
Romslig tilbud til slitne leger

AKTUELT

INGRID M. HØIE

Email: ingrid.hoie@legeforeningen.no

Tidsskriftet

Om lag 120 leger, allmennleger så vel som sykehusleger har lagt veien til Ressurscenter for leger siden åpningen i oktober 1998, enten som deltakere på senterets ukekurs, til rådgivning eller begge deler.

– Vi har ingen problemer med å fylle den avtalte tiden med Legeforeningen, sier leder Dag Lunde. Han kan konstatere at interessen for rådgivning har vært større enn for kursene og større enn hva man hadde forventet. 79 personer har søkt rådgivning ved senteret, mens i overkant av 60 har deltatt på kurs. De fleste legene som har søkt seg til senteret har vært under 50 år. Fordelingen mellom kjønn har vært jevn. 37 kvinner og 42 menn har benyttet seg av rådgivningstjenesten, 28 kvinnelige og 34 mannlige leger har deltatt på kursene. Hvorvidt legen arbeider i allmennpraksis, ved sykehus eller har annen legestilling, for eksempel innen trygdeetat eller forskning, ser ikke ut til å spille noen rolle for om leger føler seg slitne og frustrerte. Av dem som har søkt råd ved Villa Sana kommer 28 fra allmennlegetjeneste, 25 fra sykehus og 26 fra andre stillinger.

Villa Sana, som ressurscenteret heter, er tenkt som et forebyggende tiltak i forhold til legers helse og trivsel. Mange av dem som har søkt seg til Villa Sana det første året, har imidlertid vært sykmeldte eller på grensen til å bli det, opplyser Dag Lunde. Det bekymrer ikke Lunde, selv om han er opptatt av å rekruttere leger som vil være føre var i forhold til utbrenthet. – Vi må prøve oss litt frem. Kanskje det er en god løsning med en blanding av dem som er føre var og dem som er utkjørt, sier han.



Leger som føler seg slitne og tomme er velkommen til Villa Sana til kurs eller rådgivning. Foto N. Husom

Varierte samtaler

Rådgivningstjenesten ved Ressurssenter for leger består i samtaler med en eller flere ansatte ved senteret.

– Samtalene dreier seg mye om at man er sliten, frustrert over det offentlige og over rammebetingelser for legearbeid. Man har brukt mye krefter på å være best mulig lege for pasientene, men opplever at det som man er god på, drukner i skjemaer, nye bestemmelser og så videre. Legene føler at de får lite igjen for innsatsen de gjør, sier Lunde. Andre har vært oppe i noe vanskelig på jobben. Det kan være dødsfall, at de har mistet en pasient og er blitt gående, kanskje i årevis, og grunne på hva man kunne ha gjort annerledes. – Det som kjennetegner disse legene er at de bærer på dette alene. Det bunner i en fortiende kultur hvor man ikke har laget ordninger i «fredstid» for å håndtere slikt, men gyver videre på nye oppgaver, mener Lunde. – Her er også leger som har samlivskonflikter eller tendens til depresjoner, så innholdet i samtalene spenner bredt, legger han til.

De som søker rådgivning ved senteret, får én dag til disposisjon, seks timers samtale på tomannshånd med psykiateren, eller med to rådgivere hvis det er et par som er til rådgivning. Vel 20 av de 79 har vært til rådgivning i to dager. Unntaksvis har leger fått tilbud om rådgivning i tre dager i strekk eller de er kommet tilbake.

Tid, romslighet, raushet og ro er honnørord som Villa Sana profilerer seg med. – Vi opplever at det er godt å ha god tid, at man får snakket ferdig. Vi legger vekt på at det skal være litt hyggelig og har stort sett kun ett prosjekt gående om gangen, for å beholde roen på stedet, forteller Lunde.



Dag Lunde

Oppklarende opphold

Tilbakemeldinger tyder på at legene synes de har utbytte av en dag eller en uke på ressurscenteret. På spørsmål om kurset innfrir forventningene, svarer 30 av 60 at det er bedre enn eller svarte til forventningene, mens 20 av 60 mener at kurset svarte ganske

bra til forventningene. 25 av 60 leger som har fått rådgivning, har svart at de føler seg bedre rustet til å håndtere problemene etter besøket ved Villa Sana, mens 30 av 60 føler seg noe bedre rustet.

Dag Lunde er godt fornøyd med det de har bygd opp, men legger til at de gjerne lever i uvisse om det er søkere til kursene eller ei. På flere av kursene har det vært færre enn åtte deltakere. Dels har det ikke vært nok søkere, dels har man ønsket å sette sammen grupper hvor deltakerne er opptatt av noenlunde samme spørsmål.

– Alder har vært brukt som kriterium for sammensetting av gruppene.

Problemstillingene som opptar 30–40-åringene er forskjellige fra dem som 50–60-åringene strir med. Unge leger snakker mer om identitet som leger og forming av legerollen enn at de er slitne, som de eldre er mer opptatt av, selv om dette ikke er noe absolutt, sier Lunde.

Lav terskel

Ved Villa Sana bruker man en folkelig definisjon av utbrenthet, som rett og slett går på å være sliten og tom, forteller Dag Lunde.

– Vi har et ønske om at det vi driver med skal være enkelt i positiv forstand. Vi tilbyr den enkelte lege et møte med noen hvor han eller hun kan snakke om seg selv og sitt på sine premisser. Jeg tror dette er et klokt tilbud å ha. Her føler leger at de har et sted hvor de kan henvende seg uten at det er behandlingsinstitusjon eller del av det offentlige helsevesen. Det er legenes eget og vi ønsker at terskelen for å søke seg hit skal være lavest mulig.

Ressurssenter for leger

- – Åpnet 1. oktober 1998, etablert av Modum Bad på oppdrag for Legeforeningen og med bevilgning fra Sykehjelps- og pensjonsordningen for leger (SOP)
- – treårig prøveprosjekt med virksomhet 15–17 uker per år
- – tilbyr ukekurs eller individuell rådgivning for leger. SOP betaler reise og opphold
- – informasjon om kurs og rådgivning fås ved Ressurssenter for leger, telefon 32 78 97 00, e-post: nervesanatoriet@modum-bad.no

Publisert: 10. februar 2000. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 14. juli 2026.