



Foto: Yay Images. Design: Mike Mills.

Ansvarlig redaktør:
Ellen Beate Dyvi

Vitenskapelige redaktører:
Nils Roar Gjerdet
Jørn Arne Aas

Redaksjonssjef:
Kristin Aksnes

Redaksjonsråd/Editorial Board:
Linda Z. Arvidsson, Ellen Berggreen, Morten Enersen, Jostein Grytten, Anne M. Gussgard, Anne Christine Johannessen, Sigbjørn Løes, Nils Oscarson, Nina J. Wang, Marit Øilo

Redaksjonskomité:
Jon E. Dahl, Anders Godberg, Malin Jonsson

ABONNEMENT

Abonnementspris for ikke-medlemmer og andre abonnenter kr 1900,-

ANNONSER

Henv. markedsansvarlig Eirik Andreassen,
Tlf. 22 54 74 30.

E-post: annonse@tannlegetidende.no

TELEFON OG ADRESSE

Haakon Vils gate 6,
postboks 2073, Vika, 0125 Oslo
Tlf. 22 54 74 00

E-post: tidende@tannlegeforeningen.no
www.tannlegetidende.no

UTGIVER

Den norske tannlegeforening

ISSN 0029-2303

Opplag: 6 800. 11 nummer per år
Parallellpublisering og trykk: 07 Media AS
Grafisk design: Mike Mills

Fagpressens redaktørplakat ligger til grunn for utgivelsen. Alt som publiseres representerer forfatterens synspunkter. Disse samsvarer ikke nødvendigvis med redaksjonens eller Den norske tannlegeforenings offisielle synspunkter med mindre dette kommer særskilt til uttrykk.



PRESSENS
FAGLIGE UTVALG



OPPLAGSKONTROLLERT



MILJØMERKET TRYKKERI
07 PRINTMEDIA - 2041 0319

LEDER



FOTO: KRISTIN WITBERG

Balanse

Et år er gått siden sist vi tok sommerferie. I løpet av den tiden har det skjedd mye, både i vår verden og i livene til mange av oss. Noe av det som skjer er hyggelig og fint. Noe kan være vanskelig. Det som skjer skal i alle tilfeller fordøyes, og så skal vi leve videre med sånn som det er blitt. Forhåpentligvis i balanse, der det som er nytt er blitt en del av oss, som helst skal være til å leve med.

Ingen år er like, og noen er mindre like enn andre. Det første halvåret av dette året har vært veldig ulikt alle andre første halvår jeg har opplevd. Jeg har derfor behov for og tenkt at jeg vil bruke denne sommerferien til å lande, i betydningen finne roen, på jorden, og komme mer i balanse. Ikke slik å forstå at jeg er ubalansert. Jeg trenger bare litt ro til å komme meg, og komme videre. Det er fint å jobbe å stå på, også i krevende livssituasjoner. Og det er viktig å ta seg tid til å komme til hektene på andre måter.

Når vi opplever dramatiske ting, mister kjære, lider tap, opplever sykdom eller endringer som har stor innvirkning blir livet annerledes. Perspektivet på det endres også, ofte. Utfallet av alvorlige hendelser er at livet blir ulikt det det var. På godt og vondt. Og vi må vente å se, før vi finner ut hva det som er skjedd fører til for akkurat oss.

Noen ganger kan det å reise bort fra alt sammen være til hjelp, for å se ting i et nytt lys. Det har fungert godt for meg ved andre anledninger.

Også denne sommeren vil jeg bruke noe av ferien til å gjøre yoga, øvelser som gir både kroppen og sinnet både ro og styrke. En uke med det, fra morgen til kveld, danner innledningen til min sommerferie. Og når jeg tenker meg om kom-

mer jeg på at balansetrening, og balanse som fenomen, er en ikke så lite sentral del av yogaen.

Balanse defineres som likevekt, og som kapasitet til å opprettholde likevekten når bevegelsesforløpet eller situasjonen endres. Det skilles mellom statisk balanse som handler om kapasiteten til å holde tyngdepunktet i midten av støtteflaten, og dynamisk balanse, som dreier seg om kapasiteten til å flytte tyngdepunktet i forhold til et spesifikt bevegelsesmønster i bevegelse.

Generelt er det å finne en god balanse mellom arbeid og fritid viktig i menneskers liv. Likeledes balanse mellom av- og påkobling. Sommerferien representerer fritid og avkobling fra det daglige. Hva vi kobler oss på i denne tiden er ulikt og forhåpentlig noe vi velger selv, og som gir glede.

Jeg ønsker alle Tidendes lesere en god sommer, enten året som er gått siden sist har vært mest likt eller mest ulikt det som har vært før. Jeg ønsker dere en god ferie, for det håper jeg dere skal ha, med avkobling fra den kanskje vante tralten og påkobling til noe annet – noe fint, hyggelig og oppbyggende. Og jeg ønsker dere en god miks av ulike ting som dere vil og kan og skal og må og håper å få til og forventer, og ting dere blir overrasket av – forhåpentlig på en god måte. Vi trenger ulike ingredienser i livet. Litt av hvert, mye av noe, og minst mulig av andre ting.

La oss gå inn for å bruke sommeren til å få noe av det vi ellers ikke får nok av. For balansens skyld. God sommer!

Ellen Beate Dyvi