

Fikk god hjelp ved Villa Sana

I november tok Heming Olsen-Bergem kontakt med Villa Sana ved Modum Bad, som har et eget tilbud til tannleger. Han var i ferd med å bli utslitt, og innså at han trengte hjelp. Det tok lang tid fra den første tanken meldte seg, og til han tok kontakt. Fordi han bekymret seg over hva andre ville tro.

 ELLEN BEATE DYVI

– Hvor lenge ventet du før du tok kontakt med Villa Sana?
– Jeg tenkte på det i månedsvis. Jeg gruet meg, og utsatte det. Man skal ikke ha sånne problemer, tenkte jeg, om det jeg slet med. Helt til jeg innså at jeg ikke kunne vente lenger, selv om jeg gruet og ikke hadde lyst. I november ringte jeg dem. For meg var det et stort skritt å ta. Og jeg er glad for at jeg gjorde det.

Vennlig og profesjonelt

– Hvordan ble du møtt da du ringte?
– Jeg ble møtt med vennlighet. Ikke noe overdrevet. Bare hyggelig, profesjonelt, og som sagt, vennlig. Og jeg fikk tilbud om å komme til rådgivning allerede to dager senere. Det syntes jeg var litt for raskt. Så vi avtalte at jeg skulle komme etter to uker.

– Selve stedet, Modum Bad, kjente jeg fra før. Det er veldig pent der. Jeg var der i ungdomstiden, med en venninne som hadde en far som jobbet der. Og jeg har vært der siden, i sammenheng med en som står familien nær, som var innlagt der, forteller Olsen-Bergem.
– Jeg visste altså hvor jeg skulle, men ikke hva som skulle skje. Denne gangen var det meg det handlet om. Det var jeg som hadde bedt om hjelp. Det var nytt for meg. Ikke slik å forstå at jeg betraktet meg selv som alvorlig syk, eller at jeg hadde noen dyp depresjon eller angst. Det var mer at jeg var sliten, og at jeg ikke fant hvile noe sted, heller ikke i meg selv.
– Hvordan opplevde du det, å komme til Villa Sana?
– Det var fint. Inntrykket av vennlighet ble bekreftet. Nok en gang ikke noe overdrevet eller for mye. Hyggelig og imøtekommende. Profesjonelt. Rolig. Jeg fikk inntrykk av at



– Det er krevende å jobbe med mennesker som har mye smerter, sier Heming Olsen-Bergem.

de som jobber der har vært der lenge, at de er drevne og trives, og både vet hva de gjør, og kan det.

God og nyttig forebygging

– Hva skjedde etter at du kom dit?

– Jeg ble møtt av en terapeut, som skulle være min denne dagen. En veldig OK dame, som jeg likte og fikk tillit til, og som tok meg med til kontoret sitt. Der satt vi og snakket sammen, i tre strake timer, fra klokken ni til tolv.

– Hvordan vil du beskrive samtalen?

– Det var som en helt vanlig naturlig samtale mellom to mennesker. Og hun utfordret meg. Hun var tydelig, og hun ga noen råd. Og det viktigste var at jeg fikk hjelp til å reflektere over situasjonen min, og få tak i ting som jeg har fortrenget eller ikke tatt tak i tidligere. Ting som jeg trenger å

FAKTABOKS

Tannlegetilbudet ved Villa Sana

Villa Sana inngikk avtale med Den norske tannlegeforening i 2008. Denne ble utvidet i 2017.

Tilbudet ved Villa Sana er for tannleger som trenger å snakke om utfordringer i arbeidsliv, samliv eller fritid – eller som av andre grunner ønsker å arbeide med seg selv og sin livssituasjon.

Målsettingen er å bidra til å styrke tannlegers bevissthet i forhold til yrkesrollen, forebygge utbrenthet og fremme tannlegers helse og livskvalitet.

Villa Sana har to typer tilbud: Kurs og rådgivning.

Neste kurs for tannleger er et tredagers individualkurs, som går fra 27.-29. mai 2019.

Se mer på: <https://www.modum-bad.no/dagtilbud/ressurssenteret-villa-sana/for-tannleger/>

Bruk av tilbudet i 2018

26 tannleger benyttet tilbudet om rådgivningsdag, hvorav tre parrådgivninger.

I uke 37 deltok syv tannleger på individualkurs.

Parkurset som var annonsert i 2018 ble avlyst, da det bare meldte seg ett par. Ytterligere to par meldte sin interesse, men tidspunktet passet ikke. Noen av de interesserte takket ja til tilbudet om parrådgivning som alternativ til kurset som ble avlyst.

Evaluerings av tannlegetilbudet 2018

Evalueringen viser at tannlegene som benyttet tilbudet ved Villa Sana i 2018 er godt fornøyd med utbyttet. Tre spørsmål eller påstander er rangert fra 1–6 (i liten grad – i stor grad):

1. Ble forventningene innfridd: Snittskår 5,7
2. Samtalen bidro til å klargjøre viktige faktorer i min livssituasjon: Snittskår 5,8
3. Jeg er bedre rustet til å håndtere min livssituasjon etter samtalen: Snittskår 5,5

ta hensyn til, og jobbe med, for ikke å oppleve å bli utslitt, møte veggen, bli utbrent – disse ordene vi bruker om situasjoner der det ganske enkelt ikke går lenger. Jeg kom til Modum og Villa Sana før det var kommet så langt.

– Fikk du den hjelpen du hadde behov for?

– Ja, det som skulle til for meg i denne omgangen var disse tre timene med samtale. Jeg hadde i utgangspunktet fått tilbud om en hel rådgivningsdag, men da vi kom til lunsjtider var jeg helt innstilt på å avslutte. Jeg hadde fått det jeg trengte, og måten terapeuten konkluderte på ble en øyeåpner og samtidig et godt utgangspunkt for å komme videre.

– I og med at jeg ikke benyttet hele rådgivningsdagen fikk jeg også beskjed om at jeg hadde en halv dag til gode, og at jeg kunne komme tilbake når som helst. Det opplevde jeg som sjenerøst.

– Jeg har også lyst til å legge til at det ikke er snakk om hverken journalføring eller sykemelding når du er til rådgivning ved Villa Sana. Det er ingen vanlig helsetjeneste på den måten, snarere et forebyggende tiltak eller tilbud. Du oppgir navn og alder når du kontakter dem, og det er det.

Starten på en god prosess

– Hvordan er det gått etter rådgivningen?

– Nå er det gått cirka tre måneder, og jeg har jobbet videre på egenhånd, og ved hjelp av to venner, som også er terapeuter. De kjenner meg etter hvert godt, samtidig som de ikke kjenner mine nærmeste og er involvert i relasjoner jeg trenger å arbeide med. Det er til god hjelp å ha disse å

snakke med, når jeg har behov. Samtidig har jeg vært delvis sykemeldt, det vil si 50 prosent, som igjen vil si at jeg ikke var på den ene av de tre jobbene jeg har, i en periode på tre uker i desember. Siden januar er jeg tilbake i full jobb, over alt.

– Jeg har likevel begrenset noe av aktiviteten min, fordi jeg hadde for mye, og jeg har begynt å gjøre noen nye ting, som jeg har lyst til.

Samtidig har jeg endret mentalitet på noen måter. Jeg tenker mer på hva jeg vil på kort sikt, i stedet for å planlegge langt frem i tid. Og jeg har sluttet å bli frustrert over ting jeg ikke kan endre. Jeg har lært noe om hvordan jeg kan forholde meg til, og forstå, prioriteringer hos andre, for eksempel arbeidsgiver, som jeg ikke liker eller nødvendigvis er enig i. Jeg er blitt mer pragmatisk, og tenker mer på hva som gagnar meg og mine omgivelser.

Samtalen med terapeuten ved Villa Sana startet en prosess som har vært og er veldig bra for meg, både privat og i jobben, eller jobbene – ved Universitetet i Oslo, i Forsvaret og ved sykehuset i Drammen.

– Det er krevende å jobbe med mennesker som har mye smerter, slik vi gjør som tannleger, og som kirurger. Det er viktig å være i balanse selv, i disse møtene.

Jeg merker at jeg er blitt en bedre behandler etter at jeg søkte hjelp selv. Og en viktig ting jeg har lært er at det er greit å slite, og å be om hjelp – og å motta hjelp. Det betyr ikke at jeg ikke kan gjøre den jobben jeg pleier å gjøre, eller påta meg andre oppgaver jeg kan tenke meg. Jeg er ikke hverken syk eller svak. Jeg trengte, og har fått, hjelp til å tenke og gjøre ting litt annerledes, sier Olsen-Bergem avslutningsvis.