
Hjelpen er der

AKTUELT I FORENINGEN

MARIT HERMANSEN

marit.hermansen@legeforeningen.no

President

I utkanten av Modum bad ligger en vakker gul villa med hvite forseggjorte utskjæringer langs mønet. Dette er Villa Sana – et kurs- og rådgivningstilbud som alle leger kan benytte for å få litt hjelp når legelivet blir vanskelig.



I Legeforeningens formålsparagraf står det at foreningen skal verne om medlemmenes psykiske og fysiske helse. Derfor samarbeider Legeforeningen og sykehjelps- og pensjonsordningen for leger (SOP) med Modum bad om kurstilbudet på Villa Sana. Målsettingen er å fremme legers helse og livskvalitet, styrke identiteten i yrkesrollen, og gjøre det lettere å selv søke hjelp for egne helseproblemer.

Stedet er bygget spesielt for kurs og rådgivning og gir med sine flotte omgivelser en god ramme for virksomheten. Dagene og arbeidet på Villa Sana skal innby til god tid, romslighet, raushet og ro. Villa Sana drives av en erfaren tverrfaglig stab ledet av psykiater. Men Villa Sana er ikke et helsetilbud, og det føres ikke journaler. Det tilbys to ulike ordninger – ukeskurs og individuell rådgiving. Ukeskursene er for grupper av leger, eller par. En slik uke vil inneholde foredrag, ulike aktiviteter og enkeltsamtaler, alt for å fremme mestring og innsikt. Den individuelle rådgivingen foregår over en dag, og nytt av året er at disse samtalene også kan gis i Bergen og Oslo. Etter at pandemien kom, har det også vært mulig å få slike rådgivingssamtaler som videokonsultasjoner, og dette øker tilgjengeligheten slik at tilbudet kan nå flere leger. Både kurs og rådgivning dekkes av SOP, inkludert reiseutgifter. Mer enn 4000 leger har til nå benyttet seg av tilbudet siden oppstarten i 1998.

Legene kommer fra alle deler av helsetjenesten og legekarrieren, men primærhelsetjenesten er overrepresentert. Til nå har den mest typiske «bruker» av Villa Sana vært kvinner mellom 35 og 44 år. Det siste året har man

sett en større spredning i alder både for kvinner og menn. Pandemien har økt arbeidsbelastningen hos kommuneoverleger og sykehjemsleger som har hatt større behov for dette tilbudet.

Villa Sana har siden starten vært et livsviktig tilbud for mange leger. I økende grad ser vi at en altfor høy arbeidsbelastning gjør legelivet vanskelig for stadig flere. I Legeforeningen er vi opptatt av å gjøre det vi kan for å gjøre livet som lege så bra som mulig. Samtidig etterlyser vi en mer aktiv rolle fra for eksempel kommunene når det gjelder det ansvaret de har som arbeidsgiver for legene. Vi vil følge opp slik at kommunene tar sitt arbeidsgiveransvar.

Men vit at hvis du trenger hjelp når hverdagen som lege blir vanskelig, så er Villa Sana der.

Publisert: 7. juni 2021. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 29. mars 2026.