

## RAPPORT FRA KOLLEGAHJELPERNE 2019/2020

RTFs kollegahjelpere:

Hilde Skjeflo – Strømmen	tlf.: 63 81 58 74
Kari Anne Karlsen - Nittdal	tlf.: 48 03 80 67
Sven Grov – Jessheim	tlf.: 63 94 76 00

En kollegahjelper er et medlem - oppnevnt av lokalforeningen - som har sagt seg villig til å støtte kolleger som er i en vanskelig situasjon som påvirker arbeidsinnsatsen som tannlege. Støtte og veiledning kan komme til nytte ved sykdom, rusproblemer, personlige kriser, utbrenthet, klagesaker (berettiget eller ikke), medieoppstyr eller andre situasjoner vi aldri har kunnet tenke oss. I alle saker er full anonymitet et overordnet og absolutt prinsipp. En kollegahjelper er ikke en terapeut, men mer en god lytter og medmenneske som forstår deg og samtidig har gode forutsetninger for å ta de rette grep.

Kollegahjelperne i RTF har ikke hatt fellesmøter i 2019/2020. I 2019/20 har vi ikke hatt noen formelle henvendelse, men ved noen anledninger besvart spørsmål samt hatt enkelte uformelle samtaler der Villa Sanas tilbud har blitt anbefalt.

Det har ikke vært avholdt sentral samling i NTF's regi i denne perioden.

NTF har kontakt med legeforeningens ressurscenter Villa Sana ved Modum Bad i Vikersund. Dette tilbudet har nå blitt utvidet fra kun å yte individuell rådgivning til også å gi tilbud om parkurs. Den nye avtalen innebærer et 3-dagers kurs for inntil 9 tannleger, et 4-dagers kurs for inntil 6 par der minst den ene er tannlege, og 20 rådgivningsdager i året på inntil 6 timers varighet.

Formålet med kursene er undervisning om blant annet livskvalitet, identitet, "følelsenes fornuft", oppmerksomt nærvær, ledelse og balansen mellom arbeid, samliv og familie. Det blir gitt råd for å forebygge utbrenthet. Under et opphold på Villa Sana har kursdeltagerene adgang til å benytte seg av de fleste aktivitetsmulighetene på området til Modum Bad. Les mer om dette på [www.modum-bad.no](http://www.modum-bad.no)

Kontakt med Villa Sana skjer pr telefon eller e-post: 32 74 98 83, [villasana@modum-bad.no](mailto:villasana@modum-bad.no).

Villa Sana har hjemmeside: [www.modum-bad.no](http://www.modum-bad.no).

Jessheim, 12. oktober 2020

Kari Anne Karlsen  
sign

Hilde Skjeflo  
sign

Sven Grov  
sign.