Badeliv
magasin fra
MODUM BAD

Nr. 4/2008 - 17. årgang

KLINIKKEN - POLIKLINIKKEN - FORSKNINGSINSTITUTTET - SAMLIVSSENTERET - VILLA SANA - INSTITUTT FOR SJELESORG

Villa Sana jubileum:

- seminaret
- gjestene
- forskningen

Villa Sana ble
VENDEPUNKTET

MODUMBAD
- en kilde til liv

Å treffe folk hjemme

I 10 år har Ressurssenteret Villa Sana truffet folk hjemme. For det må være forklaringen på at over 1300 leger har kommet lange veier for å være på Villa Sana en dag eller en uke. Hadde det ikke truffet, hadde de ikke kommet. For leger har langt lettere for å sende andre til lege enn seg selv. ”Behandlingsresistens” heter det på fagspråket. For et ord!

Ikke det at Villa Sana ikke er faglig. Det er så faglig at forsknings-resultatene fra virksomheten passerer nåløyet og finner veien inn i spaltene til British Medical Journal. Det er nesten ikke til å tro at så kortvarig intervensjon kan ha så langvarig virkning. For det har den. ”Det ser ut at legene klarer å gjøre noe med sin arbeidssituasjon og i privatlivet etter oppholdet ved Villa Sana,” er den slutning Karin Rø trekker av dataene sine. ”Oppholdet gjorde en forskjell,” sier lege Harald Nes kort og godt.

Endringene hadde ikke inntruffet om ikke Villa Sana hadde truffet dem hjemme. Når det skjer, kan mye godt skje. Ingen stor virksomhet - ”lite, men godt” som spisestedet restaurant Victoria markedsførte seg med i mange år i en ukentlig annonse i Dagbladet.

Hele Modum Bad er i grunnen ganske lite. Men vi biter fra oss – ofte med store konsekvenser og brede ringvirkninger. Når vi treffer folk hjemme. Det skjer ganske ofte. Og det formidles håp, skapes grunnlag og forutsetninger for endring – endring med varig virkning i hverdagen. For det er endring som gjelder. Hører du meg, Obama?

Ole Johan Sandvand
direktør

Badeliv
magasin fra
MODUM BAD

Årgang 17

Ansvarlig redaktør:
Ole Johan Sandvand

Redaktør:
Unni Tobiassen Lie

Grafisk design:
Nina Teigen Olsen

Abonnement:
Gratis

Henvendelser til bladet:
“Badeliv” v/informasjonsleder
3370 Vikersund
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
infoleder@modum-bad.no

Adresser og telefonnummere:
KLINIKKEN
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 97 97
klinikken@modum-bad.no

POLIKLINIKKEN
Tlf: 32 74 98 70
Fax: 32 74 97 97
poliklinikk@modum-bad.no

FORSKNINGSINSTITUTTET
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 68
forskning@modum-bad.no

SAMLIVSSENTERET
Tlf: 32 74 94 00
Fax: 32 74 94 01
info@samlivssenteret.no
www.samlivssenteret.no

VILLA SANA
Tlf: 32 74 97 00
Fax: 32 74 98 88
villasana@modum-bad.no

www.modum-bad.no

INSTITUTT FOR SJELESORG
Tlf: 32 78 81 55
Fax: 32 74 98 43
post@sjelesorg.no

Forsidefoto:
Unni Tobiassen Lie

MODUMBAD

Frisk satsing i Oslo

Modum Bad har fått tilsagn om to millioner kroner til sitt dagtilbud for traumepasienter i Oslo.

Annika With, Ingunn Holbæk, Kathinka Salvesen og Harald Jørgensen har sitt daglige virke ved Traumeavdelingens dagtilbud i Oslo.

Tilsagnet kom i et forhandlingsmøte med Helse Sør-Øst i midten av november - en gladmelding som ble svært godt mottatt på Modum Bad.

-Vi føler det er en viktig anerkjennelse og en bekreftelse på at vår dristige nysatsing i Oslo var riktig, sier klinikksjef Tron Svagård.

Han gleder seg først og fremst over at pasienter med store udekkede behov innen traumeområdet får hjelp. Samtidig opplyser han at Modum Bad har flere mål med Oslo-satsingen.

-Vi ønsker å spre kunnskap og kompetanse. Modum Bad har gjennom årene opparbeidet kompetanse på traumefeltet og har også kontakt med internasjonale kapasiteter på området. Nå opplever vi stor etterspørsel fra andre behandlingsinstanser om kompetanseoverføring.

Det var i midten av mars i år at Modum Bad åpnet traumeavdelingens dagtilbud i Oslo. Dagtilbudet er beregnet på mennesker som strever med seinvirkninger av traumatiske hendelser, primært etter seksuelle overgrep i barneårene. Tilbudet ble opprettet fordi man så behovet for en mer langvarig oppfølging etter innleggelse i traumeavdelingen. For noen pasienter er det også behov for spesialiserte polikliniske tilbud som kan erstatte innleggelse.

Psykologspesialist Ingunn Holbæk leder arbeidet i Oslo. Oslo-teamet utgjør for øvrig psykolog Harald Jørgensen, psykologspesialist Kathinka Salvesen, kunst- og uttrykksterapeut Annika With og psykologspesialist Mona Thelle.

-Vi mener det er riktig å gi Modum Bad mulighet til å utvide tilbudet de har i Oslo, sier seksjonsleder Frode Bie i Helse Sør-Øst.

- Modum Bad har allerede et godt tilbud og vi tror det er viktig at døgntilbudet suppleres med et dagtilbud til traumepasienter. Det gir en annen tilnærming og gir også andre muligheter for oppfølging av pasientene.

-Hvor viktig er denne satsingen på traumepasienter?

-Vi ser økt og tyngre problematikk i befolkningen. Det er derfor viktig å ha en større kapasitet på området. Modum Bads dagtilbud i Oslo er et ledd i den samlede satsingen, avrunder Bie.

Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Nye forskningsmidler gir muligheter

Forskningsinstituttet ved Modum Bad har fått støtte til tre nye forskningsprosjekter.

– Veldig gledelig, sier forskningsleder Leigh McCullough (bildet), som mener forskningsmidlene gir fantastiske muligheter. -Blant annet kan vi nå komme videre i forskningen rundt psykoterapi, sier McCullough.

En årlig bevilgning på 1,7 millioner kroner i fire år fra Norges Forskningsråd sørger for at et internasjonalt samarbeidsprosjekt om prosessforskning på psykoterapi kan settes i gang. Prosjektet vil ledes av McCullough.

Forskningsinstituttet har også fått positiv uttelling på et doktorgradsprosjekt knyttet opp til Poliklinikken, Modum Bad, samt et post dok-prosjekt innen angstbehandling. Til disse prosjektene er det bevilget midler fra "Helse og rehabilitering" og Norges Forskningsråd.

- Samlet representerer uttellingene et uttrykk for at offensiv forskningssatsing har vært riktig, sier direktør Ole Johan Sandvand.

Stor feiring av 10-årsjubilanten

Villa Sana - et unikt og virksomt tilbud

Tilbudet til leger og sykepleiere ved Ressurssenteret Villa Sana er enestående i verden. Det ble sterkt understreket under jubileumsseminaret 13. - 14. november.

Funn fra studier av legers helse og atferd gir 10-årsjubilanten grunn til optimisme – for lavterskeltilbudet er virksomt.

Jubileumsseminaret i november var høydepunktet på Villa Sanas 10-årsmarkering. Vel 70 eksterne og inviterte gjester i tillegg til et tredvetalls interne deltakere fylte Festsalen, Café Thaulow og Olavskirken.

Programmet var på Villa Sana-vis svært variert, og det faglige stoffet vekslet med kulturinnslag, fysisk aktivitet, konsertbesøk og festmiddag.

Grunnlaget

Under åpningen av jubileumsseminaret i Modum Bads Festsal trakk leder Olav Lund og direktør Ole Johan Sandvand linjene tilbake til de ideene og erfaringene som dannet grunnlaget for etableringen av Villa Sana.

Bilde venstre side.: Olav Lund, leder av Ressurssenteret Villa Sana, sammen med hovedforedragsholder Mamta Gautam fra Canada og forsker Karin Rø. Over fra venstre: (1) Direktør Ole Johan Sandvand gratulerer Villa Sana under jubileumsmiddagen. (2) Gruppen Trio Sana underholdt, f.v.Bjørn Tore Roksvåg, Svein Olav Blindheim og Per Bjørnar Halås. (3) Janette Kaggestad var konferansier under jubileumsmiddagen. Nede fra venstre: (1) Helsesporttrener Gro Severinsen setter fart i deltakerne på jubileumsseminaret. (2) Forsker Karin Rø presenterer sine forskningsresultater.

Nøklene til suksess lå både i nærheten til faggruppene og til de tradisjonene som Modum Bad var og er en bærer av. De første møtene som førte fram til opprettelsen av Villa Sana fant sted høsten 1991.

Faglig og moralsk diskusjon

Nylig utnevnt professor i medisin ved Universitetet i Oslo, Tore Gude, trakk fram de spesielle utfordringene ved å behandle leger, og erfaringene som ble høstet ved Modum Bad i årene fram til opprettelsen av ressurssenteret. Samarbeidet mellom Modum Bad og Legeforeningen gjorde det mulig for foreningen å bygge ut både et behandlingstilbud og et forebyggende tilbud til sine medlemmer. Villa Sana skulle få rollen som rådgivningstilbudet. Det var nødvendig å diskutere de etiske sidene ved å etablere helsetilbud til denne yrkesgruppen; de faglige grunnene var tungtveiende for at den endelige modellen ble valgt.

Forskning

Forsker og lege Karin Rø stilte spørsmålet "Kan utbrenthet forebygges?", og viste til resultatene fra evaluering av virksomheten på Villa Sana. Resultatene viser at leger som oppsøker ressurssenteret har svært høyt stress- og plagenivå. Ett år etter viser det seg at utbrenthet og opplevd jobbstress faller til samme nivå som for andre leger; flere har søkt profesjonell hjelp og flere arbeider færre timer i uka. I den første tiden etter Sana-besøket øker sykmeldingsgraden, men faller fra 35 prosent i utgangspunktet, til seks prosent etter et år.

Det ser ut som om tilbudet på Villa Sana setter legene i stand til å erkjenne sin situasjon og ta de nødvendige steg mot endring og balansering av livsområdene.

Forebygging

Forsker Reidar Tyssen fra Universitetet i Oslo ga en konsentrert framstilling av hva forskning om legers helse kan lære oss om forebygging. Han tok utgangspunkt i den tragiske livshistorien til legen Johan Svendsen, som deltok i polarekspedisjonen til Otto Sverdrup. Tyssen kalte kombinasjonen av alkohol, depresjon og selvmord for SAD. Den kan være endepunktet av jobbrelaterte og individuelle faktorer i samspill, forskningen viser at disse har ulik betydning ved ulike grader av psykisk sykdom. Et viktig forebyggen-

Foredragsholder Mamta Gautam illustrerte sine to foredrag med personlige erfaringer fra sitt arbeid som spesialist i barn- og voksenpsykiatri.

> ***- I sjongleringen av alle de ballene som utgjør livet, er det bare jobb-ballen som spretter opp igjen. De andre er skjøre og kan ta skade om vi mister dem.***
>
> *Mamta Gautam*

de prinsipp er å holde de gode balansene – mellom personlig selvomsorg og sosiale relasjoner, mellom arbeid og hjem/fritid.

Mor til tre

Seminarets hovedattraksjon, den kanadiske psykiateren Mamta Gautam holdt to lengre innlegg; ett om de spesielle utfordringene ved å behandle leger, og ett om hvordan vi kan ivareta oss selv så vi kan være til nytte for andre. De faglige poengene illustrerte hun med egne, personlige erfaringer.

Blant annet trakk hun fram betydningen av de ulike titlene hun hadde angitt bak navnet sitt. De fleste kjente igjen MD - Medical Doctor og FRPCP - spesialist i barne- og voksenpsykiatri, men "MOT" betød mor til tre. Å være trebarnsmor var for henne en av de beste erfaringsarenaene for å lære stressmestring – noe mange i salen samtykket i. Hun mante til ydmykhet for at de som søker hjelp hos en kollega allerede har forsert høye terskler, og at legens interesserte tilstedeværelse og klare egne grenser kan bidra til å gjøre en stor forskjell for lege-pasienten.

Balanse

Det er sentralt at helsearbeidere får ivaretatt sin egen jobb-hjem-balanse. Dette var temaet for dr. Gautams andre foredrag. De ulike livsfasene setter ulike krav, og det er viktig å balansere jobbdelen mot de andre livsaspektene fleksibelt gjennom livet. Hun viste en metafor – å sjonglere med baller.

- I sjongleringen av alle de ballene som utgjør livet, er det bare jobb-ballen som spretter opp igjen. De andre er skjøre og kan ta skade om vi mister dem, sa Gautam.

Det er sannsynlig at voksne nå vil tilbringe vel 18 år av sitt liv med barneoppdragelse, og om lag like lenge med omsorg for eldre foreldre. Gautam delte villig av sin erfaring ved å trekke fram betydningen av områder som venner, økonomi, intimitet, nettverksbygging, selvomsorg, avspenning og – ikke minst – humor.

Tekst: Olav Lund
Foto: Unni Tobiassen Lie

Hvilken betydning har etableringen av Ressurssenteret Villa Sana hatt?

Juel Kristiansen
Pensjonert avdelingslege i psykiatri

- En betydelig betydning. Jeg var selv med og kjempet for et tilbud til legene fra 1986. Det å kunne ta leger til side, ut av sin aktuelle situasjon med press og stress på jobb, er veldig viktig. Stress og press takles på ulike måter, men det kan fort gå utover helsen, privatlivet og familien.

Øystein Melbø Christiansen
Overlege psykiatrisk poliklinikk, Førde, og leder for legeforeningens koordinerende utvalg

- Jeg var skeptisk da de begynte. Modum Bad hadde tidligere vært reservert for leger, sykepleiere og prester, og jeg tenkte Villa Sana ble "psykiatri light". Nå ser jeg at det fungerer godt, det viser både tilsøkningen og Karin Røs forskning. Særlig gruppearbeidet og kollegastøtten tror jeg er viktig. Jeg ønsker imidlertid en ordning via helseforetakene som sikrer helsearbeidere rask behandlingsplass i et nabofylke.

Pernille Nylehn
Allmennlege, Rogaland. Medlem av legeforeningens koordinerende utvalg

- Jeg tror Villa Sana har hatt en veldig stor betydning. Foreløpig har jeg ikke hørt om noen som har vært misfornøyd med oppholdet ved ressurssenteret. Det er en plass hvor man fristilles og får tilført nye tanker om hvordan man skal takle utfordringer. Det er et fantastisk tilbud - i tillegg får man oppholdet dekket av Legeforeningen.

Musikerne Georg Reiss, Ulf Nilsen (bildet over) og Nils Arne Helgerød (til høyre) bygget bro mellom mesterne Bach og Beatles i Olavskirken.

Fra Bach til Beatles

Som en del av ressursenteret Villa Sana sitt 10-års jubileum, arrangerte Modum Bad en konsert i Olavskirken.

Musikerne Ulf Nilsen, Georg Reiss og Nils Arne Helgerød tro til med en sterk konsertopplevelse under tittelen "Fra Bach til Beatles". Konserten var variert, kontrastfull, kreativ og med masse energi. "Vilt skal det være.." deklamerte Helgerød fra Inger Hagerups dikt med samme tittel. Og vill var opplevelsen, bokstavelig talt. Med en "kirurgisk presisjon" ble gamle skatter fra to ulike verdener satt sammen. En bro ble bygget mellom Bach og Beatles, som i hver sin sjanger jo er mestere. Høydepunktet ble derfor opplevelsen av nettopp to slike sammensmeltninger, "Bist du bei mir" og "I don`t know how to love him" i ett og samme arrangement, samt en av Bach sine kjente koraler som et underliggende komp til "Here, there and everywhere". I tillegg til dette fikk musikerne vist en stor sjangerbredde, variasjon og livsglede i sin fremførelse gjennom musikk, samspill og poesi.

Tekst: Helge Harila
Foto: Laila Halås

Historisk tilbakeblikk på Villa Sana

Et ressurssenter formes

Ressurssenteret for leger, Villa Sana, ble offisielt åpnet 1. oktober 1998. Målet var å hindre utbrenning blant leger.

Etableringen hadde bakgrunn i Legeforeningens bekymring for egne medlemmers ivaretakelse av egen helse og kliniske erfaringer med helsepersonell som innlagte pasienter ved Modum Bad.

Med dette som utgangspunkt startet Legeforeningen og Modum Bad uformelle drøftinger rundt 1990. I 1994 ble det opprettet et utvalg med representanter fra begge parter. Direktør Ole Johan Sandvand og avdelingsoverlege Tore Gude var Modum Bads representanter. Gruppen ble ledet av Legeforeningens representant, sjefslege Tone Sparr.

Skepsis

- Arbeidet i utvalget gikk sakte, men sikkert fremover. Det forekom en del skepsis mot hele prosjektet i sentrale deler av Legeforeningen som etter hvert fortok seg, spesielt etter at ledelsen der foretok en befaring på Modum Bad høsten 1993, forteller Tore Gude.

Flere lokaliseringsalternativer ble lansert underveis, størst var interessen i utvalget for plassering på Modum Bads eget område. Studie- og rekreasjonsmodellen med vekt på refleksjon, nyorientering og egenutvikling ble valgt. Innstillingen som ble lagt framfor styrene hos de to samarbeidspartnerne i 1995, gikk inn for å etablere et pedagogisk og rekreativt tilbud for leger på Modum Bad.

Delte meninger

Psykiater Dag Lunde ble ansatt i ti prosent stilling for konkret utforming av prosjektet "Ressurssenter for leger" fra sommeren 1996.

-Det var en veldig spennende tid, forteller Lunde.

Han følte at han fikk frie hender til å utarbeide et godt konsept for Villa Sana, men stikker ikke under en stol at det var delte meninger om prosjektet. Å etablere et tilbud for en høystatusgruppe som leger var omdiskutert.

- Jeg gikk derfor flere nødvendige runder både med legeforeningen og internt på Modum Bad.

Lunde fikk etter hvert aksept alle steder og den konkrete planleggingen av ressurssenteret kunne endelig ta til for fullt.

Takhøyde

I løpet av ti hektiske byggemåneder ble det i 1998 reist en vakker, gul trebygning på Modum Bads område. ”Villa Sana er preget av rommelighet, høyde under taket, avstemte farger og svært godt utført håndverk” står det å lese i årsberetningen fra samme år. Den høytidelige åpningen 1. oktober 1998 ble foretatt av Hans Petter Aarseth, president i Den norske legeforening og Knut Eljarn, styreleder i Sykehjelps- og Pensjonsordningen i Legeforeningen, som finansierer legedelen av Villa Sana.

Raushet

Senteret startet med Dag Lunde som leder, ergoterapeut Janette Kaggestad i 80 prosent stilling og assisterende husøkonom Haldis Haugen i tilnærmet full stilling (se bildet over). I tillegg ble andre engasjert på timebasis for undervisningsoppdrag og andre innslag.

- Vi ønsket å skape meningsfulle rammer, uten for mange skjemaer og formaliteter. Det var et ønske om at hverdagen på Villa Sana skulle være preget av raushet, godhet og ro – med den samme rommeligheten, høyden under taket og kvaliteten i håndverket som preget selve bygningen, sier Lunde.

I 2002 ble lege Karin Rø ansatt.
- Hennes pågående forskningsarbeid på legers helse, med mål om doktorgrad i 2009, er helt avgjørende med tanke på Villa Sanas fremtid, mener Lunde.

Traff blink

Målet med Villa Sana var, og er fortsatt, å styrke legers bevissthet i forhold til legerollen, forebygge utbrenning og fremme legers helse og livskvalitet. I 1999 ble det utarbeidet et eget program for sykepleiere, etter at avtalen med Norsk Sykepleierforbund kom på plass. De flere hundre legene, og siden sykepleierne, som i årene etterpå har besøkt senteret og fått hjelp, er en god bekreftelse på at man traff blink med konseptet.

I 2007 inngikk Villa Sana også en avtale med Den norske tannlegeforening.

- Sana-modellen har ettertrykkelig bekreftet seg. Den vekker nasjonal - og faktisk også internasjonal interesse. Legeforeningen har møtt Modum Bad med stor raushet og tillit, fremhever direktør Ole Johan Sandvand.

- Villa Sana er nå en permanent virksomhet. Det er vi veldig takknemlige for. Men det må ikke lede oss inn i selvtilfredshet. Tiden er inne for å tenke utvikling og forandring. Andre yrkesgrupper kaller på et så godt opplegg. Hva med lærerne? Det er en utsatt gruppe. Eller hva med en dose Villa Sana i medisinerstudiet, med Legeforeningen som pådriver for nok et pionertiltak? Det hadde vært en spennende tidligintervensjon for å påvirke legers kultur til å ta vare på seg selv!

Kilde: *Modum Bads årsrapport 1998*
Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

FAKTA

Ressurssenteret Villa Sana

- Etablert ved Modum Bad i 1998
- Et ressurssenter for leger og sykepleiere
- Basert på en samarbeidsavtale med Den norske legeforening og Norsk Sykepleierforbund
- Målsetning: Å fremme medlemmenes helse og livskvalitet, forebygge utbrenthet og styrke bevisstheten om yrkesrollen
- Hovedaktivitet: Kurs og rådgivning
- Rundt 1300 leger og 700 sykepleiere har til nå benyttet seg av tilbudet

Villa Sanas leder om jubilanten:

- En jubilant med raushet og romslighet

- På Villa Sana ønsker vi å møte våre gjester på en raus og romslig måte, sier leder Olav Lund.

Den erfarne psykiateren ønsker at ressurssenterets gjester skal kunne ta med seg alt de har i bagasjen når de kommer til et opphold eller for rådgivning. De skal bli sett som hele mennesker, bestående av kropp, sjel og ånd i den "sunne villaen" – Villa Sana, som i november kunne se tilbake på ti års drift.

Kollegialt møte

På Villa Sana møtes de besøkende av kolleger med samme yrkesbakgrunn som dem selv. Dette er nettopp noe av filosofien bak Villa Sana - at man skal møtes som likemenn. De ansatte gir rådgivning og undervisning, finansieringen skjer i regi av to fagforeninger:Den norske legeforening s stiftelse SOP og Norsk sykepleier-forbund.

At man i tillegg oppholder seg i en god atmosfære, omgitt av mye natur og et vakkert arkitektonisk miljø, regnes med som betydelige faktorer.

- Faktisk viser mange tilbakemeldinger at fellesskapet og de vakre omgivelsene verdsettes nesten i større grad enn undervisningen. Villa Sana har tatt opp i seg det som Modum Bad sto for veldig tidlig - og som de gamle filosofer i Antikken visste; det er en sammenheng mellom det vakre og det sunne. At det er vakkert her utgjør en forskjell og folk føler seg verdsatt, sier Lund.

Staben ved Villa Sana. Bak fra venstre: Janette Kaggestad, Oddveig Hellebust, Randi Ann Hoffart, Karin Rø, Haldis Haugen. Foran: Leder Olav Lund og Angelica Landin.

- Tilretteleggere

Sammen med den øvrige staben på Ressurssenteret Villa Sana regner han seg som en tilrettelegger. Ikke minst gir han skryt til husmor Haldis Haugen, som lager en god, omfattende og hjemlig atmosfære for gjestene.

- Vi legger rammene for at det kan starte gunstige prosesser i og rundt folk. Gode rammer for det gode møte. Og et av de viktigste møter i livet er å møte seg selv, mener Lund.

Å tenke at staben på Villa Sana skal kunne dekke alle behov, mener han likevel ikke er realistisk.

- Ingen kan dekke alle behov. På Villa Sana dekker vi imidlertid flere fasetter og arbeider etter tanken om at mennesket består både av kropp, sjel og ånd. Vi kan bidra til å avdekke både behov og ressurser hos gjestene som de ikke var så oppmerksomme på før besøket.

Forebygge utbrenning

Ressurssenteret Villa Sanas målsetning er å styrke yrkesidentitet, fremme helse og livskvalitet, og å forebygge utbrenning blant helsearbeidere.

Gjennom året besøkes senteret av rundt 100 leger og 100 sykepleiere.

Med sin legebakgrunn har Villa Sanas leder god kjennskap til hvor lett det er å brenne ut i denne type jobb. Det er lett å bli mer opptatt av pasientenes helse, enn sin egen.

- Vel har jeg vært spesialist i psykiatri noen år, men allmennlegejobben er fortsatt den type legevirksomhet som ligger mitt hjerte nærmest, opplyser Lund.

Allmennmedisinsk tilnærming betyr blant annet å se etter det friske og

Navn:
Olav Lund

Alder:
56 år

Yrkesbakgrunn:
Allmennlege, psykiater, seniorrådgiver i Helsedirektoratet.

Aktuell:
Leder av Ressurssenteret Villa Sana, Modum Bad

-Vi legger gode rammer for at det kan starte gunstige prosesser i og rundt folk, sier leder Olav Lund ved Ressurssenteret Villa Sana.

aktive, og tolke symptomer som språk om levd liv.

Skaffet verktøy

Selv ble han psykiater sent i livet. Etter mange år som allmennlege, blant annet med praksis i Salangen i Sør-Troms, utdannet han seg til psykiater.

- Jeg hadde mye psykiatri i min allmennpraksis, men syntes at jeg klarte det dårlig. Jeg kom et stykke med å gi oppmerksomhet, tålmodighet og medisin, men savnet en del verktøy til å hjelpe folk videre, svarer Lund.

Dermed tok han sats og utdannet seg til nettopp psykiater. Det skaffet den sindige trønderen nye verktøy i kista. Nå erfarte han at ting skjøt fart. Behandlingsforløpene gikk fortere og bedre, og han trengte ikke å tenke år, men uker og måneder når det gjaldt resultater i pasientbehandlingen.

Helhetlig tenkning

Som leder og behandler på Villa Sana føler han at han får god bruk for både sin allmennlege- og psykiaterbakgrunn. Erfaringen fra årene som seniorrådgiver i Helsedirektoratet har heller ikke vært noe drawback.

- Villa Sana står for en helhetlig tenkning som jeg mener er riktig, slår psykiateren fast.

Vektlegging på aktiviteter og friluftsliv passer også den spreke trønderen godt. På Villa Sana består dagsprogrammet i bevegelse hver dag: turer, lek, svømming og sykling. Mange helsearbeidere som er på besøk gjenoppdager gleden ved å bevege seg. De oppdager at ved å engasjere seg i andre ting utenom jobb, og bruke kropp og hode litt annerledes, gir mening.

Endring

Gjennom oppholdet er det mange som henter styrke til å endre livet sitt, som eksempelvis å endre forhold på jobben.

- Vi er ikke interessert i at folk skal bli mer tilpasningsdyktige i vanskelige arbeidsforhold, men heller flinkere til å endre på dem. Bli flinkere til å si nei, enn ja, understreker Lund.

I jubileumsåret kan Villa Sana se tilbake på 10 aktive år hvor mange helsearbeidere har fått hjelp og inspirasjon.

- Hvor er Villa Sana om ti år?

- Da er mitt ønske at vi er mer involvert i studentundervisning og forskning. Jeg håper vi kan bidra til forebygging mye tidligere i legekarrieren. Karin Røs (se artikkel s.12-13) forskning gir viktige bidrag til utviklingen av tilbudet ved Villa Sana.

- Det gir et kjempeløft for fagfeltet og skaper en solid grunn for å vise at vår praksis bidrar til endringer. Jeg har lyst til at vi utforsker videre hvilke elementer i programmet vårt som er

Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Ferske forsknings-resultater fra Modum Bad:

Leger får hjelp på Villa Sana

Leger viser færre tegn til utbrenthet, depresjon og jobbstress etter et opphold på Ressurssenteret Villa Sana.

Det viser en rykende fersk forsknings-studie utarbeidet av Karin Rø, lege og forsker ved Forsknings-instituttet, Modum Bad. Nylig ble studien publisert i det velrenom-merte British Medical Journal.

- Det ser ut til at legene klarer å gjøre noe med sin arbeidssituasjon og i privatlivet etter oppholdet ved Villa Sana, sier Rø.

Hennes forskning viser at de har klart å gjøre endringer i arbeidstid, oppsøkt terapi eller tilegnet seg mestringsstrategier som hjelper dem til å takle en travel hverdag.
- Det fører til opprettholdelse av bedre arbeidsevne over tid. Noe som igjen fører til mindre utbrenthet, forklarer Rø.

Foreløpige resultater fra syke-pleierne viser liknende tendenser.

Navn: **Karin Rø**

Alder: **46 år**

Bakgrunn: **Svensk, oppvokst i Zimbabwe og Tanzania.**

Sivilstand: **Gift, tre barn.**

Yrke: **Lege og spesialist i arbeidsmedisin.**
For tiden: **Forsker ved Forsknings-instituttet, Modum Bad.**

Aktuell: **Forsker på legers helse fikk nyligpublisert i British MedicalJournal.**

Ond sirkel

Helsepersonell er ikke kjent for å ta godt vare på seg selv og sin egen helse. Travle hverdager med mye stress og stort ansvar setter sine spor hos leger og sykepleiere.

- Leger har tradisjonelt vært dårlige til å oppsøke hjelp, sier Rø.
Både norske og internasjonale undersøkelser viser at leger har hyppigere forekomst av depresjon, selvmordsatferd og trolig utbrenthet enn sammenliknbare grupper. Leger oppsøker også hjelpeapparatet senere i sykdomsforløpet og antakelig i mindre grad enn andre.

En terskel

For leger kan det å oppsøke kol-legaer for å få hjelp være en terskel. Andre igjen erkjenner ikke at de har problemer. De står på i stedet for å stoppe opp. Mange jobber mye over-tid og merker ikke selv at de kom-mer inn i en ond sirkel. De har ikke lenger tid til familie og venner, og hyggelige fritidsaktiviteter som gjør at de får koblet av. Etter hvert kan stress, overtid, og dårlig samvittig-het gå over i dårlig søvn, kroppslige smerter, depressivitet og utbrenthet. Mye av det samme mønsteret ser man hos sykepleierne.

Effekten av forebyggende tiltak blant leger har vært lite studert. Lege og forsker Karin Rø føler det som et privilegium å få lov til å forske på det unike tilbudet ved Villa Sana.

Karin Rø holdt to innlegg på London-kongressen Doctors' Health Matters – Finding the Balance 17.-19. november. Hun snakket om erfaringene fra ettårsoppfølgingen av Villa Sana-materialet for leger og presenterte Sana-modellen. Interessen var stor – modellen er helt enestående. Spesielt er det oppsiktsvekkende at Villa Sana også kan redegjøre for positive forskningsresultater. Rø holdt innleggene samme uke som hennes forskningsartikkel ble publisert i et spesialnummer av British Medical Journal (BMJ) om legehelse, et nummer alle kongressdeltakerne fikk utdelt. (Foto Olav Lund)

Motivere

Oppholdet ved Villa Sana er ofte starten på, eller en del av en prosess, hvor helsepersonell gjør riktige endringer i sin arbeidssituasjon og privatliv. Rø mener det handler mye om å motivere den enkelte til erkjennelse og refleksjon rundt egen situasjon og egne behov.

- Man må ta tid til seg selv. Det er ikke alle leger og sykepleiere som er vant til å gjøre det. Dette er mennesker som er i yrker hvor de er vant til å ha et konstant fokus på andre.
For å få en bedre hverdag må man ofte ta noen grep. Det handler om å se sin egen jobbsituasjon, og å se den i sammenheng med sin livssituasjon for øvrig.

Mindre jobbstress

Intensjonen med å etablere Villa Sana var å fremme helse og livskvalitet blant helsearbeidere, samt å forebygge utbrenthet og styrke bevisstheten om yrkesrollen. Helsepersonell blir gitt anledning til å stoppe opp og gjøre opp status med seg selv.

For Karin Rø har det vært spennende å gå gjennom forskningsmaterialet som dokumenterer at man har oppnådd resultater etter etableringen. Hele 1300 leger og 700 sykepleiere har benyttet seg av tilbudet siden oppstarten i 1998. I forskningsprosjektet til Rø har 227 leger og 172 sykepleiere deltatt. De har svart på spørsmål ett år etter opphold og tre år etter opphold. Foreløpig har Karin Rø publisert resultater som beskriver legenes situasjon når de kom til Villa Sana og ettårs oppfølging av disse. Resultater fra sykepleiergruppen er nå under bearbeiding.

- Ved ankomst til Villa Sana rapporterte legene betydelig høyere grad av belastning enn norske leger generelt. Etter ett år var belastningsmålene betydelig redusert. Utbrenthet og jobbstress falt til omtrent samme nivå som for norske leger generelt, forklarer Rø.

- Spennende

Hun synes det er spennende resultater, både for Villa Sanas del, men mest av alt at det nytter å hjelpe helsepersonell til å se og gjøre noe med sin egen situasjon.
Nå er hun spent på oppfølgingen av legene etter tre år.
- Jeg er spent på om den positive utviklingen er noe som holder seg over tid eller om situasjonen igjen er blitt mer presset.
Noen leger hadde med seg partnere til oppholdet ved Villa Sana. Partnerne har deltatt i undersøkelsen og Rø vil også se spesifikt på parene.

- Privilegert

Karin Rø føler seg svært privilegert som får lov til å forske på det unike tilbudet ved Villa Sana. Målet er en doktorgrad i løpet av 2009.
- Det er viktig å finne fram til effekten av forebyggende tiltak, hva som hjelper og hva som ikke hjelper.
Selv om Norge har vært et foregangsland når det gjelder å følge opp leger, og den norske legekårsundersøkelsen har gitt svært nyttig informasjon om legers situasjon, er effekten av forebyggende tiltak blant leger vært lite studert. Interessen er derfor stor for forskningsresultatene.

At Røs studie nå publiseres i British Medical Journal vekker oppsikt. Publikasjonen regnes som en av de "fem store" innen internasjonal medisinsk publisering. Som medforfattere har Karin Rø med seg Tore Gude (lite bilde) og Reidar Tyssen ved Avdeling for atferdsfag ved Universitetet i Oslo, samt Olav G. Aasland, leder for Legeforeningens Forskningsinstitutt. Forskningsprosjektet er finansiert av Norske Kvinners Sanitetsforening og Modum Bad.

Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Spenstig livskunstner

Janette Kaggestad (62) liker å få folk i bevegelse. På Modum Bad har hun gitt både pasienter og ansatte et vennlig "spark" bak i så måte.

- De som har vært vanskeligst å motivere til å komme seg ut er faktisk de ansatte. Pasientene er mye lettere å få i bevegelse, smiler den energiske ergoterapeuten.

Ansatt i 1978

Janette Kaggestad har et langt yrkesliv bak seg på Modum Bad. Hun ble første gang ansatt i 1978. Den gang på en av sykehusets avdelinger. Siden da har hun vært innom et par andre jobber før hun igjen vendte tilbake til Modum Bad.

> ***- Det moderne mennesket må sannsynligvis kompensere for mangelen på naturlig fysisk aktivitet.***
> *Janette Kaggestad*

De siste ti årene har hun tilbrakt på Ressurssenteret Villa Sana - en enhet hun selv var aktivt med i planleggingen av. Der har hun hatt stor glede av å legge til rette for fysisk aktivitet for leger og sykepleiere.

Tøffe mødre

Den spreke 62-åringen er levende opptatt av aktivitet. Selv tilbrakte hun sine ni første leveår i Nordmarka, hvor hun mener grunnlaget for hennes friluftsinteresse ble lagt.

- Vi barna var ute hele tiden. Det var lek ute fra morgen til kveld, vi gikk på ski og klatret i trærne, forteller Kaggestad. Hun tror mødrene var tøffere med å sende barna ut på den tiden. Dermed fikk barna også et sunt og godt forhold til det å bevege seg ute i Guds frie natur.

- Blir rørt

- Heldigvis tror jeg folk har begynt å skjønne dette igjen. Se bare hvor flinke barnehagene er blitt til å være ute med barna. Jeg blir rent rørt når jeg ser to-treåringer som stabber av gårde til skogen med barnehagesekken på ryggen. Unger som er vant til å være ute, fortsetter med det i voksen alder. De får en livsdugelighet som gjør at de siden tåler en støyt.

Ergoterapeuten mener vi er skapt for å være i aktivitet.

- Det moderne mennesket må kompensere for mangelen på naturlig fysisk aktivitet. Vi sitter for mye stille. Vi må ut og bevege oss. Jeg tror arbeidsgiver har igjen for å la de ansatte gå et kvarter i arbeidstiden. Å gå er problemløsningstid - det klarner

tankene - man får løst problemene.

Terapi i aktivitet

Hennes interesse for ergoterapi ble vekket da hun noen år bodde like ved Sentralinstituttet for Cerebral Parese i Oslo. Utdannelsen tok hun i England - et naturlig valg, siden hennes mor er engelsk.

- Jeg har aldri angret på at jeg ble ergoterapeut. Det er en praktisk utdannelse og jeg liker veldig godt tenkningen som ligger til grunn.

Janette Kaggestad kan i dag se tilbake på over 30 år i psykiatrien. Utviklingen fra hun startet én dag i uka på Modum Bad, har vært enorm. Hun har vært innom flere avdelinger ved sykehuset. For hennes del begynte snøballen virkelig å rulle da hun ble invitert med i et prosjekt om fysisk aktivitet. Prosjektet skulle ende opp i Egil Martinsens doktorgrad om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse i 1989. Janette var ansvarlig for den fysiske treningen som genererte forskningsmateriale til doktorgraden. Senere ble fysisk aktivitet obligatorisk for alle pasientgruppene ved Modum Bad.

-Det var et utrolig spennende prosjekt å få være med på, sier Kaggestad.

- Har du aldri drømt om en doktorgrad selv?

- Nei, aldri. Det hadde blitt for ensporet for meg. Jeg liker å "spre meg" på mange ting samtidig og er fornøyd med å være "kvinnen bak", smiler hun.

Navn:
Janette Kaggestad

Alder:
62 år

Sivilstand:
Gift med Johan Kaggestad

Bosted:
Kaggestad gård, Modum

Yrke: **Ergoterapeut. Ansatt ved Ressurssenteret Villa Sana**

Aktuell: **En av pådriverne til Villa Sanas etablering for 10 år siden. Går av med pensjon etter nyttår.**

Travle år

Også privat var Janette "kvinnen bak" da hennes sportsinteresserte mann, Johan Kaggestad, kjent fra TV2, startet importen av Nike joggesko og sportsutstyr på slutten av 70-tallet. Vognskjulet hjemme på gården Kaggestad tjente som varelager den første tiden. Det ble noen travle år.

- At vi turde og orket, sukker hun. Oppfølgingen av tre barn tok også tid. Yngstemann Mads Kaggestad kan i dag se tilbake på flere år som profesjonell syklist.

- En livskunstner

- Janette er en livskunstner, sier direktør Ole Johan Sandvand ved Modum Bad.

-Hun har en utrolig evne til å skape liv og røre rundt seg. Hennes lange tjeneste på Modum Bad har vært en sammenhengende vitamininnsprøyting - for pasienter og arbeidskolleger.

Begeistringen hennes er ytterst smittefarlig, og du kan risikere å tro at du har mer ressurser enn problemer når du kommer i nærkontakt med henne. De siste 10 årene har hun - med faglig dyktighet, innlevelse og imponerende smidighet - fått leger som har kommet til Villa Sana til å lette på følelseslokket, slappe av og slippe seg løs.

"Never ending story"

Etter nyttår har 62- åringen valgt å bli pensjonist. Men tro ikke at denne damen kommer til å sitte stille av den grunn. Hjemme på gården Kaggestad venter oppgaver i fleng; oppussing, vedlikehold – og ikke minst hagen - like blomstrende og fargerik som hun selv. To barnebarn skal også få mer oppmerksomhet.

- Jeg stortrives med å være hjemme. Det å ha en gård og vedlikeholde den er egentlig en "never ending story". Nå gleder jeg meg til å gjøre én ting av gangen. Men jeg går heller en tur på ski enn å gjøre rent i huset!

Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Oppholdet på Ressurssenteret Villa Sana gjorde en forskjell i radiolog Harald Nes' liv.

Mener Villa Sana-tilbudet bør utvides

- Behov for oppfølging

Etter mange år med økende frustrasjon i jobben som radiolog benyttet Harald Nes (49) muligheten til et opphold på Ressurssenteret Villa Sana. Oppholdet ble veldig nyttig. Nå etterlyser Nes og flere kollegaer videre oppfølging som naturlig konsekvens.

Nes jobber til daglig i røntgen-avdelingen ved Haugesund sykehus. I en travel hverdag med mye jobbstress, begynte han å kjenne på slitasje. I mai 2007 fikk han en ukes opphold ved Ressurssenteret Villa Sana. Oppholdet gjorde en forskjell i radiologens liv. Nes møtte der en setting som ga mulighet for reell bearbeiding av den jobbrelaterte frustrasjonen han hadde opparbeidet, da han møtte åtte kollegaer i liknende livssituasjoner.

- Vi kom med forskjellige problemstillinger, fra avventende frustrasjon til opplevd personlig kaos, sier Nes.

Tross ulike jobbsituasjoner opplevde gruppen likevel raskt at deres felles plattform som leger var den vesentligste ressursen i de følgende samtalene.

Emosjonelt stress

De ni legene som var samlet på Villa Sana hadde det til felles at jobbrelaterte problemer hadde utløst emosjonelt stress hos dem – kaos, skuffelse og sinne. Årsakene var ulike.

- De fleste av oss hadde, kanskje overraskende, lite personlig skyldfølelse for at problemene hadde akselerert. Vi kjente oss mer som symptombærere for en arbeidsplass

som fungerte dårlig eller for destruktive personrelasjoner.

Selv om gruppen kjente det var godt å kunne snakke ut, bli forstått og lyttet til, var det vesentlig å unngå offerrollen.
- Den er ikke et konstruktivt utgangspunkt for endring, sier Nes.

Slitasje

Nes mener mange leger er dedikerte fagmennesker som nærmest har kallfølelse til jobben sin. Travle hverdager, mye ansvar og et høyt krav til produktivitet gjør likevel at mange av dem opplever slitasje.

- Når man så møtes av en organisasjon som ikke tar dette på alvor, kommer frustrasjonen, sier han.

Frustrasjon over ikke å bli hørt og forstått, å føle seg feil brukt og at sykehusledelsen har urealistiske produktivitetkrav til de ansatte. Resultatet blir maktesløshet, resignasjon i ulike varianter, eller sinne og provokasjon over mangel på respons.
- Tilbake sitter mange isolert og vet ikke om hverandres frustrasjon.

Gruppedynamikk

Under oppholdet på Villa Sana tilbrakte de ni legene mye tid sammen. De hadde felles måltider, samtaler og foredrag, og brukte også mye tid på fysisk aktivitet i form av turer og ulike idrettstilbud.
- Programmet la opp til å katalysere en prosess, der vi ble hverandres ressurspersoner – gruppedynamikken ble det primære, forklarer Nes. Stedet Modum Bad med sine vakre omgivelser, det flotte huset og sjela i veggene, betydde også mye.

- Det var ikke luksus, men en fornemmelse av eksklusivitet. Når man er vant til å måtte nedprioritere seg selv, ga dette en følelse av å bli ivaretatt.

Det å møte noen som visste hva det dreide seg om, uten å måtte bruke mye tid på å forklare, gjorde også godt. Da de ni legene skiltes etter en uke, bestemte de seg for å møtes igjen.

-Ingen trylleformel

Denne høsten kom sju av dem, på eget initiativ, sammen igjen på Villa Sana. I fellesskap ville de forsøke å gjøre opp status og finne veien videre.
- Noen trylleformel har vi ikke funnet, sier Nes.
Arbeidsplassen var temmelig uendret for de fleste, men de opplevde å komme videre i prosessen. Legene hjalp hverandre til å få fokus, til å finne fram til problemstillinger og til å komme i posisjon med konkrete forslag og argumenter.

- Er vi mange nok med samme argumenter og syn – et nettverk av folk som tenker likt, kan det utgjøre en vesentlig forskjell overfor en leder. Og ledelsen trenger konstruktive innspill i forhold til en endring. Det kan også føre til at man kan sende politiske signaler oppover i systemet.

Ønsker oppfølging

Harald Nes og legegruppen han representerer mener Villa Sana-prosjektet er et prisverdig tiltak, men at ukesoppholdet på Villa Sana bør følges opp – kanskje med mer personalpolitisk, fagpolitisk eller organisatorisk tilnærming, og mindre psykiatrisk.

Sammen har de forfattet et brev til Legeforeningen med det de føler er et viktig innspill.

- Vi etterlyser oppfølging. Det trenger ikke å være kostbart, men det handler om å holde liv i en gnist som er blitt tent. Ellers kan oppholdet på Villa Sana bare bli et lite blaff, avrunder Nes.

Tekst: Unni Tobiassen Lie
Foto: Privat

- Stor betydning

Torunn Janbu, president i Den norske legeforening

- Villa Sana har hatt stor betydning for norske leger. Det sier president Torunn Janbu i Den norske legeforening. Hun mener det er svært viktig at legene har et sted å henvende seg når de trenger rådgivning og hjelp.

- Legeyrket kan være slitsomt med lange arbeidsdager, men også med sterke opplevelser gjennom nær kontakt med mennesker i nød. Vi ser at enkelte leger sliter. Dersom man er i ferd med å møte veggen, er det viktig å kunne ha et sted å henvende seg raskt. Det kan også være nyttig å lære seg mestringsmekanismer som kan forebygge dette. Villa Sana har vært viktig for legene som har vært der.
-Ser du for deg at tilbudet kan utvides, med eksempelvis oppfølging for leger som har vært på Villa Sana?

- Oppfølging høres fornuftig ut. Hva slags oppfølging og hvordan vi eventuelt skal gjøre dette må diskuteres.
-Hvordan ser du for deg at man kan forebygge utbrenthet blant leger i fremtiden?

- Det er viktig å forberede unge kolleger på legelivets mange sider og om hvordan de kan takle det. Vi må også jobbe for arbeidsforhold som forhindrer at man møter veggen. Trenger du hjelp er det viktig å vite at det finnes noen å snakke med - støttelegeordningen - og et tilbud på Villa Sana gjennom Den norske legeforening.

- Burde forebygging av utbrenthet vært lagt inn som et tema i legestudiene?

- Dersom Villa Sana har kapasitet kunne det absolutt være klokt å tenke i de baner.

Foto Lise B. Johannessen

Jobbstress og dødsfall i familien gjorde Maj Liss syk

-Villa Sana ble vende

- Villa Sana lærte meg å stoppe opp og lytte til hva kroppen egentlig vil fortelle, sier sykepleier Maj Liss Pettersen (38). Oppholdet på ressurssenteret ble et vendepunkt i hennes liv.

Sykepleieren fra Sørumsand har nettopp lagt bak seg noen tunge år. Jobbstress og store personlige påkjenninger kombinert med kyssesyke, gjorde livet vanskelig for tobarnsmoren. Maj Liss møtte veggen. Symptomene satt i hele kroppen og gjorde henne fysisk syk.
Nå er hun over den verste kneiken. Oppholdet på Villa Sana lærte sykepleieren og husmoren noen mestringsmekanismer.
Hennes største ønske er nå å hjelpe andre og gi videre den kunnskap hun selv har fått når det gjelder stressmestring.

Dyrkjøpte erfaringer

Badeliv møter Maj Liss Pettersen hjemme i det koselige huset i Sørumsand. Tente stearinlys og rykende varme tekopper skaper en lun atmosfære i stua. Maj Liss utstråler glede og tilfredshet, men bak de smilende øynene ligger dyrkjøpte erfaringer.
Dersom sykepleieren blir spurt om hun vet hva tidspresset i helsevesenet går ut på, kjenner hun det helt ut i fingerspissene. I full stilling ved en observasjonspost ved A-hus i Lørenskog opplevde sykepleiereren stress fra morgen til kveld. Hun skulle helst være alle steder på én gang.

- Ofte følte jeg at det jeg drev med bare ble brannslokking, sier Pettersen.

Mistet far og søster

Etter å ha fått sitt andre barn gikk hun over til nattstilling på sykehuset. På den måten kunne hun være mer hjemme.
- For ikke å belaste familien med "mine ting", sto jeg opp tidlig etter nattevakt. Jeg trente, vasket huset, handlet, var sosial og hentet ungene tidligere fra barnehagen.

> ***- Å få komme til Villa Sana og møte et fellesskap av kollegaer som var i samme situasjon, ble redningen for meg.***

Maj Liss var ja-mennesket som ikke klarte å sette grenser. Hun ville så gjerne, men maktet til slutt ikke alt. Den største påkjenningen var å miste nære familiemedlemmer. Først døde faren hennes. Så ble søsteren rammet av kreft. Etter en lang sykdomsperiode døde hun i 2005. Maj-Liss var sterkt følelsesmessig involvert i søsterens død og stilte også opp som familiens sykepleier.

Kroppen sa stopp

Maj-Liss fikk i denne tiden flere infeksjoner, deriblant kyssesyke. Kombinert med stresset på jobb og hjemme, sa kroppen til slutt stopp.
-En novemberdag i 2006 våknet jeg kvalm og svimmel. Da hadde jeg ikke flere krefter igjen.

Sykmelding var uunngåelig. Etter utallige utredninger hos lege fikk 38-åringen diagnosen Postviralt utmattelsessyndrom. Maj Liss ble langtidssykmeldt.
Det var en tung periode.Til tross for god støtte hos ektemannen, føltes det som et nederlag å ikke kunne "gi" lenger. Tiden som sykmeldt ble belastende og ensom.

- Redningen

Da Villa Sana kom inn i bildet i februar 2007, var det som om Maj Liss opp-daget en "missing link" i sitt liv som sykmeldt.
-Å få komme til Villa Sana og møte et fellesskap av kollegaer som var i samme situasjon, ble redningen for meg.
På Villa Sana ble sykepleierne møtt med ro, romslighet og raushet. De fikk hvile, lære avspenningsøvelser og teknikker for mestring av stress.
- Jeg husker blant annet Randi Ann Hoffart ba oss forestille oss selv som trær. Mitt tre var vissent, uten rotfeste og blader.
I sin videre forestilling så Maj Liss for seg at treet igjen fikk forankring med røtter - og bladene begynte så vidt å spire - og Villa Sana ble nettopp vendepunktet som fikk bladene til å spire igjen i 38-åringens liv.

Omsorg

- På Villa Sana fikk jeg føle omsorg og at noen andre enn de nærmeste brydde seg. Ikke minst var det deilig å komme til ferdig mat, ferdig pakket sekk når vi skulle ut på tur, ferdige turopplegg og

punktet

underholdning på kveldene. Det var et utrolig flott opplegg!
Selv om det kun dreide seg om en ukes opphold, kjente Maj Liss at det var tiden hun trengte. Livet hennes snudde og dag for dag fikk hun kreftene tilbake. Hun fikk forståelse for hva hun trengte for å komme videre i livet.

Stressmestring

Det siste året har hun brukt til å lære seg tankefeltterapi, noe som hun fattet interesse for gjennom oppholdet på Villa Sana. Hun er også i gang med instruktørkurs i "mindfullness" med dr.med Andries J. Kroese.

Etter nyttår venter ny jobb og nye muligheter på tobarnsmoren fra Sørumsand. Gjennom et attføringsopplegg har hun fått 50 prosent stilling i kommunens psykiatritjeneste. Der skal hun blant annet tilby samtaleterapi og bruke sine kunnskaper om tankefeltterapi og stressmestring.
- Det ser jeg veldig fram til, smiler Maj Liss. Hun gleder seg til å bruke sine egne erfaringer til noe positivt. Drømmen er å få jobbe med stressmestring i sykehusmiljøer.

- Inn i studiene

- Mange lever med stresset og presset på kroppen hver eneste dag. Det er et paradoks at man forebygger fysiske belastningslidelser i arbeidslivet, men har lite fokus på stressmestring. Stessrelaterte lidelser er årsak til stadig flere sykmeldinger. Maj Liss mener helsepersonell allerede i studietiden burde lære mekanismer som forebygger stress og utbrenthet i senere jobb. Selv ser hun positivt på et møte med arbeidslivet igjen.
- Nå håper jeg at jeg har lært nok, slik at jeg også kan ta vare på meg selv, avrunder sykepleieren.

Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Fra venstre: Leder av Institutt for Sjelesorg, Arne Tord Sveinall, foredragsholder Thomas Sjødin, instituttprest Rune Stray og foredragsholder Per Arne Dahl.

Håpsseminar i Olavskirken:

Kjærligheten - av en annen kvalitet

-Selv om vi dør fra hverandre, fortsetter vi å elske de som er gått bort. For kjærligheten er av en annen kvalitet, sa Thomas Sjødin, da han deltok på håpsseminar i Olavskirken 3. november.

Den svenske pinsepastoren og skribenten innledet sitt foredrag med Bibelens mest radikale håpsbudskap; at kjærligheten er sterkere enn døden.

Han fortalte sin sterke, personlige beretning om hvordan religiøs tro kan gi mennesker i sorg perspektiv til fortsatt liv.

Den andre foredragsholderen på seminaret var prest og forfatter Per Arne Dahl. Han levendegjorde fiskeren Markus og bonden Jan Vibe fra Gabriel Scotts (1874-1958) romaner.

Mistet to sønner

Thomas og Lotta Sjödin mistet to av sine tre sønner. De to ble født med hjerneskade og døde med fem års avstand i en alder av 15 og 14 år. Flere år har gått, men ekteparet Sjödin går til graven hver uke, ofte flere ganger i uken.

- Hva gjør vi her? spør Sjödin. Vi pynter gravene med blomster. Vi tenner lys. Og vi småprater med guttene. I vår tro er de ikke her, men det er vi som trenger dette stedet! Kjærligheten til guttene er motivet. Grensen mellom levende og døde er som et papirtynt skikt. Selv om vi

> **Håpets kraft ligger gjemt i selve nærværet.**
>
> *Thomas Sjødin*

dør fra hverandre, fortsetter vi å elske dem. For kjærligheten er av en annen kvalitet.

Berette og lytte

Ett av sorgens hovedelementer er ensomheten. Men om de tunge erfaringene får deles med andre, skapes trøst. Én livshistorie kan løfte en annen. Om noen orker å berette og noen orker å lytte, da opphører livsvilkårene å være urokkelige, og det kan skje mirakler. Sjödins lille mantra lyder derfor: Man kan stå ut med ganska mycke – så lenge man har nogon at beretta det til!

Kraft i nærværet

Sjødin har deltatt i mange begravelser, men ingen har noen gang takket ham for noe fint han sa. Det heter hver gang "Takk for at du kom!". Fysisk nærvær er hovedsaken! Det gjelder ikke minst i de situasjonene hvor pårørende ikke kan gjøre noe.
Håpets kraft ligger gjemt i selve nærværet. Derfor staver Sjödin alltid dette ordet nærvær, NARVARO, med store bokstaver.

Livet sånn det er

Per Arne Dahl levendegjorde fiskeren Markus og bonden Jan Vibe fra Gabriel Scotts (1874-1958) romaner. I "Kilden" priser Scott livet. Dagligliv tett innpå naturen fyller den enfoldige Markus med undring. Smått eller stort – alt tjener et slags mål og peker mot evigheten.

Markus har sine sorger og bekymringer, men han forholder seg til livet sånn det er, og ikke slik han ønsker at det skulle være. Han oppfatter seg selv som ufri, lenket til øksen og spaden. Men det er her han har å trives. Her er hans plass.

De kjente musikerne Lars Mörlid og Peter Sandvall serverte gamle og nye sanger i Olavskirken under seminaret.

Sannferdighet

27. november 1915 stod Knut Hamsuns anmeldelse av Scotts "Jernbyrden" å lese på Aftenpostens førsteside. Hamsun anbefalte romanen med ordene "sannferdighet om mennesker, sannferdighet om Gud".
I Jernbyrden beskriver Scott to generasjoners gleder, men mest sorger i tiden 1770-1813. Barnedødeligheten i Norge var større enn noen gang.
Når vi leser Jernbyrden, leser vi i realiteten om Gabriel Scotts eget liv: Hans sønn døde 14 år gammel. Faren levde hele livet i depresjon og tok sitt eget liv. Gabriel uttalte ved farens båre: Jeg spør meg titt: Er livet verdt å leve? .... Kan smilet oppveie lidelsen?

Lidelsens problem

Spørsmålet etter Gud, rettferdighet og mening gjennomtrenger romanen. Allikevel er det et vesentlig anliggende for Scott ikke å komme med en løsning på lidelsens problem. Også Kierkegaard ble kraftig provosert av fristelsen til å skulle forklare lidelsen. Om Job skriver Kierkegaard: "O Job, da alt sprakk ble du et trofast vitne til den hjerteskjærende erfaring i verden; du våget som vår talsmann å reise en klage og kjempet med Gud".

Små porsjoner

- Håpet kommer oftest til oss i små porsjoner, sa Thomas Sjödin. Håpet må være beskjedent, om vi skal kunne tro på det. Han viser til Mor Teresas sted i Calcuttas fattigkvarter: Man kan ikke gjøre store ting, bare små ting ved hjelp av kjærligheten. Men til sammen blir det stort.

Tekst: Kjell Olav Bøe, ettårsprest ved Institutt for Sjelesorg
Foto: Unni Tobiassen Lie

Boforholdene i Kachere er enkle.

Å hente vann er kvinnenes jobb. Mange blir utsatt for vold langs veien til brønnen.

Lokale representanter for Kirkens Nødhjelps samarbeidspartner Evangelical Lutheran Development Services i distriktat Dedza samlet utenfor deres kontor. (Alle foto: Esther Masika)

Modum Bad-satsing i Malawi

Vil gi 800 husstander vann

Modum Bads ansatte har i flere år samarbeidet med Kirkens Nødhjelp (KN) om prosjektet "Vann for livet". Nå satses det på et nytt prosjekt i distriktet Dedza hvor blant annet 800 husstander skal få vann.

- Jeg vet ikke hvor mye det betyr for dere, men for oss betyr det svært mye at dere er med å gi, sa Esther Masika fra Malawi, da hun besøkte Modum Bad i slutten av oktober. Masika er en av KNs representanter i Malawi. Hun følger opp vannprosjektet som Modum Bads ansatte er med på å finansiere og er svært takknemlig for bidraget.
- Folks liv blir endret til det bedre takket være hjelpen dere gir.

Fattig land

Malawi er et av verdens fattigste land. Hele 52 prosent av befolkningen lever under fattigdomsgrensen. Gjennomsnittsalderen for menn er kun 39 år. For kvinner er den 37 år. Rundt 15 prosent av befolkningen er smittet eller berørt av HIV/AIDS. Dårlige sanitærforhold, vannmangel eller mangel på rent vann er en vesentlig og direkte årsak til mange av de sykdommene malawiere lider av.
- Kun 47 prosent av befolkningen har tilgang til rent vann, opplyser Esther Masika.

Mangelen på rent vann og hygiene går særlig ut over kvinner, foreldreløse og sårbare barn, eldre og syke. Det nye hjelpeprosjektet som Modum Bads ansatte nå skal få være med på er lokalisert i området Kachere som tilhører distriktet Dedza, litt sør for hovedstaden Lilongve. Mange i dette området er bønder. En stor utfordring for dem er de store nedbørvariasjonene i området. Uten stabil tilgang til vann er det vanskelig å få noe til å gro. Både under- og feilernæring er et stort problem.

Vann til 800 hus

Gjennom prosjektet "Vann for livet" skal 800 husstander i Kachere få tilgang til rent vann. For å nå målet må det bores etter vann og vanntårn må bygges. Det skal også lages 100 toaletter i de omkringliggende landsbyene.

Bedringen av de sanitære forholdene vil gjøre livssituasjonen mye lettere for befolkningen, spesielt vil kvinnenes situasjon bedres. I Malawi er det kvinner som henter vann til familien. Ofte må de gå langt, og altfor mange kvinner kommer hjem til menn som mistenker dem for ikke å ha brukt tiden til vannhenting, men til andre menn. Ikke sjelden utsettes kvinner for vold på grunn av dette. Mange kvinner erfarer også å bli overfalt av menn på vei til eller fra brønnen. Å få tilgang til vann i umiddelbar nærhet til hjemmet minsker faren for vold mot kvinner betraktelig.

Trær og barnesenter

Trær bidrar til å holde på og rense vannet i jorda. Å plante 100 000 trær er derfor et annet av prosjektets mål.

I prosjektet inngår også å bygge et «Community Based Child Care Center». Prosjektet vil forsyne dette barnesenteret og andre sårbare husholdninger i området med frø til produksjon av mais og grønnsaker.

Det skal arrangeres workshops i de omkringliggende landsbyene der en vil ta opp menneskerettighetsspørsmål, slik at innbyggerne forstår hvilke rettigheter de har og kan gjøre krav på dem. Lokal medbestemmelse, ansvarliggjøring, involvering og opplæring i alle ledd og i hele prosessen er helt sentralt i prosjektet. Målet er at lokalsamfunnet skal ha et eierskap til prosjektene slik at de kan ta vare på og videreføre dem.

Til Malawi

-Det er meningsfylt å være med og hjelpe, sier Bente Barstad, leder av Familieavdelingen og medlem av komiteen for innsamlingsarbeidet på Modum Bad.
Hun besøkte det forrige prosjektet i Malawi i april 2006. Modum Bad har også ved to anledninger tatt imot hospitanter fra Ecumenical Counselling Center (ECC) i Malawi. Barstad var en av de ansvarshavende rundt opplegget. I april 2009 planlegger hun og terapeut Oddveig Hellebust et nytt besøk i Malawi, denne gangen for å ha en ukes opplæring av 30 personer knyttet til ECC. De får opplæring i forhold til holdning til barn og kvinner spesielt, og familien generelt, samt lærer teknikker for par- og gruppesamtaler. I tillegg vil det settes fokus på hvordan disse 30 som rådgivere skal ta vare på seg selv i de svært tøffe utfordringene de står overfor.

- Vi har også et håp om å besøke det nye vannprosjektet i Kachere, avrunder Barstad.

Tekst: Unni Tobiassen Lie

Prest Jon-Erik Bråthen presenterer Esther Masika for de ansatte ved Modum Bad.

Kontrastene mellom Norge og Malawi er store. Det gjør inntrykk å høre hvordan folk har det i et av verdens fattigste land.

Esther Masika (i midten) fra Malawi. Her sammen med ledende prest Jon-Erik Bråthen (f.v.) Gudveig Aa. Gunnerød, Bente Barstad og Aase Naper i komiteen for Malawi-hjelpen.
(Alle foto: Unni Tobiassen Lie)

Inspirerende Berlin-besøk

To psykiatriske klinikker i Berlin var reisemålet da Avdeling for angstlidelser ved Modum Bad dro på studietur 15. - 17. oktober.

St. Joseph-Krankenhaus og Charité Campus Midte var de to klinikkene som ble besøkt i Berlin.
- Inspirerende besøk som ga oss viktige impulser, sier avdelingsleder Gunnar Paulson. Han opplyser at målet med turen først og fremst var faglig, men at turen også ble et positivt løft for hele avdelingen.
- Det ga oss mye inspirasjon, sier Paulson.

Avdeling for angstlidelser fra Modum Bad utenfor klinikken Charité Campus Midte. Sammen med angstavdelingens representanter står (på venstre side) dr. Andreas Ströhle, psykolog Anja Siegmund og psykiater Jens Plag.

Danseterapi

Det første møtet med et tysk fagmiljø fikk avdelingen på St. Joseph-Krankenhaus.
- Vi ble møtt av Dr. Iris Haut som var sykehusleder og for øvrig studievenninne av vår overlege, Unn Kristensen, forteller Paulson.
Gruppen fra Modum Bad ble fortalt hvordan det tyske sykehuset behandler PTSD, og om en spesiell nyåpnet mor-barn klinikk som tilbyr mødre med psykiske lidelser opphold sammen med nyfødte barn. Klinikken la generelt stor vekt på fysisk utfoldelse i behandlingen, med for eksempel fast innslag av danseterapi.

Beskyttelse og skjerming

Beliggenheten, midt i en storby som Berlin, kan være en utfordring for en institusjon med et så bredt pasientspekter. De har avdelinger for psykiatri og psykoterapi, rus/avhengighet, dagpsykiatri, poliklinikk, og litt typisk for Tyskland - nevrologi i tillegg.

Sykehuset ble nyrestaurert og fikk flere nye tilbygg i perioden etter murens fall i 1989. Arkitekten tok seg jobb i et psykiatrisk sykehus i tre måneder for å få ideer til hvordan St. Joseph sykehuset og området skulle se ut. Dette medførte en løsning hvor åpenhet og integrering, beskyttelse og skjerming ble ivaretatt på en god måte. Sykehuset hadde flere interne atrium hvor dårlige tvangspasienter og frivillig innlagte fungerte sammen, mens sykehusets midtre og ytre områder var lagt til rette for aktiviteter som også benyttes av mennesker fra naboområdet, og beboere i tilliggende skjermede boenheter.

Spennende forskning

Det andre faglige besøket i Berlin ble avlagt hos Dr. Andreas Ströhle og hans team ved Spesialambulanz fûr Angsterkrankungen på Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie - Charité Campus Midte.
- Dette er det største universitetssykehuset i Berlin. Selve området består av en bygningsmasse à la Ullevål sykehus, men det er hele fem ganger større, opplyser Paulson.
Poliklinikken for angstlidelser ved Charité har utmerket seg med spennende forskning. Ströhle og hans medarbeidere presenterte fire forskjellige prosjekter. De var blant annet opptatt av den angstdempende virkningen av fysisk trening på pasienter med panikklidelse.

Ved eksperimentelle metoder har de kommet frem til det stoffet de mener har en direkte angst/panikkreduserende virkning – ANP (Atrial Natruretic Peptid).
Ströhle har tidligere stått for forskning som tydelig viser den fysiske treningens angstdempende effekt.
- I den forbindelse gjorde vi oppmerksom på Egil Martinsen arbeid på Modum Bad med trening for pasienter med angst og depresjon, forteller Paulson.

Forsøk med medikamenter

Det ble også referert til forsøk basert på medikamentet D-Cycloserine som påvirker læringsevnen til pasienter med agorafobi. Dette medikamentet har ingen virkning på angst generelt. D-Cycloserine ble gitt én time før eksponeringsterapi, noe som forsterker den terapeutiske effekt.
En pågående studie sammenligner effekten av eksponeringstrening med og uten terapeut. En annen studie undersøker "funksjonell Neuroimaging", det vil si eksponering for forskjellige type bilder, og samtidig analyse av hjerneaktivitet ved hjelp av CT scanning.

Presenterte Modum Bad

- Vi fikk også anledning til å presentere Modum Bad, Angstavdelingen og den forskningen vi gjør og har gjort. Psykolog Finn Magnus Borge og psykiatrisk sykepleier Gro Nore fortalte om sine prosjekter og det ble referert til tidligere forskning fra professor Asle Hoffart. Det var tydelig at dette vakte interesse. Et mulig gjenbesøk ble nevnt og mulighetene for eventuelt å samarbeide om et prosjekt.

To intensive dager i Berlin gir bare en smakebit, og to sykehus med vidt forskjellig profil gav viktige impulser til oss.

Tekst og foto: Gunnar Paulson

Fluer i stallen

Jeg kan ikke forstå annet enn at det må ha vært fluer i stallen julenatten da Jesus ble født. Der det er husdyr, der er det fluer.

Det er diktet utallige sanger og legender om sauer, okser og esler i stallen. Også kameler, edderkopper, fugler, mus og elefanter har blitt tildelt roller i den folkelige gjenfortellingen av julenatten. Men ikke fluer. I alle fall ikke det jeg har sett og hørt.

Det er på sett og vis forståelig at det fins få eller ingen fortellinger om fluene i stallen. Selv om fluene ganske sikkert var der. Om ikke annet som fluer på veggen.

Fluer forbindes gjerne med noe negativt. Fluer fører med seg sykdommer. De er plagsomme. Ingen liker å finne en flue i suppa.

I pene og pyntelige skildringer av hendelsen som laget et tidsskille i historien, er fluer irritasjons- og fremmedelementer. Skitne og besværlige fluer passer liksom ikke inn i historien om den funklende Betlehemsstjernen, de skinnende englene, de vise menn, den hellige familie og det nyfødte barnet i krybben.

Eller kanskje gjør de det likevel?

Kanskje kan fluene - som ganske sikkert var i stallen julenatten - være et bilde på alle som opplever at de sees på som brysomme, som en flue i livets suppe, som utstøtte, uønskede, skitne og små, at også dem er det rom for der Guds kjærlighet blir synlig og sansbar i barnet lagt på strå.

Fluene kan også være et bilde på alt det vonde som skjer med mennesker bak lukkede dører. Alt det vonde ingen andre får vite om eller se. Bortsett fra fluene på veggen som ser, hører og vet.

Og det vonde fluene ser, hører og vet, bærer de med seg inn i stallen der det blir sett, hørt og trodd av Guds Sønn.

Selv om jeg ikke har noe belegg for det, ser jeg for meg at da englene lyste opp den mørke nattehimmelen over Betlehemsmarkene og sang til Guds ære, da landet det en liten flue på Jesusbarnets hjerte. I ren glede over fluens nesten umerkelige berøring og nærvær, slår barnets hjerte et ekstra slag. Det merker fluen. Med hele seg kjenner den seg sett, inkludert og elsket. I takknemlighet løfter den på vingene og lar vingenes summing blande seg med englesangen:

Tekst: Jon-Erik Bråthen, ledende prest ved Modum Bad

Ære være Gud i det høyeste og fred på jorden blant mennesker som har Guds velbehag.

Instituttets leder, Arne Tord Sveinall, gleder seg over statsstøtten på én million kroner.

Statsstøtte til Institutt for sjelesorg

Institutt for Sjelesorg (IFS) har fått én million kroner i statsstøtte.
- En stor tillitserklæring fra de offentlige myndigheter, sier leder Arne Tord Sveinall.

Sveinall sier at Institutt for Sjelesorg nå vil stå bedre rustet til å kunne hjelpe flere mennesker. Sammen med styret vil staben nå tenke langsiktig.

- Store behov

- Det er store behov, og vi håper disse midlene kan bidra til at flere mennesker kan oppdage Instituttet. Samtidig vil vi understreke at disse midlene slett ikke overflødiggjør bidrag fra gode venner, men vi håper at vi nå i fellesskap kan gjøre mer for flere.

Til avisa Vårt Land ga Trygve Slagsvold Vedum (Sp), nestleder i Helse- og omsorgskomiteen, uttrykk for at det ikke var vanskelig å få millionønsket inn i statsbudsjettet. Ifølge Vedum fikk forslaget bred støtte i alle regjeringspartiene.

- Unik kompetanse

En viktig grunn til at IFS fikk støtten er instituttets unike kompetanse til å hjelpe personer som bryter ut av sektmiljøer, men pengene fra staten vil være en støtte til helheten ved instituttet, ikke bare sektproblematikk. Vedum påpeker at IFS ikke er en psykiatrisk institusjon, men kan gi hjelp til alle slags mennesker, for eksempel i livskriser. Han trekker også fram at de har tilbud for personer som jobber i hjelpeorganisasjoner utenlands.

– Institutt for Sjelesorg er en viktig institusjon for mange, sier Vedum. Støtten på en million kroner er gitt for 2009. Vedum tror det er stor sannsynlighet for at den vil være inne på statsbudsjettet i mange år framover. Han synes det er bra at det offentlige kan anerkjenne et tilbud som drives på ideell basis med et kristent verdigrunnlag.

Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Institutt for Sjelesorg våren 2009

Vi ønsker velkommen til følgende arrangementer:

Rekreasjonsopphold:
Dette er uker som tilbyr livsassistanse gjennom samtaler, hvile og fellesskap.

Åpne kurstilbud:

Uke 04	**19.01. – 25.01.**
Uke 05	**26.01. - 01.02.**
Uke 06	**02.02. - 08.02.**
Uke 08	**16.02. - 22.02.**
Uke 09	**23.02. - 01.03.**
Uke 10	**02.03. - 08.03.**
Uke 13	**23.03. - 29.03.**
Uke 14	**30.03. - 05.04.**
Uke 18	**27.04. – 03.05.**
Uke 19	**04.05. – 10.05.**
Uke 24	**08.06. – 14.06.**
Uke 25	**15.06. - 21.06.**
Uke 26	**22.06. - 28.06.**
Uke 27	**29.06. – 05.07.**

Drømmeseminar - bruk av drømmer som redskap i sjelesorgen

08. januar – 11. januar
(Kurset er fulltegnet)

Fagseminar - enneagrammet som redskap i sjelesorgen

09. februar – 11. februar
Enneagrammet er en personlighetsforståelse som kombinerer innsikt fra moderne psykologi med tradisjonen fra klassisk kristen spiritualitet. Gevinsten ved å kjenne og bruke enneagrammet er økt selvinnsikt, relasjonsforståelse og personlig dybdearbeid.
Seminaret vil bli ledet av Kjetil Hauge.
Påmeldingsfrist: 09. januar

Sjelesorg i møte med tap og tapserfaringer

12. februar – 15. februar
Dette emnekurset vil bevisstgjøre ulike typer sorg og bidra til at vi kan lytte på en bedre måte til mennesker som sørger. Det vil handle om ulike tap og tapsopplevelser, også de skjulte og tabubelagte. Tros- og meningsspørsmål i lys av tapsopplevelser vil bli behandlet, likeledes hvordan vi skal forholde oss til barn og unge som sørger.
Påmeldingsfrist: 12. januar

Sjelesorgens teologiske grunnlag -jeg en sjelesørger?

19. mars – 22. mars
Kurset er første trinn i et kursopplegg som tar sikte på teoretisk og praktisk innføring i sjelesorg. Målet er å ruste mennesker til omsorgstjeneste i menighetsfellesskapet og i andre mellommenneskelige sammenhenger. Temaer i første kurset: Hva er sjelesorg egentlig - god bruk av Bibel og bønn i en samtale - sjelesorg i evangeliene- lær å lytte til menneskers livs - og troshistorier.
Påmeldingsfrist: 19. februar

Sjelesorgseminar ved Viken - senter for psykiatri og sjelesorg.

12. mai – 15.mai
Seminaret er et samarbeid mellom Viken – senter for psykiatri og sjelesorg og Institutt for sjelesorg. Temaer: Utstøtelse og psykisk press i religiøse fellesskap. Hva skaper avstand i våre fellesskap? Arne Tord Sveinall, Berit Okkenhaug m.fl. **Påmelding:** Viken senter, Altevannsveien, 9360 Bardu, Telefon: 77 18 99 00, Telefax: 77 18 99 19, Epost: post@vikensenter.no

Nyreligiøsitet og sekterisme som sjelesørgerisk utfordring

18. mai – 20. mai
Dette seminaret vil belyse forholdet mellom sunn og usunn religiøsitet, dialogmøter og sjelesørgeriske holdninger.
Påmeldingsfrist: 14. april

Innføringskurs i Sjelesorg: Grunnkurs 2: Den gode samtalen

04. juni. - 07. juni
Med vekt på holdninger som nærhet og empati, respekt og evne til å lytte og nødvendig grensesetting. Gjennom enkle øvelser vil deltakerne kunne trene seg på konkrete sjelesørgeriske situasjoner.
Påmeldingsfrist: 04. mai

Henvendelser:
Institutt for Sjelesorg
Modum Bad,
3370 Vikersund
Tel: 32 74 9830
Fax: 32 74 98 43
E-post: sjelesorg@modum-bad.no
www.sjelesorg.no

Lysglimt i mørket

Et fakkeltog beveget seg ut fra parken og inn i kveldsmørket.

Verdensdagen for psykisk helse er en internasjonal dag som skal bidra til økt åpenhet og kunnskap om psykisk helse. Årets lokale markering fant sted om kvelden torsdag 9.oktober.

Foredragsholder Per Arne Dahl (t.v.) sammen med Hege Ny-

I Festsalen på Modum Bad holdt prest Per Arne Dahl foredrag med tema "Livet går opp og ned – snakk om det". Mens dette pågikk, passet ungdommer fra MOT barna til de fremmøtte. Så var det fakkelvandring "Skulder mot skulder" inn til "Midt på Moen" på Furumo. Under vandringen kunne man lese plakater med ord på veien som utgangspunkt for dialog med sidemannen. Modum Spel og Danselag og Åmot Horn underholdt i løypa. Midt på moen var det stands og salg av varmt drikke og suppe, samt utekonsert med Dagfinn Kolberg.
Omlag 200 personer deltok på arrangementet, som er et samarbeid mellom Modum kommune, Mental helse og Modum Bad.

Tekst: Tove Sandum Bergsrud
Foto: Sven Stubdal

Musiker Dagfinn Kolberg møtte fakkelvandrerne med sang "Midt på moen".

Utnevnt til professor

Mangeårig ansatt ved Modum Bad, Tore Gude, ble i oktober utnevnt til professor ved Universitetet i Oslo.

Professortittelen er knyttet til avdeling for atferdsfag ved Universitetet. Mandag 20. oktober fikk Tore Gude overrakt blomster fra direktør Ole Johan Sandvand.

Den nyutnevnte professor, Tore Gude (t.h.), fikk overrakt blomster av direktør Ole Johan Sandvand.

- Vi er glade og stolte over din innsats, sa Sandvand.

Tore Gude var i åtte år avdelingsoverlege ved Modum Bad, før han startet med forskning og tok en doktorgrad i 2001. De siste årene har han kombinert stillingen på Modum Bad med en førsteamanuensisstilling ved Universitetet i Oslo. I juni gikk han av med pensjon fra jobben som assisterende forskningsleder ved Forskningsinstituttet, Modum Bad. Han er fortsatt veileder ved instituttet.

Tekst og foto: Unni Tobiassen Lie

Pasientroman

Tidligere pasient ved Modum Bad, Inger Eggen, har utgitt romanen "Bare jeg en identitetsforstyrrelse".

Romanen er på 350 sider og beskriver hvordan det er å leve med en dissosiativ identitetsforstyrrelse og om bakgrunnen for at sykdommen fikk utvikle seg.
I forordet takker Eggen Modum Bad og sin terapeut der, for at hun har vært i stand til å skrive boken slik hun gjør.

-Jeg har to opphold bak meg i Avdeling for traumelidelser og IPT. Det var der jeg fant ut at jeg ville skrive en bok med utgangspunkt i min diagnose, sier Eggen.

Eggen ønsker å alminneliggjøre psykiske lidelser og avmystifisere hvorfor noen av oss blir syke. Dette ut fra forståelsen av at galskap kan være et resultat av normale menneskelige reaksjoner på unormale hendelser, og ikke unormale reaksjoner på normale hendelser.

Boken er utgitt på Hertervig forlag. Les mer om Inger Eggen på hennes nettside ***www.barejeg.com***

Tekst: Unni Tobiassen Lie

B-blad

Returadresse:
Modum Bad
3370 Vikersund

Kulturkalender vinter-vår 2009

Er du glad i variert og spennende musikk, fremført av dyktige musikere i intime og hyggelige omgivelser? Bor du i tillegg i kjørbar avstand fra Modum Bad, bør du sette av seks viktige datoer utover nyåret. Vinterens og vårens musikalske perler er:

JANUAR
Festsalen, onsdag 14. januar
kl. 19.30
Tine Thing Helseth
Entré kr 250,-. Barn gratis.

FEBRUAR
Festsalen, mandag 2. februar
kl. 19.30
Tango!
Astor Piazzolla
Entré kr 200,-. Barn gratis.

FEBRUAR
Festsalen,mandag 16. februar
kl. 19.30
Drømmemakeren sa
Jan Erik Vold og Egil Kapstad
sammen med strykekvartett
og saksofonist
Entré kr 250,-. Barn gratis.

MARS
Festsalen, onsdag 4. mars
kl. 19.30
Damer i blues
Rita Engedalen og Margit Bakken
Entré kr 200,-. Barn gratis.

MARS
Festsalen, mandag 30. mars
kl. 19.30
Håvard Enstad, piano og
Liv Ulvik,kvedar
Entré kr 150,-. Barn gratis.

APRIL
Olavskirken, torsdag 23. april
kl. 19.30
"I gledens tid og sorgens time"
Tone Hulbækmo og Hans Fredrik Jacobsen
Entré kr 200,-. Barn gratis.

Velkommen til meningsfull og levende kvalitetskultur på Modum Bad!

Forhåndsbestilling av billetter på telefon 32 74 97 00 (Mandag til fredag kl. 10.00 - 17.00. Lørdag kl. 09.00 - 12.00)

Alle konserter arrangeres med økonomisk støtte fra Buskerud Fylke og Modum Kommune. CD-innspillingen "Sanger om sårbarhet" med økonomisk støtte fra Modum Sparebank1.