gabrielsen.

I helse- og miljøpolitikken må vi ha en helhetlig planlegging, der ministrene for de ulike departementer samarbeider godt. Kulturperspektivet har jeg utelatt i dette innlegget, men der ligger det også viktige poeng i forhold til psykisk helse.

Jeg vil også når jeg har anledning til det, underskrive hvor viktig sentre som NaKuHel er, i et helsefrembringende og sykdomsforebyggende perspektiv. Håper politikerne også er oppmerksomme på det!

Takk for oppmerksomheten!

Olaf Lysdahl

For meg er dette temaet meget interessant. Det jeg nå vil bringe til torgs, kommer ikke fra et akademisk, men et erfaringsmessig ståsted.

For ca. 10 år siden var jeg skrekkelig sliten. Utbrent som det kalles. Av og til reiste jeg opp i skogkanten, gikk 100 - 200 meter inn i skogen og satte meg på en stubbe. Der kunne jeg sitte en til to timer og bare puste og suge inn sanseintrykk fra naturen. Dette virket restituerende.

Litt seinere da jeg skulle bygge meg opp igjen, ble jeg utfordret av en friluftsmann i NaKuHel-miljøet: "Olaf, jeg aksepterer at du er utbrent nå, men jeg aksepterer ikke at du ikke kan bygge deg opp igjen. 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.

I 2001 hadde jeg gleden av å lede et arbeidstreningsprosjekt i regi av NaKuHel-senteret. To ganger i uka ruslet jeg sammen med tre menn (som da ikke var i jobb) innover til Flåbekk i Asker-marka for å bygge gapahuk og drive oppsynsarbeid. Vi snekret, kokte kaffe på bål-kjelen og spiste niste, småpratet og fortalte historier. Så jobbet vi videre.

Aldri har jeg fått så mange positive tilbakemeldinger:

"Olaf, jeg har ikke snekret på 20 år! Det er om å gjøre å få litt selvtillit igjen, forstår du!"

En av de andre som nesten aldri før hadde vært i skogen, begynte å spise nesten et brød om dagen. Han sov bedre og ble sterkere og sterkere dag for dag. Han syntes det var morsomt å lære litt snekring i en alder av 50 år (opplevelse av egen mestring er viktig). Det var en sterk opplevelse for meg da han i et øyeblikks fortrolighet sa: "Olaf, hadde jeg ikke fått være med på dette prosjektet så tror jeg at jeg hadde gått til grunne!" Sommeren etterpå var han tilbake i full jobb.

En tredje deltaker fra prosjektet sa, etter å ha vært med i skogen noen uker: "Jeg synes at de

som følger etter meg ikke har sånn makt over meg nå."

Det er hyggelig å se at denne gapahuken blir brukt. Skoleklasser, barnehager, konfirmanter, foreninger og andre marka-travere bruker den flittig.

I mai i år hadde vi en utflukt til gapahuken med brukere fra psykisk helse. Til tross for regnvær om morgenen møtte 22 brukere og 6 personale.

Hvitveis i store tepper. Ny-utsprunget løv, fuglesang, klukkende lyd fra bekken, god grillmat, allsang rundt grillen og tur til husmannsplassene i nærheten. Dette kunne vi servere.

Ei jente ved siden av meg sa; "du jeg kan ikke den sangen ordentlig, jeg ." "Spiller ingen rolle", svarte jeg. "her synger vi til egen oppbyggelse og andres forargelse!" Etter sangen sa hun. "Olaf, det var vi to som sang høyest!"

En ung mann satt på skrå ovenfor meg - veldig inne i sin egen verden. Etter at vi hadde sunget så jeg at øynene hans søkte utover - og et smil! Denne turen levde jeg på lenge.

Hva har jeg erfart i det jeg nå har fortalt? Å oppleve naturen og å oppleve et fellesskap ser for meg ut til å gi bedrehelse, både fysisk og psykisk.

Jeg ønsker til slutt å dele to drømmer med dere:

Drøm 1: En liten gapahuk i Tanumskogen som personalet og brukerne på Bjørnegård Psykososiale senter kan gå tur til.

Drøm 2: Flere gapahuker - tilrettelagte møteplasser i skogen - som kan gjøre en skogstur mulig for de som ellers ikke hadde klart det, og som kan styrke interessen for friluftsliv - særlig blant barn og unge.

8. Tre andre vitnesbyrd fra deltakere på NaKuHel-senteret

Fra ”fjellgeita”

Til alle som lurere på ”HVA DET ER MED NAKUHEL” som innvirker så sterkt på menneskene som kommer dit, og hva senteret bidrar med når så mange kommer på fote igjen etter at livet har gitt dem et sjokk.

Dette er noen tanker om hvordan og hvorfor så mange har hatt praktisk nytte av NaKuHel-senteret de 11 årene det har eksistert. Vi som er medlemmer av senteret har erfart hvor mye god folkehelse det ligger i NaKuHel-senterets Grønn Resept-ide. Senteret evner å sette dette ut i praksis.

Gjennom fysioterapeuten hørte jeg i 1993 for første gang om det nyestiftede senteret. Hun stilte opp som frivillig turlleder der. På den tiden ga hun meg psykomotorisk behandling i 2 år, da jeg 33 år gammel og nybakt mor til barn nr. to ble sengeliggende pga. smertefull bekkenløsning. Jeg hadde så lyst til å delta i noe på senteret, men først i 1996 var jeg kommet meg såpass at jeg i tillegg til deltidsjobb og å stelle hjem og to småbarn klarte å delta i malegruppen, og senere i teatergruppen, noe som ga mye påfyll og ble et positivt vendepunkt i en vanskelig periode. Smerter og håpløshet genererte apati, engstelse og nedstemthet. Hvordan komme opp av en slik situasjon som føltes som en avgrunn? Psykologen kunne hjelpe, medisiner mot depresjon likeså, men det å få male og jøgle og være kreativ i gruppene ved senteret var veldig forløsende.

Etter en tid hvor det gikk bedre, fikk jeg igjen forsterkede leddsmerter og ble sykemeldt. Jeg ble igjen redd og fortvilet, isolert, kraftløs og selvsentrert. Det var så mye jeg ikke klarte eller kunne delta på. Jeg savnet jobben i Hydro. Så var det å vente på utredninger ved Rikshospitalet, og da det endelig ble påvist Bechterevs i 2000, som er en kronisk reumatisk sykdom, ble jeg lettet for å få en diagnose, slik at jeg med medisiner og trening kunne øke funksjonsevnen, men også utfordret av at helsen ga klare begrensninger i hverdagen. Med denne diagnosen kvalifiserte jeg til medisinsk attføring, og etter et kjempevellykket 4-ukers opptreningsopphold ved attførings-senteret i Rauland, gikk jeg rett til NaKuHel sin turgruppe og formelig svevde av turglede, tenk at jeg, som hadde vært invalidisert av smerter, KUNNE GÅ IGJEN!

Så kom turen til yrkesrettet attføring, og etter litt om og men hos a-etat, fikk jeg heldigvis prøve ut arbeidsevnen ved NaKuHel-senteret og med staben der og Kristin B.B.som positiv støtte. Jeg fikk igjen mye av arbeidsevnen, men hadde nedsatt arbeidskapasitet og søkte 50% uføretrygd. Dette ble starten på deltidsjobb ved senteret i 3-4 år, helt til stram økonomi ved senteret satte en stopper for engasjementet, dessverre. Samtidig ble kneet dårlig, og jeg klarte ikke lenger å gå med turgruppen, men er allikevel med ved å skrive og sende ut turgruppens program to ganger i året. Heldigvis skal det mer til enn et vondt kne for å vippe meg av pinnen nå. Istedenfor å gå padler og rir jeg, slik at jeg henter motkrefter til mismot i opplevelser fra å ferdes ute langs grønne stier og på blanke vann. Dette er meningsfullt og hjelp til selvhjelp. Alle som selv ønsker det, kan få den gode følelsen av å behøves på senteret, og slik sett fyller NaKuHel Asker et behov for kontakt og sysselsetting i perioden mellom det å være friskmeldt og sykemeldt, som ofte representerer et langt og utrivelig tomrom for oss på rehabilitering. ”Alle” er jo på jobb, og vi andre får stimuli av rotekte natur-råvarer ved NaKuHel-senteret.

Også likemannsgruppen vil jeg trekke frem, for der traff vi hverandre, - vi som hadde opplevd tap og motgang, og der oppdaget jeg at jeg ikke var den eneste som reagerte med tilbaketrekning og motløshet i en vanskelig periode i livet. I samvær med de andre lærte jeg veldig mye om å takle motgangen, sette meg realistiske og livsbejende mål, komme videre, og gi slipp på å føle meg ensom, utafør og unormal. De andre i gruppen satte ord på mye av det samme, og vi fikk hjelp av hverandres historier, og perspektiv på det vi fikk til og som var bra i livet. Det fine samværet i likemannsgruppen og i staben ved senteret ga meg kreftene og pågangsmotet til å bli en aktør i mitt eget liv, og ikke lenger et offer.

Ved NaKuHel senteret er det stor aktivitet, som jeg vil si kjennetegnes ved :

- ✘ de unike og enkle virkemidler innen natur og kultur-aktiviteter,
- ✘ organisasjonens rom for medvirkning og involvering,
- ✘ allsidigheten og mulighetene for å få prøve seg litt som frivillig vaffelsteking i kaféen, alt etter den evne og kapasitet en for tiden har,
- ✘ engasjementet og tilhørighet i gruppene, og vaffelsteking i kafeen,
- ✘ senterets sosiale, allsidige og empatiske vesen,
- ✘ og ikke minst den fantastiske beliggenheten i et natur- og kulturlandskap som inviterer til glede og utfoldelse!

Det er det flere enn meg som har funnet både venner, interesser og et nytt ståsted i sitt liv ved å benytte seg av senteret. Senteret har rett og slett funnet en ”oppskrift” for rehabilitering som

supplerer helsetjenestene på et viktig punkt, nemlig å få ”den syke havaristen” opp og ut av sin hengemyr av livssmerte og over i aktivitet både av fysisk og kulturell art, sammen med andre i samme båt. Slikt blir det resultater av.

Friluftsliv, kulturlandskapets historie og turgåing har jeg heldigvis blitt glad i fordi mine foreldre sørget for å gi oss gode utendørs opplevelser, og i mine barndoms sommere var kuene og geitene ved nabosetra mine beste venner. Dette ville jeg så gjerne gi videre til mine to døtre, men ble ubarmhjertig forhindret av sykdom, for alltid trodde jeg. Så feil kan en ta! Naturens årstider og skiftninger er gode inspirasjonskilder når vi mennesker trenger å oppdage mulighetene og ikke bare se problemene. For meg har det vært en egen magi i at jeg ikke bare skulle bli i stand til gi mine to barn en indre klangbunn for naturglede og trygghet, men også få bli turlleder og forsyne hele turgruppen ved NaKuHel-senteret med turopplevelser og en dæsj lokal kulturhistorie. Hvilken revansje over de helsemessige begrensningene!

NaKuHel-senteret har så mye å by på. Beliggenheten er som skapt for senterets målsetting. I randsonen til Askers beste turområder og et unikt kulturlandskap, med NaKuHel-hagen og natur tett innpå, klarer mange deltagere ved senteret å nyttegjøre seg naturopplevelsenes positive påvirkning til å bringe seg selv ut av en negativ sirkel og over i aktivitet og sosialt nettverk.

Å støtte opp om NaKuHel-senterets videre eksistens, vil gjøre godt for mange mennesker og for naturen og miljøet, fordi folk gjennom gruppeaktivitetene ved senteret får sterkere kunnskap om og tilknytning til skog, fjell, utmark og kyst og dermed vil bry seg mer om naturen og hverandre!

Fra ei ”pjusk jente” som nå er i full, krevende jobb

Mai 2004: Ei pjusk jente oppsøker NaKuHel – senteret for å delta i en ”angstring”.

Meg.

Slitt med psykiske problemer i 15 år. Angst og depresjon. Få kunne merke lidelsen, ettersom jeg brukte mye energi på å skjule problemene. Jeg ville overbevise meg selv og alle andre om at; ”det var ikke noe galt med meg, nei. Jeg er like vellykket som alle andre, ja!”. ”Håper virkelig ikke at noen får vite at jeg har oppsøkt en angstring. Vil ikke ha ”taper-stempel”.

Har kommet meg gjennom en lang utdanning og fikk raskt jobb. De første ukene i jobb gikk som regel greit. Så kom angsten. Begynte å strekke meg. Gi inntrykk av å være en annen. Sa alltid Ja. Ville så gjerne gjøre alle til lags. Skydde konflikter. Angsten jaget meg ut av den ene jobben og inn i en ny. Samme runddans om og om igjen. Det gikk en stund, til slutt måtte jeg hente ut energi fra ”reservetanken”. Og da den var tom sa det ”stopp”....

Et år sykemeldt og to år på attføring. Taper-stempelet var et faktum.. Jeg dugde ikke. Overalt møtte jeg ”de vellykkede” som jeg sammenlignet meg med. Jeg hadde forlatt deres antatte ”**gode selskap**”...

Psykologhjelp, medisiner, støttende venner og familie. Likevel, angstsymptomene fortsatte, selvfølelsen dalte og veien tilbake til arbeidslivet syntes uoverkommelig lang. Så skjer det noe.

Fra januar 2005 hospiterte jeg to dager i uken på NaKuHel – senteret. Jeg deltok i turgruppa, og hjalp jeg til der det trengtes: Kafe, referatskriving, folkehelsemøter, organisering av arrangementer med mer. Jeg takket i tillegg ja til et tilbud om coaching rundt Semsvannet én gang i uken, i til sammen åtte uker.

Selvhelbredende krefter

Som en omsorgsfull gartner stiller en pjuškete blomst, gav NaKuHel – senteret meg akkurat den næringsrike jorda og et akkurat passelig klima som jeg fikk hente meg inn i og vokse på. Gartneren kan ikke annet en å gi de beste vekstmulighetene for blomsten og så la blomsten selv finne sin egen helbredelsesvei...

Jeg fikk lov til å senke skuldrene og ble ikke pålagt andre krav enn bare å være meg selv. I begynnelsen en svært uvant situasjon. Av gammel vane speidet jeg etter kravene, og prøvde å legge inn noen ekstra for å føle meg nyttig. Men både coach og daglig leder ”så” meg og hjalp meg å korrigere.

Det gikk ikke lang tid før kreftene strømmet inn gjennom kroppen og løftet meg opp. Jeg begynte å stole på meg selv, anerkjenne meg selv og kanskje aller viktigst bli oppriktig glad i meg selv. Det var ingen ”fancy” terapi eller behandlingsform som utløste endringen. Det var i møte med naturen, i møte med hyggelige mennesker i et inkluderende miljø, samtaler rundt

Semsvannet og i møte med en leder som gav meg akkurat den riktige balansen av tillit, trygghet, utfordring og bekreftelse

Naturen

En stor del av min egen helbredelsesprosess har vært i kontakt med naturen. På flere måter gjenspeiler naturen miljøet jeg har møtt på NaKuHel- senteret. Den er livgivende, kreativ, inkluderende, raus, vakker, oppbyggelig, uten krav og utfordrende.

I dag er jeg tilbake i full jobb og bruker selv naturen og det jeg har lært på NaKuHel – senteret som viktige arbeidsredskaper. Å gå tur i naturen gir etterlengtet stillhet og ro. Tid til å fordøye egne tanker og finne løsninger, samtidig som den fysiske helsegevinsten er stor.

En stor og hjertelig takk til alle som har hjulpet meg gjennom denne prosessen!

Vitnesbyrd fra en likemann ved NaKuHel-senteret i Asker

I november i år er det allerede 3 år siden mitt møte med den berømte ”veggen”, da jeg ble langtidssykemeldt med den etter hvert forslitte, og dessverre altfor ofte anvendte diagnose: utbrenthet (depressiv neurose).

Kombinasjonen av dels private og jobbrelaterte bekymringer over lengre tid brakte meg gradvis inn i en tung angst og depressiv tilværelse.

Etter 35 års med stor trivsel i et firma jeg også var stolt av å tilhøre, ble følelsen av plutselig mistrivsel en ”sjokkartet” opplevelse.

Utrygghet og frustrasjon over forventningspress i et konkurranseutsatt produktansvarsområde, kombinert med generasjonsskifte, omorganiseringer etc., ble for meg etter hvert svært belastende.

Dette førte til oppgitthet over stadig å komme på etterskudd, med økende fornemmelse av disharmoni, konsentrasjons- og mestringsproblemer som følger.

Etter mitt første møte med min psykiater ble jeg anbefalt å ta kontakt med Likemannsgruppen på NaKuHel som et viktig psykososialt tiltak i en planlagt rehabiliteringsprosess.

I dag er jeg overbevist om at mitt møte med NaKuHel fikk en større og viktigere påvirkning enn den medisinske og terapeutiske behandlingen jeg senere skulle gjennomgå.

Gevinsten man får i det gode felleskapet blant NaKuHels likemenn og kvinner, ligger i at man får fylt en sykemelding med **fysiske aktiviteter, sosialt nettverk og intellektuell stimulering.**

Her oppleves et behagelig og uforpliktende miljø hvor dagsordenen er gjensidig hjelp, oppmuntringer, råd og utveksling av erfaringer som fortrenger selvmedlidenhet og triste tanker.

I tillegg kommer mulighetene til å kunne delta i de ca.20 ulike aktivitetsgruppene som finnes ved senteret, slik som eks. vise-og allsang, lokalhistorie, maling, foto, drivhus/hage etc.

For mitt vedkommende fant jeg meg raskt godt til rette i Likemannsgruppen og følte raskt å bli styrket av det gode og trygge miljøet, og ikke minst av nesten daglige turer i de natur-skjønne omgivelsene rundt Semsvannet.

Derfor ble for meg kombinasjonen av det gode, inkluderende fellesskapet på NaKuHel i kombinasjon med friluftslivet med hyggelige og oppbyggende turer ”skulder ved skulder”, den avgjørende og virkningsfulle ”behandlingen” jeg hadde behov for. Dette ble på mange måter idealeksemplet på hva en effektiv ”**grønn resept**” skal inneholde.

Når jeg nå i august 2005 tenker tilbake på min egen prosess og langvarige sykdomshistorie er det tross alt mye jeg har å være takknemlig for. Mitt møte med likemannsgruppen har gitt meg nye og gode venner i et berikende fellesskap jeg ikke ville ha vært foruten. På mange måter har denne tiden formet meg til en ny person, hvor jeg ikke lenger bare er opptatt av karriere og materiell velstand. Livet har fått en ny og bedre mening hvor god sosial og omsorgsfull omgang med familie og venner er mye viktigere enn tidligere.

Jeg ville selvfølgelig gjerne ha sluppet å få konstatert den lumske og kroniske sykdommen Parkinson og all belastning den har ført med seg, og som gjorde meg uføretrygdet fra april i år.

Det handler derimot å gjøre også den situasjonen best mulig, og som nyvalgt styremedlem i Asker-og Bærums Parkinsonforening ser jeg mange likhetstrekk i våre felles ambisjoner og virkemidler for å oppnå en best mulig mestring av hverdagen for våre medlemmer. Det er mange blant distriktes parkinsonister som vil ha godt utbytte av å få kunnskaper om Nakuhels mange aktivitetsgrupper, og det vil nå tas initiativ til undersøke mulighetene for et slags samarbeide.

Mine tidligere nevnte psykiske plager har jeg fått god kontroll på gjennom mitt NakuHel-engasjement, og Parkinson-diagnosen har gitt meg et forklarende og forsonende svar på mine mange spørsmål jeg hadde under min lange tidlige periode med psykisk ubalanse.

I min nevrologs epikrise inneholder blant annet en bekreftelse av at – jeg siterer: *”mange med denne sykdommen i flere år ofte har slitt med angst, depresjon og konsentrasjonsproblemer, som skulle vise seg å være de første symptomer på den senere bekræftede parkinsonisme”*.

Men uansett årsaker til manges smertefulle møte med angst, uro, depressive reaksjoner, og et tempokrevende moderne samfunns forventningspress, er det godt å vite at det på NaKuHel-Senteret i Asker er en møteplass som kan gjøre noe med dette.

Her hvor verdiene av de tre viktigste kildene for oss mennesker er samlet, nemlig **natur, kultur og medmennesker**, bør virksomheten gi ettertanke og handling for stadig flere i vår krevende og stressende tilværelse. Ikke minst hos de bevilgende myndigheter.

Kombinasjonen av et godt og inkluderende fellesskap og nærkontakt med naturen bør bli et stadig mer benyttet ”virkemiddel” i rehabiliteringen av folk i ulike former for livskriser.

I Asker kommune er det mange fine og vakre steder, men det var få som var uenig da Semsvannsområdet i 1998 ble valgt til kommunens Tusenårssted.

Valget ble på mange måter en bekreftelse på hvilken betydning dette stedet har for befolkningen. Området rundt Semsvannet gir mange en ubeskrivelig ro i sinnet, og er et rekreasjonssted uten sidestykke for mange.

Om naturen sies det at den er vårt ”opprinnelige hjem”, det miljøet mennesket er utviklet i. For **hjemme** er det mange som føler seg når man kommer til Sem, stedet som jo opprinnelig het Sæheim, - **heimen ved sjøen**.

Det er opp igjennom årene blitt skrevet mye om naturens positive påvirkning på oss mennesker.

Den kjente danske filosof Søren Kierkegaard var i sin tid for ca. 155 år siden et menneske som var godt kjent med de depressive sider ved livet. Han fant også tidlig verdien av å bruke naturen som virkemiddel mot de tunge stunder, og ga følgende gode råd:

” Tap for all del ikke lysten til å gå!

Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag, og går fra enhver sykdom.

Jeg går meg til mine beste tanker, og jeg kjenner ingen tanke så tung at man ikke kan gå fra den. Når man slik fortsetter å gå,- så går det nok !! ”

Denne erfaring er også å lese av en av nåtidens filosofer, Arne Næss, som i et intervju skal ha gitt sin personlige ett-ords grønne resept for dager med dårlige og negative følelser:

” Ett ord gjelder : UT!! Det betyr for meg å gå inn. I naturen.

Der føler jeg at jeg er sammen med alt levende.

Det samværet endrer en hvilket som helst negativ spenning til en positiv!”

Disse gode og effektfulle ”reseppter” understreker på en glimrende måte hvor verdifull og viktig naturen er i ”natur- kultur-helse”-konseptet (NaKuHel).

Det er bare å håpe på økende aksept og oppslutning for NaKuHel´s virksomhet.

Særlig viktig vil det være å skape forståelse hos politikere og byråkater i nærmiljøet for hvilket enormt potensiale de har i en videreutvikling av NaKuHel´s virksomhet.

En virksomhet som uansett sykdom eller ikke styrker livskvaliteten og ruster oss bedre til å møte hverdagen!

På vegne av oss ”likemenn” som er **GLA`I** NaKuHel , og som har fått utbytte av dets væremåte; **G**ledesbringende – **L**angsiktig – **A**ktiverende – **I**nkluderende (GLA`I) ønsker jeg fortsatt vekst og fremgang i årene som kommer !!

Mann 58 år

9. FORSKNING FRILUFTSLIV OG PSYKISK HELSE: AKTUELLE PROBLEMSTILLINGER

Av førsteamanuensis Marit Sørensen, Norges idrettshøgskole

Fra ansvarlig hold er det selvfølgelig ikke nok med begeistring og gode eksempler for å sette i gang satsninger bekostet av vår felleskasse, det kreves dokumentasjon. Man vil vite om det virker – og hvem det virker for. Og merkelig nok – det har vi ikke så mye av hos oss når det gjelder friluftsliv og psykisk helse. Det kan ha sine grunner.

Først vil jeg si noe om typer forskning som finnes, i hovedsak kan vi skille mellom tre typer:

1. Forskning som tar **utgangspunkt i friluftslivet selv**, naturopplevelsen, friluftslivskulturen og utviklingen av denne, utbredelse og kjennetegn i ulike deler av befolkningen og naturforvaltning. Her finner vi nok mesteparten av det man forstår med den akademiske aktiviteten innen fagområdet friluftsliv. Fremherskende faglige innfallsvinkler er filosofi, kulturstudier, antropologi og sosiologi. Den sier lite spesifikt om psykisk helse, men en del studier ser på hva friluftslivet betyr og representerer for ulike grupperinger. Eks. Tordsson, B, (2003): Friluftsliv som sosiokulturelt fenomen, eller Pedersen, K (1999) Friluftsliv, kjønn og

kulturelle brytninger og Vittersjø, J (1995). Motivasjon, mening og friluftsliv. Meningsaspektet er selvfølgelig viktig for den psykiske helse, men det er i mindre grad den psykiske helse som er fokus i denne forskningen.

2. Den andre typen forskning dreier seg mer om betydningen av den **fysiske aktiviteten som utøves i friluft for psykiske helse**. Man trekker på kunnskap om fysisk aktivitet og psykisk helse, og en helhetlig helsetilnærming (Moe, Retterstøl & Sørensen. 1998). Likevel har denne typen forskning ofte vært dominert av en medisinsk tenkning, rettet mot reduksjon av ulike former for sykdoms-symptomer. Det er skaffet fram forholdsvis solid dokumentasjon på at fysisk aktivitet kan ha god effekt på depresjon og til dels noen former for angst, dette har vært viktige bidrag til fornyelsen av vår tenkning rundt betydningen av fysisk aktivitet.

Men, både her og ved andre symptomer er det en del motstridende resultater. Det er ingen overraskelse. Det er vanskelig å få entydige resultater i denne type forskning, fordi man ser etter direkte årsakssammenhenger i svært sammensatte fenomener. For eksempel vil også opplevelsen av aktiviteten påvirke de potensielle biokjemiske prosesser i kroppen: eksempelvis tviler jeg sterkt på at det blir så mye endorfin produksjon av å løpe dersom en synes jogging er helt forferdelig og man føler seg som en klossmajor!

Derfor snakker man i dag mer om **effektkjeder**. Altså at en god psykisk helse er et resultat av lenker i en kjede av effekter. Psykiske, sosiale, fysiologiske, fysiske effekter utgjør kjeder av årsaker og effekter i en og samme prosess (Norling, 2001). Siste ledd i kjeden er livskraft, vitalitet, god helse – men effektene kan gå begge veier innen lenkene. Det gjør det også lettere å forstå at en forbedret sinnsstemning kan gi positive fysiologiske forandringer – f. eks bedre immunforsvar.

I Sverige har Norling (2001) utgitt en rapport om rekreasjon og psykisk helse, som jeg tror kan lære oss noe om hva slags forskning vi trenger innen friluftsliv. Han støtter seg både til WHO (verdens helseorganisasjon) og ledende internasjonale forskningseksperter (Compton & Iso-Ahola, 1994) på temaet **rekreasjon og psykisk helse** som argumenterer for en utvikling av forskningen m.h.t. både teori, angrepsvinkler og metodikk, fra en statisk biomedisinsk til et mer pedagogisk/psykososialt arbeidsmåte. Dette tror jeg er viktig.

Dette betyr at vi må **forske mer på hva friluftslivet styrker og dyrker fram i oss av positive kjedelenker**. M.a.o. ikke bare konsentrere oss om hvorvidt depresjonen og angsten svekkes. Vi må finne ut om roen øker, om mestring, tilhørighet og fellesskap oppleves og om følelse av mening eller en plass i sammenhengen påvirkes - og hva som utgjør betingelsene for at dette skal skje.

Blant disse betingelsene er **hvordan folk motiveres for friluftsliv**. Det er lett for oss som utgjør ”menigheten – de frelste” å tro at det dreier seg om et grunnleggende behov for kontakt med naturen som forløses av seg selv. Det kan nok være grunnleggende på en måte, det rører oss dypt, vi som har lært å kjenne verdien. Imidlertid må majoriteten av verdens befolkning klare seg uten, og heldigvis ser det ut til å gå bra for mange. Derfor er det viktig at vi som har muligheten lærer mer om hvordan vi best både lærer bort og formidler verdiene og motiverer til deltakelse. Dette skjer gjennom utdanningssystem, politikk og praktisk utøvelse. Her har vi nok en del å hente fra den tredje typen av forskning på dette tema.

3. Den tredje typen av forskning er forskjellige forsøk på **evalueringer og effektmålinger av spesifikke opplegg** ut fra pedagogiske og psykososiale mål..

Her hos oss (i Norge) har vi forbausende lite av denne type forskning. Vi har en del masterstudenter på Norges idrettshøgskole og andre utdanningsinstitusjoner som arbeider med dette og Helse & Rehabilitering har gitt midler til noen prosjekter, men det blir små enkeltbidrag. Forskning i en større skala må til.

Internasjonalt har evalueringer og systematiske studier av ”adventure therapy” ”wilderness therapy” med flere betegnelser (outdoor education, outward bound etc) de senere

årene utviklet seg til å bli et ganske betydelig forskningsfelt, særlig i USA, Storbritannia og Australia. Jeg tror vi kan ha en del å hente fra dette. Det finnes godt med ressurser på Internett, med alt fra resultater fra meta-analyser, til dels med høy kvalitet (hvor man beregner effekt på grunnlag av flere studier) og andre forskningsresultater til lister over utprøvde måleinstrumenter på psykologiske, sosiale og kvalitetsmessige variabler. I følge en oversikt av Neill (2003) er de best dokumenterte effektene på ulike typer av selvbilde- konstruksjoner og sosiale variabler slik som teamwork og lederskap. De internasjonale oppleggene for friluftslivsinitiativ (education or therapy) kan nok være forskjellige fra vårt friluftsliv, men jeg tror likevel vi har noe å lære av måten man evaluerer på.

Mine meninger er selvfølgelig preget av både min faglige og praktisk – pedagogiske bakgrunn. Jeg har arbeidet i nesten 10 år som kroppsøvingslærer for personer med psykiske lidelser (i en medisinsk behandlingsskole), jeg har min doktorgrad i psykologi og arbeider nå med utdanne studenter i å tilpasse fysisk aktiviteter for personer med ulike funksjonshemninger og helsefremmende arbeid. Hvordan dette farger mine meninger, får dere ta med i beregningen. Men for å oppsummere:

Vi trenger derfor, etter min mening først og fremst:

- A. Mer forskning på hva friluftslivet styrker og dyrker fram i oss av positive kjedelenker, psykisk og sosialt**
- B. Mer forskning på hvordan vi formidler verdiene og motiverer til deltakelse i friluftsliv**
- C. Vi trenger forskningssatsning av en viss størrelsesorden, små enkeltbidrag blir ikke nok**

Litteraturhenvisninger:

- Compton,D & Iso-Ahola,S. (Eds.)(1994). Leisure and mental health. UT, USA: Family development resources Inc.
- Moe, T, Retterstøl, N & Sørensen, M. (1998). Fysisk aktivitet, en ressurs i psykisk helsearbeid. Oslo, Universitetsforlaget.
- Neill, J (2003). Does adventure therapy work? Hentet fra internett 05.09.2005 på <http://www.wildercom.com/adventuretherapy/adventuretherapy/meta-analysis.html>
- Norling, I (2001). Rekreation och psykisk hälsa. Göteborg, Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska Universitetssjukhus.
- Pedersen, K. (1999). Det har bare vært naturlig. Friluftsliv, kjønn og kulturelle brytninger. Dr. Scient avhandling, Oslo, Norges idrettshøgskole.
- Tordsson, B. (2003). Å svare på naturens åpne tiltale. En undersøkelse av meningsdimensjonen i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av friluftsliv som kulturelt fenomen. Dr. Scient avhandling, Oslo, Norges idrettshøgskole.
- Vittersjø, J. (1999). Motivasjon, mening og friluftsliv. En langtidsstudie av forholdet mellom personlige målsetninger og naturopplevelser. I : Friluftslivets fellesorganisasjon FRIFO: Rapport nr. 1, 1999.

10. Friluftsliv og psykisk helse. Miljøvernministerens punkter.

- Takk for et prisverdig initiativ og lærerike presentasjoner
- Ikke så ofte politikere får anledning til å lytte og drøfte viktige politiske temaer i slike fora og i slike inspirerende omgivelser
- Temaet ”friluftsliv og psykisk helse” opptar meg, og flere med meg. Dette skulle jeg så gjerne hatt både helseministeren, arbeids- og sosialministeren og til og med kulturministeren med meg på.
- At det er en positiv sammenheng her i helsemessig forstand, er vel noe vi alle har opplevd.
- Vært økende fokus på ” friluftsliv og fysisk helse” de siste årene, og vi jobber bl.a. med å heve oss på feltet ”friluftsliv for funksjonshemmede”. Nå viktig med økt oppmerksomhet også på koplingen ”friluftsliv/naturkontakt og psykisk helse”.
- Dere har bekreftet at det finnes mange dyktige miljøer med praktisk og med vitenskapelig kompetanse på feltet – og det finnes mange overbevisende vitnesbyrd.
- Viktig nå å samle disse i nettverk, se på en egnet arbeidsdeling, få til et felles løft for å få dette fram i dagslyset og gi det status.
- Her er alle som jobber på disse to områdene - organisasjoner, offentlige institusjoner (både innen helse, utdanning/forskning og naturforvaltning), ulike typer stiftelser, Frivillighetssentraler o. likn. - verdifulle.
- Jeg vil utfordre dere til å jobbe videre langs de linjer dere har trukket opp, og i samarbeid med min administrasjon og DN fremme et forslag til strategi- eller policynotat. Dette er jeg opptatt av og den kursen dere antyder, har jeg tro på.
- Bondesønnen Jørgen Engebretsen Moe som utdannet seg til prest og ble senere faktisk biskop i Kristiansand. Han er først og fremst kjent for å ha samlet inn norske folkeeventyr sammen med Peder Chr. Asbjørnsen. Asbjørnsen som var bygutt fra Christiania og jobbet den siste delen av sitt yrkesaktive liv som naturforsker og forstmann. Begge hadde de kjærligheten til skogsfriluftslivet til felles. De av dere som kjenner den danske filosofen Søren Kierkegaard godt, eller har lest turprogrammene til NaKuHel-senteret, vil se klare fellestrekk med Jørgen Moes refleksjoner i novellen "Kvernsagn". Pussig nok er de begge født i samme år - nemlig 1813. Gullkornet lyder slik:

*"Når verden går meg imot -
og det unnlater den sjelden å gjøre
når det gis noen leilighet til det-
har jeg stetse funnet meg vel ved å ta en friluftsvandring
som demper min bekymring og uro".*

.Faglige facts:

- HOD har en ”Opptappingsplan for psykisk helse for 1999 – 2006”. Lagt fram av Høybråten i sin tid.
- DN la i 1992 fram en rapport med (den noe uheldige) tittelen ”Friluftsliv i belastede grupper”. Her har en oppsummert aktuelt forsknings- og utredningsarbeid knyttet til friluftsliv som terapeutisk virkemiddel. Denne kan bygges videre på.
- Professor Egil Martinsen ved Modum Bad har nylig lansert en bok om ”fysisk aktivitet og psykisk helse”.
- Psykiatrisk klinikk ved sentralsykehuset i Førde går nye veier i arbeidet mot rus og psykiske lidelser, viser en artikkel i ”DNTs ”Fjell og Vidde”. Her er fysisk trening en viktig del av både av behandlingstilbudet og ettervernet.
- Forskning.no slo i september i fjor fast at amerikanske studier viser at aktiviteter ute i naturen reduserer symptomene hos barn med ADHD i forhold til om de samme aktivitetene ble utført innendørs.
- ”Vi blir sjuke av å ha det travelt” slår mangeårig frivillig i arbeidet for psykisk utviklingshemmede, Rigmor Skålholt fra Toten fast i et intervju med NRKs ”Sånn er livet”.
- Fysisk aktivitet i naturen hjelper for det meste. Derfor har Skjellfoss psykiatriske senter i Moss – som drives av Lukasstiftelsen - åpnet en egen turløype til bruk for alle i nærmiljøet.
- Nå i august la de danske miljømyndighetene fram resultatene av en undersøkelse som i sin tittel slår fast at ”Natur og grønne områder forebygger stress.”
- Anette Myrvangs studier ”Naturopplevelser – en vei til bedret psykisk helse”, har vakt stor anerkjennelse. Hennes masteroppgave i ”Public health” fra Tromsø er en gjennomgang av sammenhenger og bekreftede teorier på dette feltet. Hun dokumenterer at
 1. *Det er en positiv sammenheng mellom det å aktivt benytte seg av friluftsliv og det å ha god psykisk helse.*
 2. *Friluftsliv er mer enn fysisk aktivitet.*

Vedlegg 1

Deltakere på seminar med miljøvernminister Knut Arild Hareide

1. Knut Arild Hareide, miljøvernminister
2. Jannicke Nilsen, informasjonsrådgiver i Miljøverndepartementet
3. Kristin Bredal Berge, daglig leder NaKuHel
4. Tove Karlsen, leder av Kulturstyret på Blakstad sykehus
5. Marit Sørensen, førsteamanuensis Norges Idrettshøgskole
6. Espen Koksvik, seniorrådgiver i Miljøverndepartementet

7. Rita Fjeld Hovden, nettverkskoordinator for frivillighetssentralene på øvre og nedre Romerike
8. Jounn Gampen Sundfør, leder for fritidssenteret på Blakstad sykehus
9. Steinar Norstrand, fritidsleder Blakstad sykehus
10. Nils Fredrik Torp, bruker, Blakstad sykehus
11. Lillian Eng, bruker, Blakstad sykehus
12. Vegard Olderheim, leder av NaKuHel Asker
13. Harald Tronvik, generalsekretær i Friluftslivets fellesorganisasjon
14. Morten Dåsnes, daglig leder i Friluftsrådernes landsforbund
15. Knut Erling Flataker, styreleder Frilufsrådernes landsforbund
16. Toril Moe, idrettskonsulent Gaustad sykehus
17. Ingunn Oftebro, Risenga Bo- og behandlingssenter
18. Olaf Lysdahl, Bjørnegård psykisk helse, Bærum
19. Øyvind Sørbrøden, prosjektleder

Nettverk utviklet så langt

I tillegg til de 19 som deltok på møtet med Miljøvernministeren er følgende kontaktet og trukket inn i arbeidet så langt:

1. Jan Martin Larsen, leder av Friluftslivets år i Asker 2005
2. Tone Reiten, Høgskolen i Telemark
3. Tanja Tyberg Grøtterud, NaKuHel's styre + leder av frivillighetssentralen i Modum
4. Olav Grosvold, tur leder og strateg bak NaKuHel's turtilbud gjennom mange år
5. Marina Langmo Pavlak, turleder
6. Egil W. Martinsen, spesialist i psykiatri, Modum Bad

Dermed består det aktiviserte nettverk så langt av 25 engasjerte personer

Vedlegg 2

Askerelvvandringen og Stemningsvandring på Modum.

Både Askerelvvandringen og Stemningsvandring på Modum ble forsøkt trukket inn i vårt prosjekt, med noe utvidede arrangementer. Men tiden ble for knapp til å gjøre det vi hadde tenkt. Disse arrangementene ble imidlertid avviklet på vanlig måte. En omtale av dem tas med her som gode eksempler på tiltak som åpner friluftslivet for mange typer mennesker, ikke minst for dem som sliter med sin psykiske helse.

Askerelvvandringen v/Kristin Bredal Berge

Idéen om en Askerelv-vandring kom i forbindelse med markeringen av 400-års-jubiléet for offentlig helsearbeid i Asker i 2003, etter at fylkeslegen hadde invitert og inspirert til at markeringene i vårt fylke skulle fokusere på forebygging. Målsettingen var å lage arrangementer som skulle finne sted der hvor folk flest er; på møteplassene i lokalsamfunnene våre, på kulturarenaene og i tilknytning til trivselskapende aktiviteter og sosialt fellesskap. Kommuneoverlegen samlet ulike aktører i kommunen: Asker Museum, Asker og Bærum Historielag, Sykehuset Asker og Bærum sykehus, divisjon Blakstad, NaKuHel-senteret, Asker Velforbund, Asker Skiklubb, m.fl. Idéen fikk god oppslutning, og de siste tre år har Askerelvvandringen blitt gjennomført i et samarbeid mellom sykehuset, kommunen og en rekke frivillige organisasjoner.

Vi kan tenke oss at Asker, – som mange andre steder, har utviklet seg langs vannårene. Der det var mulig å dyrke kunne folk bosette seg. Elva kunne brukes som vannvei for tømmer, kraft og til drift av møller, sag/høvleri og til produksjon og små fabrikker. Elva førte strømmen til bygda. I alle år har vannet og elva vært en uutømmelig kilde – med fiske til matauk, og ikke minst i vår tid til glede, rekreasjon og friluftsliv. Mange i Asker har vært opptatt av å få Askerelva ”frem i lyset” igjen. Ikke minst er det mange som drømmer om å få en sti som følger den, – som kan binde Kystkulturstien og fjorden sammen med det flotte turnettet i Vestmarka.

I forbindelse med det første arrangementet i 2003, ble det utviklet et kart med beskrivelse av kulturhistoriske høydepunkter langs elva. Dette ble gjort i et samarbeid mellom Historielaget, Blakstad Kulturforening, kommunens oppmålingsvesen og NaKuHel-senteret, og deles hvert år gratis ut til alle deltakerne. Kartet skal også være til nytte for skole/undervisning og turfolket, og bør kunne føre med seg engasjement for nærmiljøet; felles opplevelser, det blir lettere å stimulere/motivere til turer/fysisk aktivitet, små og store vil lettere bry seg om sine omgivelser og på denne måten føle tilhørighet og identitet.

Vandringene starter fra Blakstad sykehus. Før avmarsj har det vært mulig å besøke ”Kulturtunet” på sykehusområdet der kunstnere holder til og man kan se utstilling på Galleri Stabburet. Sykehusmuséet og Kafé Villa Utsikten har vært åpen, ”kaffelars” har stått på og vafler har blitt servert ved start. Sykehusdirektøren har stått for den formelle åpningen av vandringen. Lokalhistorikere har holdt miniforedrag og vært guider på de ulike delene av vandringen, og det har vært grillmuligheter, musikk, dans og stuntteater underveis, besøk på et sykehjem som ligger i løypa, der det har blitt servert saft og kringle, m.v. Vel fremme på NaKuHel-senteret ved Semsvannet, - etter 10 km vandring og undring, - serveres fersk suppe og drikke til alle deltakerne. Arrangementet er tilrettelagt for funksjonshemmede, og det tilbys transport for de som vil gå deler av løypa, og for å at deltakerne kan komme seg til Blakstad igjen for å hente parkerte biler der.

På årets vandring deltok ca 350 personer. Askerelvvandringen inngår i Asker kommunes Friluft- og Idrettsplan, og arrangementet tenkes videreutviklet i årene som kommer.

Stemningsvandring 2005 – Verdensdagen for psykisk helse i Modum v/Tanja Tyberg Grøtterud, leder av frivillighetsentralen i Modum

Stemningsvandringen er en vandring for personer i alle aldre i skogsterreng med innlagte inspirasjonsstopper underveis i løypa. I år var det dans av medlemmer i Modum Swingklubb, barn fra Hilde Hovdes Ballettskole som danset og et troll som leste eventyr. Det var også satt opp dikt

underveis i løypa som deltakerne kunne lese. Løypa var om lag 3 km, og gikk i et terreng der det var mulig å ha med barnevogn eller rullestol.

Ved Olavskirken var det salg av grillmat, vafler og drikke, og inntekten gikk til en skole i Gambia. Det var muligheter for å kjøre hest og vogn. Gospelkoret Modum Soul Children hadde minikonsert i kirken. Etter deres konsert var det fakkeltog inn i skogen og offisiell åpning av en ny lysløypetrase hvor Åmot Hornmusikk spilte etter direktør Sandvands tale. Dette er andre året vi arrangerer Stemningsvandring. I fjor deltok 500 – 600 personer.

Hvem står bak arrangementet ?

Arrangørgruppen består av Lisbet Borge og Grethe Jensen fra Modum Bad, Hanne Hulbak fra hjemmetjenesten (inkl psykiatritjenesten), Øyvind Christensen fra kulturkontoret og Tanja Tyberg Grøtterud fra Frivillighetssentralen.

Antall deltakere

Antall deltakere er stipulert til 150. Deltakerne var spredd i alder, men vi klarte ikke å få med så mange barnefamilier som vi hadde håpet. Hovedvekten lå nok i aldersgruppen voksne og godt voksne. Noen pasienter fra Modum Bad var med og noe helsepersonell.

Hva oppnår vi ?

Å sette fokus på temaet ”barn, familie og nettverk” gjennom bruk av natur og kultur for å få mer åpenhet rundt tematikken psykisk helse. Lokal- og fylkesavis er flinke til å stille opp, og lager artikler i forkant av arrangementet om det som skal skje og hvorfor.

Vedlegg 3

I prosjektet så langt har det vært tenkt mye på hvem som kan være gode aktører for å styrke arbeidet med friluftsliv og psykisk helse. Frivillighetssentralene ser ut til å peke seg ut som aktører. Tre av dem, Modum, Asker (NaKuHel) og Ullensaker har så langt vært trukket inn. Vi synes i den forbindelse det er interessant å ta med en mail vi mottok fra lederen av frivillighetssentralen i Ullensaker, Rita Fjeld Halvorsen, etter seminaret med Miljøvernministeren.

”Hei, takk for en hyggelig og lærerik samling i går ettermiddag i Asker.

Tenkte på at alle landes ca. 270 Frivillighetssentraler er en svært naturlig samarbeidspart i dette viktige arbeidet, både for de som er psykisk syke og alle andre.

Ingen sentraler blir drevet likt, men alle har et mål om å gjøre hverdagen bedre for enkeltmennesker.

Frivillighetssentralene er nå under Kirke og Kulturdepartementet, og Kulturministeren har ved flere anledninger uttalt at Frivillighetssentralene er et satsningsområde, og at hun ønsker at de skal bli nærmiljøsentraler. Altså møteplasser for hver en, og hvor en kan danne nettverk, dersom en ønsker det.

Det går hånd i hanske med det som blei tatt opp i går. Samtidig vil det være med å styrke Frivillighetssentralenes viktige arbeid for folkehelsearbeidet.

Om det er ønske å arbeide videre med dette, stiller vi svært gjerne opp for at vi i fellesskap skal kunne bidra til en mer meningsfylt hverdag.”