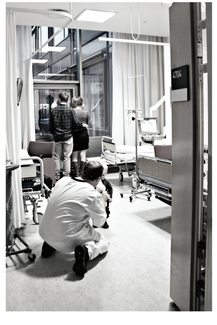
Takterasse 6. etg Kvinne-Barn-senteret
St. Olavs Hospital / Actual passering av FRIrom

...rommet skulle vare helt enkelt, men vakkert...

> *Et* **fristed** *for meg vil være et sted med stillhet. Et sted, men ikke kaldt, nen, slik at det ikke blir ensomt. Det ville være deilig å kunne legge seg ned og se rett opp i himmelen. Se lyset, mørket, sola, stjernene, månen, skyene. Det ville være behagelig med et mykt lys som kan dimmes. Det ville det kunne ha blitt skulle være helt enkelt, men vakkert. Gjerne med Ø under himmel.*
>
> *Fiririommet for meg vil* **gitt meg ro** *og rom for tanker og tekstur.*
>
> Kari

> *Vi anbefaler foreldre å ta pauser i omsorgen til barnet ved sykesengen og være sammen med sine nærmeste og* **være "bare" voksne** *sammen.*
>
> Utdrag fra Vårt navn med og Anne Sandven, Dan Nordska Kortfattetning



> *Det påstås at* **skjønnhet** *ukker utskarende på sæter. Men slik er det ikke. Den vikker på kroppen også. Hvor ille vi enn vil om hvordan vi påvirkes gjennom form, farge og lys, så vet vi i det minste at det har en avgjørende* **påvirkning på kroppen.**

trygg
adj. trygg [trygt - trygga] [trug] som ikke har noe å frykte; rolig, ubekymret; sikker

Ble strø trygg, vi trygt hjem.

frihet
subst. frihet (-en, -er - ene) [frihet] retten til å utføre enhver handling uf i fra sin egen vilje

/ trygg

FRIrom; et fristed hvor man føler seg trygg

trygghet
/ til å være seg selv
/ til å tåre å være svak
/ til å reagere fritt

/ til å være sterk
/ til å samle krefter
/ til å fortsette den viktige jobben som pårørende

> *Hva er ett* **fririom** *for meg: En plass og kan vere alene med tanker og tekstur, uten å tenke på at andre ser eller hører meg. Hva kunne ett fririom gjøre for meg: Godt å ha en* **trygg plass** *å gå til når en føler behov for det. Hvordan føler og behov for å reagere: Sterke utrn å bli sett, bokesøøøk, farga.*
>
> Pårørende

...en trygg plass å gå til når en føler behov for det...

> *Ofte ganger har jeg stått nært i situasjoner der det skjer forverring i sykdomstilstand, som fører følger for de som står rundt. Ved akutt sykdom eller død kommer det gjerne en reaksjon hos de pårørende ettersyk. Jeg har opplevd at i tiden etter en slik hendelse, er det enkelte som ønsker seg et stille sted som er nært. Et sted hvor de kan sitte ned, serke skuldrene og være helt alene. Jeg tror foreldre kan synes det er godt å komme til et frit rom som ikke er typisk for sykehuset.*
>
> *Jeg har også opplevd flere ganger, når vi står oppstilt med pasienter og mø vere hos den, at det kan bli for mye for foreldrene. Mange foreldre ler ikke alle sine følelser til utopå forbipasnde. De holder masse inne for å skåne barnet, og til slutt renner begeret over.*
>
> *Ett Fririom kan være et* **ventilerende rom** *for følelser som man ikke slipper ut i nærheten av barnet, et rom for ettertanke og frihet. Jeg tenker at man i et fririm vil ha mulighet til å kobe av i ut rom som gir en roe tilbake. Uttrennigen av fririommet er kanske så spennende i seg selv at det gir* **rom for undring** *og fantasier.*
>
> Mark Bæhs, Innsiktsansvarlig Barn-K St. Olavs Hospital

/ hva er et fristed?

fri; sikker, trygg
sted; subst. n sted | stedet - steder - stedene| [ste:d]
1 avgrenset område, plass
2 stilling, situasjon

Tanker om et fristed...

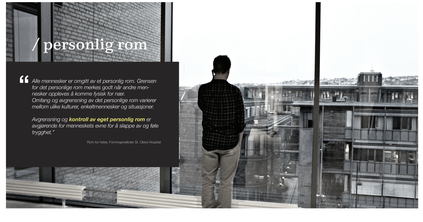
...holder masse inne for å skåne barnet...

...ikke trenger å tenke på at man gråter for høyt, eller kanske slipper å tenke på at man ikke gråter. I det hele tatt...

> *Et* **fristed** *for meg er et stad der jeg kan vere 100 % meg selv og ikke bekymre meg for det som er rundt meg. Det er en stor forskjel om fristedet er godt skjerma fra vår omgivelser, slik at jeg ikke blir "overvåket" når jeg er der. Fristedet bør i utgangspunkt ikke ha noe vindu, men om det er, bør det ikke gå ut et stad med godt utsikt eller noe slikt.*
>
> *For meg da vil jeg nok slappe av, gå ut fra pårørende-rommet og ha fiskin av andre mennesker, kun jeg kan prate med, være alle sammen med og ett fåm musikk sammen med.*
>
> *Senga og sengen gjerne delelet av stam, meke puter for at de bevis "fri-sofane" i min hjemme. Det kanjeg stange meg ned og bruke null knifer* **Da føler jeg meg fri.** *Det er bil mest komplet med fri-fri helse.*
>
> Helene

...å få vere "trygg" når en til dømes føler for å fyle ut eller skrike og la tårene flyte frit...

> *En* **fristad** *for meg er en plass eg kan fli vere meg sjøl vilen og måtte ta hensyn til andre. Når en er pårørende til ett barn med alvorleg sjukdom, som i tillegg er langsvarig, blir en* **utsett for ett enormt press.** *En skal prøve og klæje la sin egen redsel påvirke barnet og må til sen kvar tid ta seg sammen for å skjule forfvikkelse, frustrasjon, redsel og sinne. Ein kan sjølsagt gå ut av rommet for å la eigen barnet skal bli "sjøkrika", med det vil miste det ja av andre mennesker. Ettersom det er andre pårørende og pasienter, sjukeplejerar og legar, sjukeplejerar og legar som er der for å hjelpe oss, som kan bli sårte og også for svaret ikke prøsella. "Nåh" ed "sæ" om deg og ditt er ikkje altid like kjælt å vise hele følelsesspektret sitt. Ett fririm kunne hjelpt meg med akkurat det som eg trenkte ovanfor. Det å* **få vere "trygg"** *når en til dømes føler for å fyle ut eller skrike og la tårene flyte frit.*
>
> Ivar Kristiksen jetta



/ personlig rom

> *Ale mennesker er omgitt av et personlig rom. Grensen for det personlige rom merkes godt når andre mennesker opplever å komme forsøk for nær.*
> *Omfang og avgrensning av det personlige rom varierer mellom ulike kulturer, enkeltmennesker og situasjoner.*
>
> *Avgrensning og* ***kontroll av eget personlig rom*** *er avgjørende for menneskets evne for å slappe av og føle trygghet."*
>
> Rom for helse, Forringsuvedet St. Olavs Hospital

Trygge ytre rom **påvirker evnen** *til å finne trygge steder i oss selv.*
Jørn Regna Bloch Thoren, psykiater

...der jeg kan vere 100 % meg selv...