

## Besøksvenn – et berikende vennskap

*Nina Henriksen (49) flyttet til Hamar for et år siden. Allerede før hun flyttet hadde hun bestemt seg for å bli besøksvenn for Røde Kors. I dag har Nina fått en venninne som har passert 80 år.*



Nina Henriksen  
Foto: Privat

- For meg er hun en sprudlende fantastisk dame med godt humør. Samtidig er hun veldig sjenert og har liten tro på seg selv. Hun har absolutt ingen venner, forteller Nina.

### Tar tid å bli sosial

Men nå har de møtt hverandre. Nina og

venninnen gleder seg over hverandres selskap. Nina er på besøk en gang i uka, rundt 2-3 timer hver gang. Da går de på kafé, går turer, eller sitter hjemme og prater. Snart skal de på bingo, men venninnen må bearbeides en stund før hun tør. Det tar tid å bli sosial når du ikke har vært ute blant folk på veldig lenge. Men Nina er tålmodig og tar trinn for trinn.

- Nå begynner vi å bli bedre kjent og trygg på hverandre, da er det litt lettere selv om det fortsatt er jeg som prater mest, ler Nina. – Men hun er på god gli så dette skal bli veldig bra.

### Livet ble ikke som hun tenkte

Nina forteller at venninnen er sorgfull for at livet hennes ikke ble som tenkt. Det er ensomt og vondt. Nina prøver bevisst å lete etter noe venninnen har

brydd seg om da hun var yngre, noe hun likte å gjøre eller noe som har betydning mye for henne. Neste opp noe i livet, finne detaljer, lete etter det som har vært positivt og bygge oppunder det.

### Skambelagt

Når Nina og venninnen møter noen i trappeoppgangen utenfor venninnens leilighet, sier de at de er venninner, eller bekjente. Ordet besøksvenn nevnes ikke. Å ha besøksvenn forbindes med skam, forteller Nina.

- Det føles like skamfullt å ikke ha venner og ikke være en del av et miljø om du er 10, 50 eller 80 år, sier Nina. Det er nok der det ligger. Da blir det flaut å oppsøke Røde Kors for å få besøk, det blir et nederlag. Men sånn skal det ikke være og dette er kjempeviktig å sette fokus på, så vi

jobber med saken!

### Vi er alle viktige for hverandre

Nina understreker at vennskapet er like verdifullt for begge parter.

– Det å være besøksvenn knytter meg like mye til samfunnet som for henne. Vi er alle brikker i et større system, alle er viktige for hverandre uavhengig av status og alder. Husk at selv om kroppen blir gammel er sinnet det samme, presiserer Nina.

 Tekst: Åse Kari Gravråk

### Annonsse

## Røde Kors Våketjeneste

*Røde Kors jobber hver dag for å bekjempe ensomhet og inkludere flere i fellesskapet. I sårbare situasjoner i livet kan vi ha ekstra behov for støtte av medmennesker rundt oss. Til tross for at vi i Norge har et godt utbygd velferdssamfunn, faller mennesker utenfor fellesskapet og ender opp med levekår som ikke er akseptable.*

I livets siste fase er mennesker på sitt mest sårbare. En hånd å holde i, oppmerksomhet og tilstedeværelse kan gjøre stor forskjell for et døende menneske.

Røde Kors mener at ingen skal måtte dø alene eller føle på ensomhet i sin aller siste del av livet. Formålet med Røde Kors Våketjeneste er å tilby medmenneskelig nærvær til døende og deres pårørende. Røde Kors kan tilby tilstedeværelse i tilfeller hvor det ikke finnes pårørende, der hvor pårørende ikke kjenner seg i stand til å våke selv, i turnus med pårørende eller sammen med pårørende for å støtte i en vanskelig tid.

Røde Kors Våketjeneste er en omsorgs-

aktivitet og skal lindre ensomhet ved livets slutt.

De frivillige i Røde Kors Våketjeneste er godt kvalifiserte for oppgaven og kan utføre de samme oppgavene som pårørende ellers kan være behjelpelig med, men og være en trygghet og et støttende medmenneske. De frivillige er ikke helsepersonell. De er ikke pårørende. De er frivillig i Røde Kors

Våketjeneste og skal avlaste og støtte med oppgaver som ikke er av helsefaglig karakter – selv om våkeren kanskje har yrkesmessig erfaring fra Helsevesenet. Frivillige i Røde Kors Våketjeneste skal verken være sjelesørgere, eller være terapeuter, men er forberedt på å være en god

samtalepartner.

Helsepersonell kan informere døende og pårørende om Røde Kors Våketjeneste. Det ligger ingen begrensninger i hvem som kan bestille tjenesten, som skal være tilgjengelig for den døende, pårørende og helsepersonell. Røde Kors Våketjeneste har vakttelefon med telefontid. Røde Kors Våketjeneste kan tilby tjenesten i private hjem, sykehjem og sykehus. De frivillige bærer ID-kort og kan ha Røde Kors uniformering. Alle frivillige i Røde Kors er underlagt streng taushetsplikt. Tilbudet er gratis.

Røde Kors i Hedmark tilbyr Våketjeneste i Elverum, Ringsaker, Stange og Eidskog.

 A2 MEDIA

Annonseselgere  
med glimt  
i øyet!

[www.a2media.no](http://www.a2media.no)

 ÅSNES KOMMUNE

Støtter Røde Kors

[www.asnes.kommune.no](http://www.asnes.kommune.no)

 HOLEGARD

2450 Rena  
Tlf. 62 44 00 26  
[www.holegard.no](http://www.holegard.no)