

Sturla Eidsgaard:

Sliten – tom – eller utbrent?

Kjenner du symptomene? Tør du si i fra – klarer du å si «nei»? Ta en rask seigmannstest for å sjekke om du er på vei mot stupet.

Du kjenner sikkert Laban, seigmannen med gode lubne armer og ben. Tegn en vanlig Labanseigmann og fyll ut slik som antydnet ved siden av.

Lag så din egen private Laban. Hvis den ser ut som den røde seigmannen nedenfor, så kan du neppe holde det gående i mange år før du kjenner at noe er i ferd med å gå galt. Poenget er at det skal være en balanse i tilværelsen, en god fordeling mellom arbeid, lek, familie og sport. Den gjennomsnittlige tannlegeseigmannen vil nok ha et altfor stort hode, og lekebenet blir ofte altfor kort. Hvis du heller ikke har en lidenskap i livet, er faktisk sjansen for at du på et tidspunkt blir sliten eller utbrent meget stor.

Kan vi korrigere kursen selv eller trenger vi litt hjelp? Kan et seminar med psykolog eller psykiater og gode kolleger hjelpe oss på veien til en bedre balanse i livet?

Nysgjerrigheten ble pirret da vi leste om Skuggestøl i Tidendes sommernummer i 2002. Bildene derfra forteller mye. Tannlegene Hjørdis og Erik Lindland har skapt et sted for stille kontemplasjon og gode stunder som må oppleves. Erik er kunstner og fantast, Hjørdis sørger for at han får bakkekontakt en gang i mellom.

Lise og jeg meldte oss på Skuggestølseminaret og dro til Lindland ved Risør for å lære mer. Strålende sommervær og gamle tømmerhus skapte den riktige rammen da de 12 kursdeltakerne møttes til te og rundstykker fredag ettermiddag på Øvretunet. Dette tunet består av Brudetårnet med stor bakerovn, badstuen og et to etasjes hus med senger både ute og inne.

På Nedretunet er det flere småhus med 8–10 sengeplasser. I tillegg er det flere gamle småhus samt en årestue med plass til 20 mennesker. Et naturlig samlingssted for måltider og hyggelig samvær.

Årestuen var det naturlige samlingsstedet da Hjørdis fortalte sin historie om det å «møte vegg».

Åpent og rett på sak, krydret med vakre, egne dikt, var det en sterk åpning på kurset.

Psykiater Odd Milton Lunde innledet så til frisk diskusjon som ble avsluttet med gryterett servert på huggestabber.

Lørdag morgen var det joggetur og mageplask fra stupetårnet. Morgenbadet ble avsluttet med trapesen som fra fem meters høyde sendte deg glidende 30–40 meter ut i Lindlandsvannet.

Frokosten ble inntatt i det grønne. Deretter fulgte to timers interessant foredrag av Lunde. Dette ledet naturlig over i en personlig og fin diskusjon rundt bordet. Alle har opplevd noe som andre kan ha glede og nytte av å høre. Selvfølgelig og galgenhumor sitter løst både hos slitne og utbrente, og latteren var et hyppig og velkomment innslag i samtalen.

En liten fjellvandring avrundet ettermiddagen. Bakerovnen og badstuen ble fyrte opp og mens brødene varmet seg i 200 grader i ovnen, fristet vi tilværelsen i badstuen. Alle deltakerne fikk også oppleve Bjørg Wilmans aromamassasje. Bare massasjen var nesten verdt turen til Risør...

En avdanket Volvo terrengvogn fraktet deltagerne i ulendt terreng til selve Lindland gård. Dette er en gammel ombygget husmannsplass. Glem alt du har sett og lært om møbler og innredning av hjem. Det finnes garantert ikke maken. Et over-dådig koldtbord med dertil egnet drikke

samt noen velvalgte musikkstykker og dikt ledet til nye runder med givende diskusjoner styrt med følsom hånd av Erik og Hjørdis. Med fakler i hånd vandret vi hjem til våre tømmerkoier på Skuggestølstunet noen kilometer inn i natten.

Søndag morgen var det nok en lang frokost i det grønne med oppsummering og flere gode samtaler. En liten vandring i skogen avsluttet et seminar som satte gode spor og fødte nye tanker som gjorde godt både for kropp og sjel.

Legene har sitt seminar på Modum Bad, der flere hundre slitne og utbrente leger har fått hjelp til å finne igjen gnisten med støtte både av departement og Legeforening. Prestene skal nå også få sitt eget opplegg med støtte av departement og Presteforeningen. Skuggestølseminaret er et første forsøk på å få i stand noe tilsvarende for tannlegene. Dette tror jeg tannlegene trenger. Tannlegeforeningen kunne kanskje søke departementet om støtte til dette prosjektet slik Legeforeningen og Presteforeningen har gjort.

Vi har vel ikke tall på hvor mange kolleger som er utbrent. Det er tungt å finne tilbake til en normal hverdag når det er gått så langt. Slitne tannleger kjenner vi alle sammen. Det er viktig å fokusere på signalene og å stoppe opp i tide. Et slikt seminar kan gi deg ny innsikt og et lite puff til å legge om livet. Dessuten er det en herlig, avslappende, avstressende helg.

Hvis du tror du har noen ville ideer eller sprø tanker du ikke tør å tenke, gjennomføre eller si til noen, reis til Skuggestøl. Du vil garantert reise hjem med nye tanker og friskt mot. Erik og Hjørdis Lindland har skapt noe helt spesielt som mange burde få oppleve.

Sturla Eidsgaard

Illustrasjoner: Heidi Asdahl.