

Utvidet avtale med Villa Sana og Modum Bad – nå også parkurs

NTF og Sykehjelpsordningen for tannleger har i noen år hatt ett samarbeid med Ressurssenteret Villa Sana og Modum Bad. Her har tannleger hatt et tilbud om rådgivning for å forebygge utbrenthet og fremme helse og livskvalitet. Nå er avtalen utvidet og det gis også tilbud om parkurs. Reiseutgifter, kurs og opphold dekkes av Sykehjelpsordningen for tannleger.

Formålet med avtalen er å sikre tannleger et rom for refleksjon og rådgivning på områdene arbeid, helse, samliv, familie og fritid. På denne måten kan livskvalitet styrkes og utbrenthet og sykefravær forebygges. Tilbudet er ikke diagnostisk eller terapeutisk.

Den nye avtalen innebærer et tredagers kurs for inntil ni tannleger, et fire-dagers kurs for inntil seks par, der minst den ene er tannlege og 20 rådgivningsdager i året, på inntil seks timers varighet

Tredagerskurs i uke 44

Kurset inneholder undervisning, fysisk aktivitet og tilbud om enkeltsamtaler. Undervisningen handler blant annet om livskvalitet, identitet, «følelsenes fornuft», oppmerksomt nærvær, ledelse og balansen mellom arbeid, samliv og familie. Det blir gitt konkrete råd for å forebygge utbrenthet. Kurset gir gode rammer for læring, refleksjon, erfaringsutveksling og meningsfulle opplevelser samt tid til å nyte natur, kultur og måltider i fellesskap. Møte med kol-



Ressurssenteret Villa Sana ble etablert i 1998, og tilbyr kurs og rådgivning til leger og tannleger som har det vanskelig i forhold til yrke, samliv eller privatliv. Foto: Modum Bad.

leger i samme situasjon bidrar ofte til større aksept av egne følelser og reaksjoner.

Parkurs i uke 49

Parkurset bygger på den forskningsbaserte og anerkjente PREP-metodikken som Modum Bad har rettighetene til i Norge. Kurset vil handle om kjærlighet, forventninger, glede og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon. Målet er at parene skal kjenne igjen hva slags konflikter som kan skade forholdet, og lære grep som kan tas for å forebygge, forbedre kommunikasjonen og løse problemer.

Rådgivning

Mestringsstøttende samtaler som gir den enkelte hjelp til å arbeide med seg selv og sin livssituasjon. Det kan også tilbys parrådgivning der tannlegens ektefelle eller samboer deltar i samtalen.

Tannleger som ønsker å delta på individuelt kurs eller parkurs kan finne søknadskjema på Villa Sanas hjemmeside: <http://www.modum-bad.no/dagtilbud/ressurssenteret-villa-sana/>

Tannleger som ønsker en rådgivningsdag tar selv kontakt med Villa Sana. Henvendelse kan skje per telefon: 32 74 98 83 eller

e-post: villasana@modum-bad.no