

---

## Villa Sana er 20 år

---

AKTUELT I FORENINGEN

LISE B. JOHANNESSEN

[lise.berit.johannessen@legeforeningen.no](mailto:lise.berit.johannessen@legeforeningen.no)

Samfunnspolitisk avdeling

---

**I tjuer år har leger, sykepleiere, tannleger og øvrige helsearbeidere fått tilbud om kurs og rådgivning ved Ressurssenteret Villa Sana.**



**FREMMER LIVSKVALITET:** Villa Sana gir tilbud til leger og helsepersonell som trenger hjelp og støtte i kriser. Foto: Villa Sana

4. september ble jubileet markert med et dagsseminar om arbeidshelse.

– Vi ønsket å sette søkelys på hva vi i dag vet om betydningen av et godt psykososialt arbeidsmiljø på individ-, organisasjons- og samfunnsnivå, sier leder ved ressurscenteret, psykiater Tron Svagård.

De ville også dele erfaringene fra Villa Sana.

– Håpet er å bidra til at også andre yrkesgrupper skal få tilgang til litt hjelp i tide, sier han.

---

## Engasjerte foredragsholdere

Blant foredragsholderne var Karin Isaksson Rø, instituttleder ved LEFO (Legeforskningsinstituttet) som holdt foredraget «Hvorfor gi hjelp til hjelperne?». (Se Derfor-spalten). Professor Stein Knardahl ved Statens arbeidsmiljøinstitutt snakket om betydningen av psykologiske og sosiale arbeidsfaktorer for helse og fravær. Øvrige innledere var psykologspesialist Cecilie Thorsen ved Modum Bad og Helse Bergen som holdt foredraget: «Sladrehank skal selv ha bank – om varsling og arbeidshelse» og spesialpsykolog ved Modum Bad, Gry Stålsett, som bidro med: «Veiledningens nødvendighet – sortering, refleksjon og mulige handlingsalternativer».

---

## Litt hjelp – i tide

Ressurscenteret Villa Sana som ble etablert ved en samarbeidsavtale med Legeforeningen i 1998, tilbyr forebyggende rådgivning og kurs til helsepersonell. Leger og sykepleiere har benyttet tilbudet siden oppstarten. De siste ti årene har også tannlegene kommet til. I tillegg har hjelpepleiere fått kurs og barnevernansatte har fått veiledning. – Aktiviteten er økende, særlig når det gjelder parrådgivning, forteller Svagård. Mer enn 3 500 leger og 1 500 sykepleiere har fått hjelp ved Villa Sana siden etableringen i 1998.

Målet var å fremme helse og livskvalitet blant helsearbeidere, samt å forebygge utbrenthet og styrke bevisstheten om yrkesrollen.

– Villa Sana har fokus på arbeidshelse, forebygging av utbrenthet og styrking av livskvalitet, sier leder og psykiater Tron Svagård.

---

## Oppsøker ikke hjelp

Han forteller at leger tradisjonelt har vært dårlige til å oppsøke hjelp. Samtidig viser norske og internasjonale undersøkelser at de har hyppigere forekomst av depresjon, selvmordsatferd og trolig utbrenthet enn sammenliknbare grupper. De oppsøker hjelpeapparatet senere og antakelig i mindre grad enn andre.

– At de må oppsøke en kollega for å få hjelp, kan også være en terskel. Andre igjen erkjenner ikke at de har problemer, sier Svagård.

---

## Internasjonal oppmerksomhet

Tilbudet på Villa Sana vekker internasjonal oppmerksomhet. Våren hospiterte to danske leger som arbeider for et liknende kollega- tilbud i Danmark, på kurs.

– Vi har også hatt besøk av et team fra en belgisk TV-kanal som besøkte et individuellkurs og som intervjuet kursholder og ledelse om tilbudet, sier han.

Programmet som ble vist på belgisk TV, medførte besøk av en legerådgiver.

Ressurscenteret Villa Sana er lokalisert på Modum Bad. Det er finansiert av Sykehjelp- og pensjonsordningen for leger (SOP) og tilbyr kursopphold for leger som trenger en tenkepause og distanse til de påkjenninger som legelivet gir. Senteret tilbyr også veiledningssamtaler av én dags varighet.

---

Publisert: 17. september 2018. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.