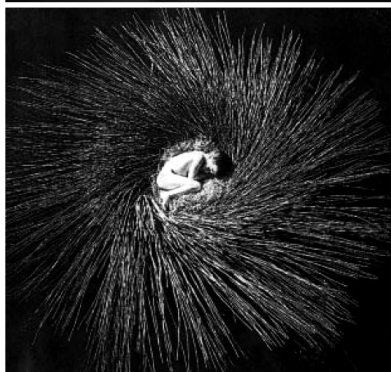


Hva er et fristed ?



HVA ER ET FRISTED?

fri; sikker, trygg

sted; subst. n sted (stedet - steder - stedene) [ste:d]

1 avgrenset område, plass

2 stilling, situasjon

Et *fristet* kan være noe som gir deg et pusterom fra dine daglige handlinger. Det kan være både som pårørende, foreldre, i jobbsammenheng, på en flyplass osv. På et fristed får man være seg selv og bruke tiden akkurat slik man føler behov for.

“

Flere ganger har jeg stått nært i situasjoner der det skjer forverring i sykdomsbildet som får følger for de som står rundt. Ved akutt sykdom eller død kommer det gjerne en reaksjon hos de pårørende etterpå. Det jeg har opplevd er at i tiden etter en slik hendelse, enten tidlig eller sent i forløpet, er det enkelte som ønsker seg et stille sted som er nært. Et sted hvor de kan sitte ned, senke skuldrene og være helt alene. Jeg tror foreldre kan synes det er godt å komme til et fritt rom som ikke er typisk for sykehuset.

Jeg har også opplevd flere ganger, når vi står opptatt med pasienten og må være hos dem, at det kan bli for mye for foreldrene. Mange foreldre lar ikke alle sine følelser få utspill fortløpende. De holder masse inne for å skåne barnet, og til slutt blir begeret fullt. Jeg har gjennom min kontakt med pårørende hørt flere mødre si; "Jeg skulle ønske å ha noe å dælje på ", "Æ har bare lyst til å skrik høyt " og "Livet er så urettferdig".

Et Frirom 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 frirom vil ha mulighet til å koble av i et rom som gir en noe tilbake. Utforminga av frirommet er kanskje så spennende i seg selv at det gir rom for undring og fantasier.

Man kan også bruke det sammen med barnet, ta med en bok eller bare sitte der og høre på musikk. Kanskje pårørendesamtaler kan finne sted i Frirom, og dermed kan foreldrene sitte igjen i rommet etterpå. Kanskje amminga kan finne sted her, skoletimen, eventyrstunder med flere barn, se en film sammen. Foreldre kan ta med pasienten hit. Besteforeldre kan ta med søsken dit. Jeg synes at humor er viktig, vært artig med noe i Frirom som gjør at folk trekker på smilebåndet.

Mads Bøhle, trivselsykepleier Barn 4 St. Olavs Hospital



SPØRSMÅLSARK TIL PÅRØRENDE

For å innhente noen tanker fra aktuelle brukere av FRIrom, lagde vi et spørsmålsark som Mads Bøhle delte ut til pårørende på barneklubben. Mads vet om flere som er interesserte i et slikt rom og har diskutert mulighetene med flere pårørende.

Tanken var at spørrearket kunne ligge på avdelingene på Kvinne-Barn-senteret slik at det var åpent for alle å svare, både pasienter, pårørende og ansatte. Svar kunne sendes anonymt per mail eller i frankert konvolutt. Av ulike grunner, ble det vanskelig å gjennomføre dette:

- FRIrom som prosjekt måtte etableres grundig på alle avdelinger og hos ledelsen på Kvinne-Barn-senteret før et slikt skjema kunne være allment tilgjengelig. Dette måtte gjøres gjennom flere møter, hvor alle ledd i systemet ble informert tur for tur.
- Et spørreark om FRIrom må komme etter at alle ansatte er godt informert om prosjektet, så skjemaene ble derfor holdt litt tilbake. Mads delte derimot ut skjema til pårørende han hadde snakket med om et slags FRIrom, noen han visste hadde tanker om hvordan et slikt rom kunne vært for dem! Vi har fått svar fra noen, mens det er flere som ikke har greid å svare, da de er midt oppe i en vanskelig situasjon for tiden.

På spørreskjemaet informerte vi først litt om prosjektet FRIrom, dets bakgrunn, verdier og formål. Videre skal man krysse av for hvem de er (pårørende eller ansatt) og hvilken avdeling de hører til.

Stikkord:

- / hva er et fristed for deg?
- / hva kunne et frirom gjort for deg?
- / mener du at det er behov for et frirom?

Fristed/

...å få vere “trygg” når ein til dømes føler for å hyle ut eller skrike og la tårene flyte fritt...

“

*Ein **fristad** for meg er ein plass eg kan få vere meg sjølv utan og måtte ta hensyn til andre. Når ein er pårørande til eit barn med alvorleg sjukdom, som i tillegg er langvarig, blir ein utsett for eit enormt press. Ein skal prøve og ikkje la sin eigen redsel påvirke barnet og må til ein kvar tid ta seg sammen for å skjule fortvilelse, frustrasjon, redsel og sinne. Ein kan sjølsagt gå ut av rommet for at ikkje barnet skal bli “påvirka”, med der vrimlar det jo av andre menneske. Enten det er andre pårørande og pasientar, sjukepleiarar og legar, vaskedamer osv. Det å vere langvarig på sjukehus utset deg også for svært lite privatliv. “Alle” vet “alt” om deg og det er ikkje alltid like kjekt å vise heile følelsspekteret sitt. Eit frirom kunne hjelpt meg med akkurat det som eg beskriv ovanfor. Det å få vere “trygg” når ein til dømes føler for å hyle ut eller skrike og la tårene flyte fritt.*

mor til kreftsyk jente

“

*Hva er ett **frirom** for meg: En plass eg kan vere aleine med tanker og følelser, uten å tenke på att andre ser eller høyrer meg. Hva kunne ett frirom gjøre for meg: Godt å ha en trygg plass å gå til når en føler behov for det. Hvordan føler eg behov for å reagere: Skrike uten å bli sett, boksesekk, farga.*

Pårørande

Fristed/

VENNER/FAMILIE

For å få et bredere inntrykk av hva et fristed er for folk flest, sendte vi også ut en oppfordring til venner og familie om å svare på spørreskjemaet vårt. Hva et fristed er for akkurat de, uavhengig av det planlagte FRIrommet på St. Olavs Hospital. Som konsept kan FRIrom tenkes brukt i ulike situasjoner, men med det fellestrekk at det gir mennesker et pusterom fra omgivelsene. Det var derfor interessant å høre hva flere hadde å formidle av tanker rundt et FRIrom.

“

Et fristed i denne sammenhengen vil for meg være:

- Skjermet/lukket*
- Ingen fare for at noen kommer og forstyrrer*
- Trygt*
- Stille*

Kjetil, medstudent



“

Et fristed for meg er et sted hvor jeg kan være alene og være akkurat den jeg er. Behovet for et fristed kan være i flere sammenhenger; om jeg er sliten og trenger å hente meg inn igjen, om jeg er lei meg eller bekymra, om jeg er stressa og bare rett og slett trenger et pusterom fra alt og alle, men også om jeg er veldig glad og vil få ut all gleden, bare rope høyt og slippe ut alle følelser.

Det viktigste er at jeg vil føle meg trygg på mitt fristed. Trygge omgivelser hvor jeg helst er alene, hvor jeg bare kan lukke øynene og lene meg tilbake.

Bildet: På toppen av Geithetta i Trollheimen. Å komme på toppen og nyte naturen og utsikten ga meg en veldig frihetsfølelse. Her var man helt alene, med full oversikt over omgivelsene flere mil unna i alle retninger. Vind som rusket i håret, lukt av mose og norsk natur, utsikt så langt øyet kan se og ingen andre mennesker. Det å befinne seg midt i all naturen ga en ro man ikke finner i byen.

Sunniva

...der jeg kan være 100 % meg selv...



*Et **fristed** for meg er et sted der jeg kan være 100 % meg selv og ikke bekymre meg for det som er rundt meg. Det er en stor fordel om fristedet er godt skjerma fra "offentligheten", slik at jeg ikke blir "overvåket" når jeg er der. Fristedet må være et sted der jeg slapper av og senker skuldrene, gjerne et sted med god atmosfære, høy temperatur (det liker jeg veldig godt) og rolige, fine farger.*

For min del kan jeg nok slappe like godt av på fristedet dersom jeg har noen av mine nærmeste der. Noen som jeg kan prate med, være stille sammen med og evt høre musikk sammen med.

Senga og sofaen (gjerne dekket av store, myke puter) er et de beste "fristedene" i min hverdag. Der kan jeg slenge meg ned og bruke null krefter:). Da føler jeg meg fri. Stedet blir mest komplett med rolig belysning og gjerne noe stearinlys.

Et godt fristed kan også være midt i skauen, på fjellet eller ute ved havet. Der føler jeg meg virkelig fri.

Helene, venninne

...ingen forpliktelser, ingen forventninger, ingen forstyrrelser...



Hva er et **fristed** for meg? Fri assosiasjon uten å tenke FRIrommet på St.Olav, hmmm...

Et **fristed** for meg er

- et sted der det helst er bare meg
- et sted der jeg kan gjøre akkurat det jeg vil, ingenting hindrer meg
- et sted der jeg kan være meg selv helt og holdent
- ingen forpliktelser, ingen forventninger, ingen forstyrrelser
- hytta, verandaen, godstolen eller sofakroken kan være et fristed
- naturen er et fristed
- ved bålet
- et sted der jeg føler frihet

Et **fristed** for meg kan også være

- et sted der jeg kan få et avbrekk, avkobling fra noe krevende
- kaffe med kolleger på jobben
- en koselig krok på en kafè
- en benk på torget

Det var noen tanker fra meg.

Ester, mamma



“

En brygge ved Mjøsas bredd.

*Hit går søsteren min når hun trenger tid til
å tenke, når hun er trist eller glad, eller bare
ønsker å nyte roen og stilheten.*

Dorte, søster

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

“

*Et **fristed** for meg vil være et sted med stillhet. Et lyst, men ikke kaldt, rom, slik at det ikke føles innestengt. 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 gulv og myke materialer for øvrig. Rommet skulle være helt enkelt, men vakkert. Gjerne med litt enkel kunst.*

Frirommet for meg ville gitt meg ro og rom for tanker og følelser.

Jeg mener absolutt at det er behov for et slikt rom i mange sammenhenger, ikke bare ved sorg.

Noen tanker fra meg.

Kari, mamma

“

Hva er et **frirom** for meg (som pårørende) - Det er et sted der det er mulig å få utløp for de følelsene som trenger seg på, og kanskje tar overhånd, i spesielle situasjoner. Slike situasjoner kan ofte oppstå i forbindelse med sykehusbesøk. Noen ganger kan det være naturlig å la sinne, angst eller sorg få sin naturlige reaksjon der man måtte være, men i andre situasjoner kan det være godt å trekke seg tilbake for å la slike følelser komme fram. Dette vil nok også være forskjellig fra person til person og forskjellig for den enkelte i ulike stadier av livet.

Hva kunne et frirom gjort for deg?

Et frirom vil for meg i dag, helst være et sted jeg føler jeg kan dra til om jeg skulle være lenge på sykehuset, for eksempel i forbindelse med et besøk. Dersom jeg hadde følt for å trekke meg tilbake for å reflektere over enkelte hendelser, tanker eller følelser ville det vært fint om det fantes et slikt sted.

Mener du at det er et behov for et frirom? Ja

Sverre, medstudent

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

“

Jeg er helt sikker på at frirommet vil være til stor nytte for mange. Det at man kan være i et rom hvor man ikke trenger å tenke på at man gråter for høyt, eller kanskje slipper å tenke på at man ikke gråter i det hele tatt. Et sted å reagere som man vil. Et frirom hvor man kan føle seg trygg, et sted hvor man ikke trenger å forholde seg til at livet går videre.

Hanne, venninne

...puste ut, før jeg entrer kaoset..

“

Jeg tenker at konseptet Frirom også hadde passet inn på travle steder med mange mennesker. Som for eksempel på en flyplass. Her har du ingen mulighet til å være alene, ingen mulighet til å ha det stille. Da skulle jeg gjerne hatt et Frirom, hvor jeg bare kunne lene meg tilbake og puste ut, før jeg entrer kaoset igjen.

Eliasabeth, medstudent

OPPSUMMERING/REFLEKSJON

Felles faktorer/ De fleste nevner at et fristed for dem er et sted hvor du kan være akkurat den du er, samt være alene med dine tanker og følelser og ikke tenke på at noen andre ser deg. For å kunne være deg selv og reagere slik du selv ønsker, er det svært viktig at fristedet føles trygt, at du selv har kontrollen, og at det er skjermet fra offentligheten.

På fristedet må det gjerne være noe vakkert å se på, noe som fanger blikket. Rommet må gi noe tilbake til brukeren, ikke bare være et skjermet rom.

Fristed/

Mange nevner også naturen som et fristed; å ligge under stjernene, sitte ved bålet og bare la humla suse, ute ved havet, på toppen av et fjell; steder hvor du er i ett med naturen og har god utsikt.

Et fristed i sykehussammenheng, beskrives som et sted hvor man er alene og får lov til å la følelsene komme fritt. Man trenger kanskje noe å slå på, rope høyt, gråte eller bare være helt for deg selv. Fristedet kan være noe som gir et fast holdepunkt i en ellers flytende hverdag. Et sted hvor man ikke trenger å holde følelser inne med hensyn til barnet eller andre, et sted hvor det er lov og trygt å være svak.



Ut i fra alle innspill og deretter egen refleksjon, formulerte vi verdier for prosjektet FRIrom:

FRIrom; et fristed hvor man føler seg trygg

trygghet

/ til å være seg selv

/ til å tørre å være svak

/ til å reagere fritt

/ til å være sterk

/ til å samle krefter

/ til å fortsette den viktige jobben som pårørende