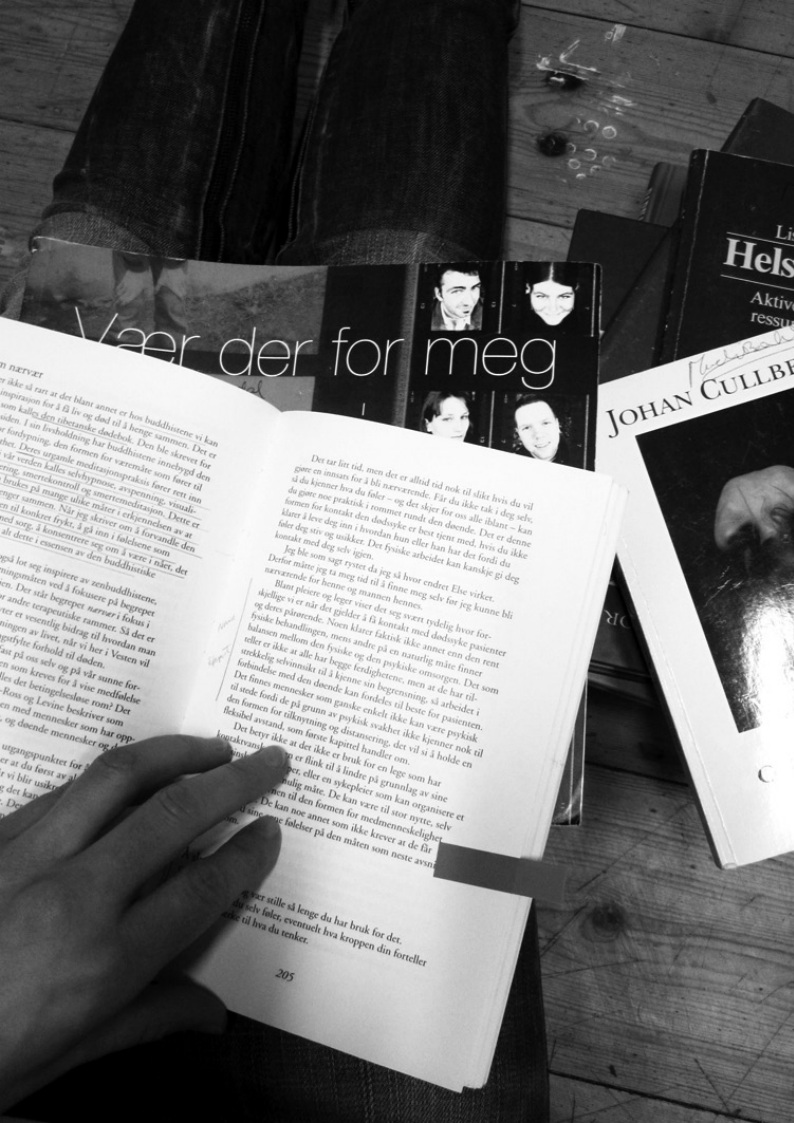


Tema/



AKTUELL TEORI

FRIrom skal være et trygt sted for mennesker i en sårbar situasjon. Vi mennesker reagerer veldig forskjellig, og for å bedre kunne forstå hvorfor og hvordan vi reagerer forskjellig, har vi lest en del litteratur rundt temaet **sorgreaksjoner**. Vi ble også nysgjerrige på hvordan **rom påvirker oss**. Vi har derfor prøvd å tilnærme oss kunnskap og erfaringer innen dette temaet.

I dette heftet følger både teori og inspirasjon rundt temaet.

Vær der for meg

Det tar litt tid, men det er alltid nok til slike hvis du vil gå en innsett for å bli nærværende. På du ikke tak i deg selv, som for komat i rommet rundt den døde. Det er det som får deg inn i hvordan hun eller han har det fordi du kan bli med på det selv igjen. Det er viktig å vite at det er det som gjør at du kan bli med på det selv igjen. Det er viktig å vite at det er det som gjør at du kan bli med på det selv igjen.

Derfor må jeg si meg tid til å finne meg selv for jeg kunne bli nærværende for henne og mannen hennes. Blant pleier og leger viser det seg svært tydelig hvor forskjellige vi er når det gjelder å få kontakt med dødsyke pasienter og deres pårørende. Noen klarer faktisk ikke annet enn den rent fysiske behandlingen, men andre på en naturlig måte finner balansen mellom den fysiske og den psykiske omsorgen. Det som er ikke så alle for begge ferdigheter, men vi de har tilstrekkelig selvinnsett til å hjelpe sin begrensning, så arbeidet i det finnes mennesker som ganske enkelt ikke kan være psykisk tilstede med den døde kan føleles til beste for pasienten. Det er viktig å vite at det er det som gjør at du kan bli med på det selv igjen. Det er viktig å vite at det er det som gjør at du kan bli med på det selv igjen.

Det betyr ikke at det ikke er bruk for en fags som har praktisk erfaring. Det er viktig å vite at det er det som gjør at du kan bli med på det selv igjen. Det er viktig å vite at det er det som gjør at du kan bli med på det selv igjen.

Det kan være til stor nytte, selv om det er noe annet som ikke krever av de faglige kompetansene. Det er viktig å vite at det er det som gjør at du kan bli med på det selv igjen. Det er viktig å vite at det er det som gjør at du kan bli med på det selv igjen.

“ Alvar Aalto reflekterer, under et sykehusopphold, over hvor følsomt mennesket er overfor selv de mest ubetydelige detaljer når det befinner seg i en sårbar situasjon. Han mener at design skal ta hensyn til mennesket på det svakeste og skape god orientering og brukbarhet og opplevelse av mening, fortrolighet, sikkerhet og komfort (Palasmaa, 2001)

Helse i tid og rom

frihet

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

trygg

adj. trygg (trygt - trygge) [tryg] som ikke har noe å frykte; rolig, ubekymret; sikker
føle seg trygg, et trygt hjem

fri

adj. fri (fritt - frie) [frie]

1 som har el. gir fulle borgerretter; som har el. gir fulle politiske retter; demokratisk; uavhengig - *frie stater, fri presse*

2 mots. i fangenskap el. innesperret - *bli satt fri*

3 uten stengsel el. hinder; ubundet, løs - *ha fritt spillerom, være i fritt fall*

4 ikke under tvang og restriksjoner; ikke statskontrollert - *fri adgang, fri handel*

5 ikke strengt bundet til regler, mønster, forbilder e.l.; selvstendig; upåvirket av andre - *fri kjærlighet, fri vilje*

6 fritatt - *være/slippe fri*

7 tom, uten - *et hus fritt for skadedyr, alkoholfri, glutenfri, fellfri*

8 sikker, trygg - *rustfri, frostfri*

9 gratis - *fri entré, ha fri telefon gjennom jobben*

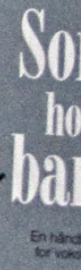
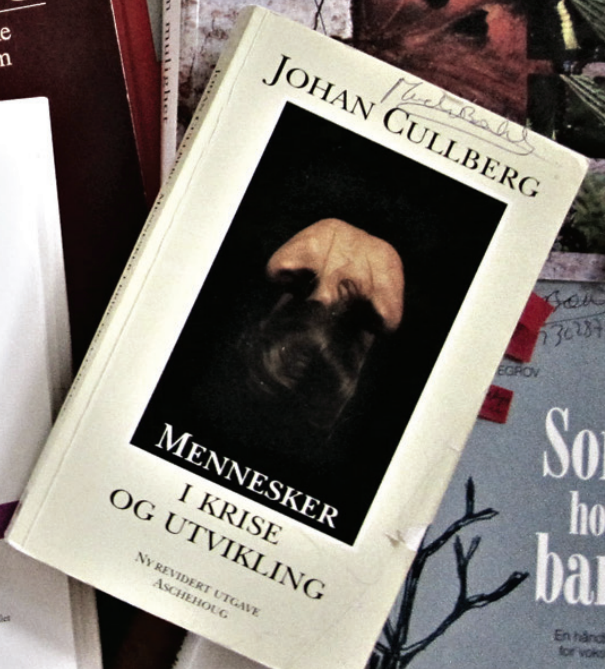
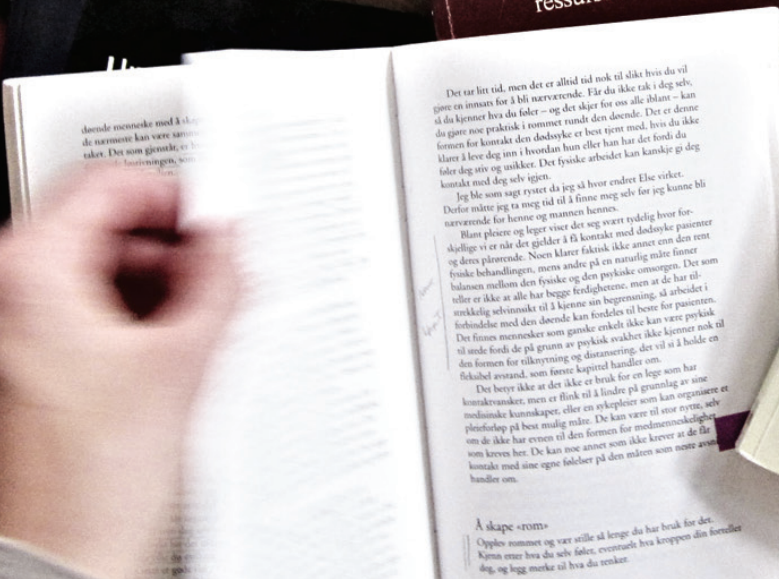
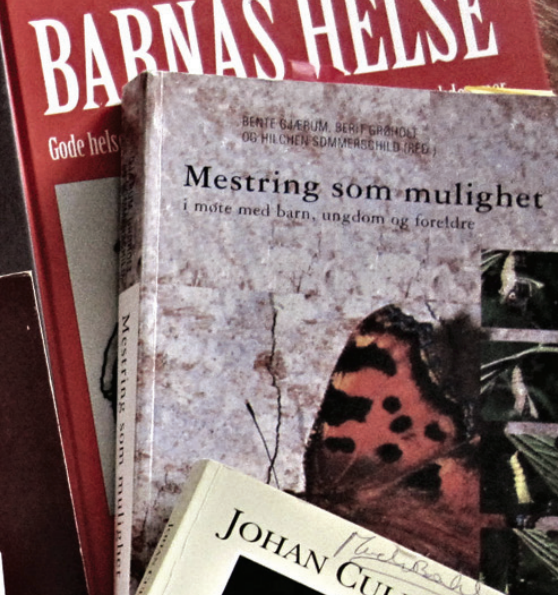
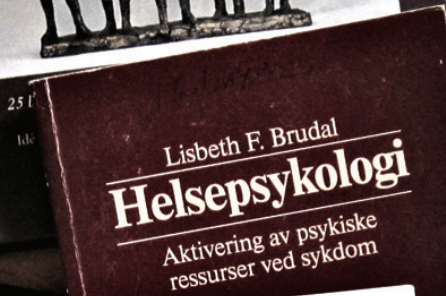
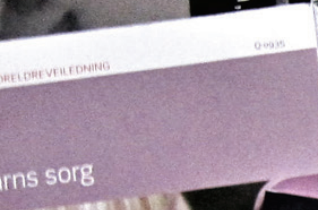


Personlig rom /

“Alle mennesker er omgitt av et personlig rom. Grensen for det personlige rom merkes godt når andre mennesker oppleves å komme fysisk 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, Formingsveileder St. Olavs Hospital



Sorgreaksjoner/omgivelser

Vi tror det går an å skape et fristed hvor de fleste mennesker kan finne ro og være seg selv. For å kunne være seg selv, er det vesentlig å føle seg trygg. *“Trygge ytre rom, påvirker evnen til å finne trygge steder i oss selv” (“Behandling og bygninger” Gerd-Ragna Bloch Thorsen, psykiater).* Men hva skaper trygghet?

Den amerikanske omgivelsesspsykologen Jack Nasar (2000) har oppsummert et stort antall preferansestudier, og peker på seks egenskaper ved omgivelsene som har stor betydning for hvilke omgivelser folk foretrekker. Orden, sammenheng og helhet gjør at vi føler trygghet. Moderat kompleksitet gjør at vi blir positivt stimulert av omgivelsene uten å bli forvirret eller kjede oss. Naturelementer virker avstressende og medvirker til at vi gjenvinner kreftene etter mentalt krevende arbeid. Dagslys, utsyn og oversikt over omgivelsene gir oss en følelse av frihet, trygghet og

kontroll.

“Helse i tid og rom” Gjengedal, Schiøtz og Blystad (red.)

Ifølge Arnulf Kolstad, sosialpsykolog og professor ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, bekrefter i en rekke undersøkelser at det er helsebringende å sanse noe vi synes er estetisk eller vakkert. Selv om omfanget av vitenskapelige undersøkelser om arkitekturens innflytelse på pasienters helsetilstand er begrenset, er materialet stort nok til å fastslå at omgivelsenes estetiske utforming og design har effekt på behandlingsforløp og klinisk utfall. Gode sanseintrykk gjennom øyne, ører, smaksorganer eller berøring, utløser gode følelser og tanker. Mer enn 80% av sanseintrykkene er visuelle. Sanseintrykkene har ikke bare betydning for psykologiske funksjoner. Gode følelser og tanker virker igjen inn på somatiske og fysiologiske kroppsfunksjoner.

Blodmløpet, lymfesystemet og nervesystemer blir berørt av vår psyke og sinnstilstand. Dermed har sanseinntrykkene direkte og indirekte betydning for helse og velvære, for følelsen av overskudd og energi, hevder Arnulf Kolstad. *Tidsskrift for den norske legeforening* http://www.tidsskriftet.no/?seks_id=945330

Mennesker er forskjellige og reagerer også derfor svært forskjellig; enten det er sorg, redsel, stress eller glede. Det finnes ingen fasit for hva et menneske i sorg eller et menneske i sjokk trenger. Det vil alltid variere ut i fra den enkeltes situasjon. Men omgivelser påvirker oss, og de påvirker mennesker i sårbare livssituasjoner i enda større grad. Det fysiske miljøet gjennom arkitektur, estetikk, farger og lys påvirker og setter oss i stemning. Er det naivt å tro at man kan skape omgivelser som kan ha en positiv effekt? Kan vi utforme omgivelser som kan være til hjelp for mennesker som er i en vanskelig situasjon?

Vi kan si at vi er i en krisetilstand når vi er kommet inn i en livssituasjon der våre tidligere erfaringer og innlærte reaksjoner ikke er tilstrekkelige til å forstå og beherske den aktuelle situasjonen. Ulike former for terapi kan da være nødvendig. Kriseterapiens målsetting og innhold: terapeutens oppgave består blant annet av å hjelpe pasienten til fritt å gi uttrykk for følelser av smerte, sorg, skyld og aggresivitet. FRlrom kan være en trygg arena for å ventilere ut disse følelsene. Det vikarierende håp er noe av det viktigste innenfor kriseterapien.

Mennesker reagerer svært forskjellig. Hvert menneskes spesielle erfaringer i begynnelsen av livet virker inn på individets løsninger av det voksne livs vanskeligheter. Hvilken indre, privat betydning hendelsen har for vedkommende er av betydning for hvor sterk reaksjonen blir. *"Mennesker i krise og utvikling"* Johan Cullberg



Når et barn blir alvorlig sykt, rammer det hele familien. Oppgavene for familien er ulike i de forskjellige fasene. I første fase går den ut på å orientere seg om sykdommen, kunne leve med usikkerheten, og finne måter å mestre "det nye livet" på, både for barn og for voksne. Både praktisk og følelsesmessig mestring er sentralt. *"Mestring som mulighet"* Bente Gjærum, Berit Grøhold og Hilchen Sommerschild

Foreldrenes egen mestring av sykdommen vil innvirke på barna på forskjellig vis. Deres fysiske og mentale helse ser ut til å ha stor innvirkning på både søsken og resten av familien. Det er foreldrenes egen sårbarhet som ofte er den viktigste hindring for at barn informeres og innlemmes i familiens nye virkelighet. Det er derfor vesentlig at foreldre får anledning til å bearbeide sin angst, utrygghet og øvrige stressreaksjoner som følge av sykdommen. *"Alvorlig sykdom hos barn: søskens reaksjoner"* Atle Dyregrov

I sitt arbeid som trivselsykepleier på barneklirikken har Mads Bøhle flere ganger stått nært opp i situasjoner hvor det skjer forverring i sykdomsbildet som får følger for de som står rundt. I tiden etter en slik hendelse er det flere som ønsker seg et stille sted hvor de kan sitte ned, senke skuldrene og være helt alene. For å takle sykdommen på best mulig måte, både i egen person og som familie, er det viktig at man forstår sin egen reaksjon og mestrer denne. Som pårørende på et sykehus kan det være vanskelig å finne sitt sted for å bearbeide alle følelsene uten påsyn av andre. Bøhle har erfart at mange foreldre ikke lar alle sine følelser få utspill fortløpende. Sterke følelser blir holdt inne for å skåne barnet, men til slutt blir begeret fullt. Ved mestring av egne følelser er det enklere å være sterk for den det gjelder. Et FRIrom kan derfor være et ventilerende rom for følelser som man ikke slipper ut i nærheten av barnet, et rom for ettertanke og frihet. *Mads Bøhle, trivselsykepleier barneavdelingen St. Olavs Hospital og initiativtaker FRIrom.*

“ *Det gode sted har en stemning, et preg som legger seg over alle ting: det har personlighet og sjel. En omfattende stemning er ensbetydende med rommessig sammenheng og enhetlig form, og dermed blir stedets deler helhetsbestemt.*

Norberg-Schultz 1992

“ *Sansene våre fortjener virkelig å bli behandlet med den aller største respekt (...) for en vind er en vind, og en solvarm barkbit inneholder flere svar enn alle de spørsmål vi noen gang kunne drømme om å formulere.*

Håkan Nesser, fra *Flugan och evigheten*

“

Vi anbefaler foreldre å ta pauser i omsorgen til barnet ved sykesengen og være sammen med sine nærmeste og være “bare” voksne sammen.

«Omsorg for barn med kreft og deres familier» Den Norske Kreftforening





Menneskets opfattelse av rum er nært knyttet til dets selvopfattelse, som står i intim vekselvirkning med omgivelserne. Man kan betrakte mennesket som værende i besiddelse af et selv med kinæstetiske, taktile og termiske aspekter, hvis udvikling omgivelserne enten kan hæmme eller fremme

«Den skjulte dimension - menneskets opfattelse af rum» E.T. Hall.

“

*Det påstås at **skjønnhet** virker utelukkende på sjelen. Men slik er det ikke. Den virker på kroppen også. Hvor lite vi enn vet om hvordan vi påvirkes gjennom form, farge og lys, så vet vi i det minste at det har en avgjørende påvirkning på kroppen.*

“Anmerkninger om sykepleie - hva det er og ikke er”
Florence Nightingale 1859



Et ufødt barn i livmoren /

“Det første helsebringende rom som blir til i et følsomt samspill mellom ytre og indre påvirkninger. Skisser av Leonardo da Vinci fra 1510.”

Rom for helse, Formingsveileder St. Olavs Hospital



Livgivende elementer /

“ Visuelt og sansemessig er det viktig med livgivende elementer, dagslys, utsikt til natur, bilder av natur, blomster og grønne planter, fisk, fugler, rennende vann, bruk av naturmaterialer etc. Behagelig lukt som gir gode assosiasjoner og lyd som virker avstressende kan ha stor positiv betydning. Negativt kan ubehagelig lukt og lyd oppleves som stadige grenseoverskridelser som setter kroppen i alarmberedskap. Mangel på livgivende elementer skaper en steril og fremmedgjort atmosfære fjernt fra kroppens natur. ”

Rom for helse, Formingsveileder St. Olavs Hospital

TEORI

Bøker/

Gjengedal, Schiøtz og Blystad (red.) *Helse i tid og rom*
Cappelen Damm AS 2008

Johan Cullberg *Mennesker i krise og utvikling*
H. Aschehoug & Co 1994

Marianne Davidsen-Nielsen *Blant løver. Å leve med en livstruende sykdom*
Tano Aschehoug 1997

Bente Gjærum, Berit Grøholt og Hilchen Sommerchild *Mestring som mulighet*
Universitetsforlaget 2003

Unni Ranheim *Vær der for meg*
Tell forlag as 2002

Lisbeth F. Brudal *Helsepsykologi. Aktivering av psykiske ressurser ved sykdom*
TANO A.S. 1993

Den Norske Kreftforening *Omsorg for barn med kreft og deres familier*
Aktiv Trykk A/S 1999

Anneli S. Iversen, Peter Olsen *Min søster døde. Min bror døde*
Kroghs Forlag A/S 2. opplag 2003

Atle Dyregrov *Sorg hos barn*
Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS 2006

Artikler/

Tidsskrift for Norsk Psykologiforening, Atle Dyregrov
Alvorlig sykdom hos barn: søskens reaksjoner

Scandinavian Journal of Psychology, 1990, 31 266-280.
Universitetet i Bergen ved Atle Dyregrov, 1991
Parental reactions to the death of an infant child

Formingsveileder St. Olavs Hospital 10.10.01 revisjon 03.03.03
Rom for helse - utdrag kapittel 4 - interior

Bereavement Care Vol.9 No.3 Winter 1990
Atle Dyregrov DPhil. Director, Centre for Crisis Psykology, Bergen
Crisis Intervention following the loss of an infant child

Scandinavian Journal of Psychology 1987, 28, 1.15
Atle Dyregrov og Stig Berge Matthiesen.
Similarities and differences in mothers and fathers grief following the death of an infant

Våre barn 2/2003 ved Trude Reinjfjell, psykolog
Søskens reaksjoner og behov når søster eller bror får kreft