



## ROMLIGE STUDIER

Underveis i prosessen med å jobbe fram FRIrom, har vi gjort ulike romlige studier i full skala. FRIrom er et lite rom, så det er viktig at størrelsesforholdene fungerer til aktuell bruk. Man skal kunne bruke rommet på ulike måter, hvor brukeren selv skal ha mulighet til å velge. Du skal kunne sitte, ligge, slå, ha en samtale.

## Funksjonsprogram/

### UTDRAG

*“ FRIrom kan brukes alene eller sammen. Foreldre kan bruke rommet sammen med det syke barnet. Besteforeldre kan ta med søsken hit. Man kan lese en bok, slappe av, høre på musikk eller ligge å studere lyset. Mødre på Nyfødt intensiv kan amme her, og få et avslappende avbrekk fra rommet sitt. Pårørendesamtaler kan finne sted i FRIrom. Rommet kan gi grunnlag for å møte hverandre på en mer uformell måte, og pårørende kan sitte igjen etter samtalen for å være helt alene så lenge man trenger det. Sykepleiere kan bruke FRIrom for å koble av i hektiske perioder. Kirurger kan bruke det etter en stressende operasjon. Små grupper fra skolen, førskolen og barnehagen kan bruke FRIrom. Her kan man prate, ha eventyrstund eller kanskje en skoletime. Mest av alt skal FRIrom være et rom hvor du kan være deg selv og være alene uten å måtte forholde deg til noen andre.”*

## Romlige studier 001/

KIT

**03/11/10** Vi bygger en modell av FRIrom i hvite kasser inne i prosjekthallen på KiT. Vi tester sirkulære rom med to ulike diametere: 2.7 meter og 2.35 meter. Rommet med diameter 2.7 meter oppleves umiddelbart for stort. Vi tester derfor rommet med diameter 2.35 mer inngående. Rommet testes og diskuteres sammen med trivselssykepleier Mads Bøhle.



### **å samtale /**

Hvordan fungerer FRIrom med tre mennesker i en samtale? Her sitter alle litt ut fra vegge med beina i kryss. Vi har da god avstand til sidemann. Det sirkulære rommet gjør også at man ikke trenger å sitte direkte ovenfor hverandre, og dermed unngår direkte øyekontakt. Vil du ha øyekontakt må du aktivt velge det selv, ved å vri deg. Dette kan fungere fint med tanke på at man i en sårbar situasjon kanskje ikke ønsker å se hverandre direkte inn i øynene hele tiden, selv om man sitter i en samtale. Man trenger kontroll på omgivelsene selv om man er i et felleskap.



### **å møte hverandre /**

En samtale i FRIrom kan blant annet være mellom familiemedlemmer eller samtaler med sykepleier/prest/psykolog. Kanskje helst mellom mennesker som står hverandre nær og søker sammen i en vanskelig situasjon. Strekker man ut beina, når de akkurat sammen på midten. Mads understreker at han synes dette gir en fin symbolikk; man står sammen.



### **å føle fellesskapet /**

Om man legger hodet inn mot midten, møtes man enda nærmere. Føttene hviler opp langs veggen. Det føles litt som å være barn å ligge i en liten hytte, se opp i taket og bare la drømmene komme. For å kunne ligge slik, skal du være veldig rolig inni deg. Dette er nok først etter at du har reagert og begynner å roe deg ned igjen og puster med magen.



### **å være der sammen /**

To personer som sitter sammen, men likevell er alene innenfor sitt personlige område. Du kan komme til FRIrom som mor og far, bror og søster, mor og datter osv..



### **å gi trøst /**

Sitte sammen og kunne bøye seg mot den andre for å gi trøst, for så å kunne trekke seg tilbake igjen. Du kan være nær ved behov.





### **å være alene /**

FRIrom må ikke føles for stort når man er alene der, siden man i de fleste tilfeller ønsker det. Det indre rommet med en sirkel med diameter 2.7 meter føles alt for stort, man føler seg veldig alene. Vi minker diameteren til 2.35 meter (bildet), noe som føles mye mer behagelig. Nok en gang må vi referere til alle de små hyttene man bygde som liten, hvor du følte kontroll og trygghet over dine egne omgivelser.



### **å være i en omsluttende form/**

Når Mads strekker seg helt ut rekker han akkurat i veggene med både føtter og armer. Han opplever den omsluttende formen som noe trygt, noe han kan forholde seg til både psykisk og fysisk.

## Romlige studier 002/

**ROMLAB**

**12/11/10** Vi bygger en fullskala modell i Romlab på NTNU. Vi tester mørke og lyse overflater, lengde på spiralen, størrelsen samt høyden på opptrinnet til det innerste nivået.



### **å komme inn /**

FRIroms form skal gjøre brukeren nysgjerrig, samt gi en helt ny romopplevelse. De buede veggene skal lede deg innover til den innerste kjernen, til selve FRIrom. Kanskje går du igjennom en slags prosess når du går innover i spiralen, hvor du til slutt finner et trygt rom hvor du kan være helt alene, akkurat den du er.



### **å gå innover/**

Hvor lang er det fornuftig at spiralen er? Når vi tester lengder, merker vi at det er viktig at den ikke blir for lang. Man blir fort forvirret om man skal gå for langt i sirkel før man når det indre rommet. Denne avstanden bør derfor ikke være så lang. I FRIrom er det også bare en dør, som ligger i inngangen i spiralen. Dette gir en fysisk åpenhet til det innerste rommet, som kanskje gir brukeren en følelse at man lett kommer ut igjen når man ønsker det, samtidig som man slipper å tenke på at noen ser deg.



### **å komme inn til kjernen /**

Et trinn opp markerer overgangen til det innerste rommet. Her er trinnet 25 cm høyt. Det er viktig at høydeforskjellen ikke er større enn at du kan ta det i et trinn, slik at overgangen ikke blir en barriere.



### **å gå opp/**

Trinnet opp, sammen med en nedsenkede elementer fra himlingen gjør at det innerste rommet blir lavere enn ute i spiralen. Vi tror at dette kan være med å skape en større trykghetsfølelse. At rommet ikke er for stort og uhandterbart.



### **å sitte alene /**

Her har rommet en diameter på 2.7 meter, og gulvet er på samme nivå som ute i spiralen. Rommet oppleves alt for stort og åpent når man er alene. Man føler seg rett og slett liten.





### **å sitte /**

Her er gulvet hevet, samtidig som enkeltelementer er lagt til. Disse kan sittes på, ved siden osv. Rommet føles umiddelbart mindre, selv om man har samme diameter. I FRIrom skal du kunne sitte på forskjellig måter, alt etter behov. Du kan sitte på gulvet, lene deg inntil veggen, sitte på kanten av madrassen eller oppå puta. Denne innredning gir flere muligheter uten å være styrende.

Romlige studier 003/

ST.OLAVS HOSPITAL

**23/11/10** Under et møte med Knut Hermstad fra prestetjenesten ved St. Olavs Hospital diskuterer vi avstand mellom mennesker i samtalesituasjoner som prestetjenesten er involvert i. Dette er i hovedsak pårørendesamtaler og samtaler med mennesker som selv er syke. Dette var interessant å diskutere siden FRIrom kan være en arena for slike samtaler. Personlig mente Hermstad at man i slike samtalesituasjoner må kunne sitte på stoler og ikke på gulvet.



### **en fortrolig samtale /**

Vi tester avstanden 2.4 meter (aktuell diameter i FRIRom) fra stolrygg til stolrygg.



### **en fortrolig samtale /**

Vi diskuterer også at det er stor forskjell på å sitte ovenfor hverandre med og uten bord i mellom seg. Om man har bordet mellom kan man sitte mye nærmere hverandre uten at føles ukomfortabelt. Dette fordi bordet *gjemmer* mye av deg og du ikke føler deg like sårbar som når du sitter med hele kroppen synlig. 2.4 meters avstand fra rygg til rygg føles som en stor avstand selv om du sitter uten bordet i mellom.



### **en fortrolig samtale/**

Hvor nære kan man sitte uten bordet i mellom seg og at samtalen fortsatt føles komfortabel? Avstanden minkes og vi diskuterer underveis...



### **en fortrolig samtale/**

...her er det fortsatt akseptabel avstand mellom samtalepartnere, men man sitter veldig direkte ovenfor hverandre...



**en fortrolig samtale/**

...avstanden måles, og det er her 2.1 meter fra stolrygg til stolrygg.



### **en fortrolig samtale/**

...setter man derimot stolene på skrå, kan avstanden minkes ytterligere. Man trenger ikke se direkte på den andre om man ser rett frem. Man må da dreie hodet mot den andre. Bein unngår også å komme borti hverandre. Dette er en mulighet et sirkulært rom gir; man kan selv velge vinkelen mot den andre personen.



## Romlige studier 004/

### FATBOY

**25/11/10** Vi har diskutert mye hvordan FRIrom skal kunne gi brukeren fleksibilitet til å selv velge hvordan han/hun vil bruke rommet; sitte, ligge, slå, krype inn i noe osv.. Det åpne gulvet har begrensede muligheter selv om det er fleksibelt i seg selv. Mange ønsker kanskje å sitte oppå noe, spesielt eldre mennesker. Vi testet den store puta Fatboy på *Rom for alle*, like over gata for KiT.



### **å ligge /**

I FRIrom skal du kunne ligge og slappe av, og bare la tankene fly. Du skal kunne ligge på ryggen og bare se opp i taket og bli *underholdt* av fuglene og lyset som beveger seg. En stor pute gir enda flere måter å ligge på og kanskje også større komfort?



### **å sitte /**

I FRIrom skal du kunne sitte på forskjellig måter, alt etter behov. Du kan sitte på gulvet, lene deg inntil veggen, sitte på kanten av madrassen eller oppå puta. En stor pute gir mulighet til å ha noe mykt i ryggen i motsetning til den harde veggen.



### **å slå/**

som bruker av FRIrom har man kanskje behov for å avreagere og få ut frustrasjon og sinne. Den store puta kan være noe stort og tungt å slå på. Her kan man slå så hardt man bare vil.



### **å gjemme seg/**

I FRIrom skal du føle deg trygg. Flere elementer sammen kan være med på å gi et menneske trygghet. Kanskje er ikke det innerste rommet nok. Kanskje vil du bare gjemme deg inni noe lite, noe som omslutter bare deg, og føle at noen nesten holder rundt deg...

## Romlige studier/

### OPPSUMMERING/REFLEKSJON

**Trygghet/** Å gi brukeren mulighet til å selv velge hvordan man vil bruke FRIrom, er et viktig ledd i å gi trygghet. Brukeren blir ikke påtvunget noe, at du skal sitte i en stole akkurat slik, eller at du skal bruke rommet akkurat sånn. Du velger selv hvor og hvordan du vil sitte, stå, ligge, slå, være alene eller bruke rommet sammen.

**Primærbruk/** Frirom skal primært brukes av pårørende alene, for å gi muligheten til et pusterom/fristed hvor man kan være alene og være seg selv. Kanskje er ikke FRIrom rommet for pårørendesamtaler som stiller litt andre krav til et rom. Eller kanskje finner man ut etter litt testing at en pårørendesamtale fungerer fint i et så lite rom, og på en så uformell måte. Uansett velger vi kanskje å ikke spesialtilrettelegge for pårørendesamtaler slik de gjøres i dag, med stoler og bord. Det vil medføre at viktig kvaliteter i FRIrom forsvinner.



### **Størrelsesforhold/**

Størrelsen på det sirkulære rommet har svært mye å si for hvordan rommet oppleves. Rommet er i utgangspunktet forholdsvis lite, og det er små marginer når det kommer til størrelsen. Det er viktig at rommet har en menneskelig skala som er god å forholde seg til, både om man er en person alene eller tre sammen. Primært bør det kanskje legges til rette for en person alene, da det trolig er slik FRIrom helst blir brukt, ut i fra samtaler med Mads Bøhle. En diameter på 2.7 meter oppleves som alt for stort, mens en diameter på 2.35 meter føles mye bedre. Den fungerer både med en person og tre personer sammen.

Lengden og bredden på spiralen er også av stor betydning for en god romopplevelse på vei inn. Vi opplever at denne lengden er av svært stor betydning, og at den absolutt ikke bør være for lang. Det er fint om man ikke trenger å gå så langt før man enser det innerste rommet. Må man gå for langt i spiralen føler man seg fort desorientert og mister kontrollen på rommet. Det føles bra når man hele tiden i spiralen ser enten utgangen eller inngangen til det innerste rommet. Dette gir kontroll og dermed trygghet.

Vi opplever også at ønsket om den buede vegg som leder deg inn, fungerer på en fin måte. Du blir på en måte dratt med inn og ledet av lyset.

Det har vært helt nødvendig for oss å gjøre disse studiene, for å føle rommet direkte på kroppen. I og med at rommet er så lite, oppfattes alle aspekt ved det veldig direkte. Den viktigste konklusjonen er at FRIrom ikke må føles for lukket og trangt, men likevell trygt.