

**KOSESTUND:** Bitte og Trude finner på mye hyggelig sammen. De drikker kaffe, går tur i parken og handler sammen. Denne dagen går turen til biblioteket.



**VERDIFULLT:** – Siden jeg var alene og det var midt i pandemien, så var det ikke mye hjelp å få, sier Trude. Møtene med Bitte har derfor vært gull verd.

### FAMILIESTØTTE

Home-Start Familiekontakten er et frivillig tilbud til barnefamilier med barn mellom 0–16 år som har ulike utfordringer i hverdagen. Dette er et familiestøtteprogram, der frivillige besøker familiene, og er et supplement til det offentlige hjelpeapparatet. Målet er å forebygge belastning og stress, støtte familien på det de mestrer og avlaste etter behov.

*Når Bitte er her  
rekker jeg både  
klesvask, rydding og  
vask av leiligheten.  
Det er veldig deilig!*

*Frivillig pensjonist*

# – Bitte har gitt oss så mye

– Hadde jeg ikke hatt Bitte vet jeg ikke hvordan jeg hadde hatt det psykisk gjennom denne pandemien, sier alenemoren Trude. Hun har fått ukentlig hjelp i hjemmet siden sønnen Samuel var nyfødt.

TEKST: Marit Aaby Vevenstad FOTO: Charlotte Wiig

– **SKAL DU** til Bitte? Samuel (7 måneder) strekker seg mot Bitte Ring (68).

– Ja da, mamma sitter der, hun går ikke fra deg, smiler Bitte tilbake.

– Han er i den fasen der verden er stor og han får følelsen av at mamma forlater meg for alltid, sier mamma Trude Fridberg Moen (24).

Vi er på Majorstuen bibliotek i Oslo, en tirsdag formiddag. Familiekontakt og frivillig Bitte har sitt ukentlige treff med Trude og sønnen Samuel. De siste månedene har den nybakte moren fått både praktisk hjelp og sosial støtte av Bitte, noe som har

vært svært kjærkomment i en tøff periode der Trude har vært alene med en nyfødt baby. Samuel ble født 3. juli 2020, og ikke lenge etter kom Bitte inn i bildet som en støttespiller for familien.

– Bitte har kommet til min lille familie og gitt oss så mye! Glede, latter, smil, gode samtaler, et friskt pust rett og slett, sier Trude.

Samuels far bor i Albania og har kun vært i Norge på turistvisum. De har delt foreldrerett, men Trude har hovedmorsorgen for sønnen. Familien holder kontakten via telefon, og når grensene åpnes opp igjen, vil det forhåpentligvis bli flere treff. Trude er født i Oslo, men flyttet veldig mye som barn, og bodde blant annet flere år i Danmark.

– Jeg kjenner ingen her og har ikke fått meg venner i Norge. Det har blitt noen treff med nærmeste familie, men

på grunn av koronarestriksjoner har også dette blitt vanskelig å få til. Søsteren min var med da Samuel ble født, og iblant møter jeg henne og niesen min, forteller Trude.

### TRYGGHET OG STØTTE

For Bitte gir kontakten med Trude, Samuel og andre familier hun har hjulpet, glede og mening i hverdagen. Hun er tidligere klinisk sosionom og har jobbet innen voksenpsykiatri. Etter at hun gikk av med pensjon, meldte hun seg for Home-Start-familiekontakten, som driftes av Oslo Sanitetsforening. Hensikten er å forebygge utvikling av belastninger og stress, samt støtte familien på det de mestrer og avlaste etter behov.

– Jeg har holdt på med dette i tre år nå og det er veldig givende. Tilbudet er til foreldre i krise, opplever sykdom eller har det vanskelig på andre

områder. Jeg følger hver familie i omtrent et halvt år, og bidrar med det som er ønskelig. Blant annet har jeg hjulpet tvillingforeldre som har lagt seg til å sove med en gang jeg har tatt med babyene ut på trilletur, forteller hun.

For alenemor Trude har møtene med Bitte vært kjærkomne. Etter fødselen var hun mye alene og isolert i leiligheten.

– At gutten min kun ville sove på meg eller være i bæresjålet, har vært ekstra utfordrende. Og siden jeg var alene og det var midt i pandemien, så var det ikke mye hjelp å få.

### VEGRET SEG

Trude snakket med helseyskepleier på Helsestasjonen om den vanskelige situasjonen hun sto i, og fikk umiddelbart tilbud om både babytreff og en frivillig familiekontakt.

– Selv vegret jeg meg for å

**FINT FOR ALLE:** Pensjonisten Bitte fyller dagene med noe meningsfullt, alenemoren Trude får hjelpen hun trenger og Samuel får kontakt med en annen voksenperson enn mamma.

**GAVE FRA HJERTET:** Dette ullsettet strikket Bitte i dåpsgave til Samuel.



be om hjelp, jeg fikk meg bare ikke til det.

Gleden var derfor stor da Bitte kom til unnsetning.

– Samuel likte Bitte med én gang. Han satt på fanget hennes allerede første gangen de møttes.

– Ja, du er en tillitsfull gutt, sier Bitte og smiler til Samuel.

De tre møtes hver tirsdag klokken 12. Et par dager før, sender Bitte en melding til Trude med spørsmål om hva hun trenger hjelp til denne uken.

– Jeg kjører bil og det er enkelt for meg å komme hjem til Trude. Jeg bidrar med praktiske ting og passer på Samuel når Trude trenger å hvile seg, sier hun.

#### STORHANDEL OG KLESVASK

I begynnelsen var Bitte mye på trilletur med Samuel, men de har også vært sammen på kafé og hatt piknik i parken. Det aller mest kjærkomne for Trude, som ikke har førerkort, er innkjøpene som Bitte



*Det er godt å kunne bidra der det trengs. Jeg føler meg som en reservemamma for henne.*

**MINDRE ENSOMHET:** Et par dager før de skal treffes, sender Bitte en melding til Trude med spørsmål om hva hun trenger hjelp til denne uken.

hjelper til med. Da fyller de opp bilen med bleier og mat – og endelig får Trude mulighet til å storhandle babygrøt på tilbud.

– Dette er til stor hjelp for meg da det er vanskelig å få med seg alt dette under vognen. Når Bitte er her reker jeg både klesvask, rydding og vask av leiligheten. Det er veldig deilig! Og så får jeg slappet og koblet helt av uten noen bekymringer. Fordi jeg vet at Samuel er i trygge hender.

– Og det er jo hele vitsen. Det er Trudes behov som skal dekket, skyter Bitte inn.  
– Samtidig, dette er en

vinn-vinn-situasjon, også for meg, sier hun.

Etter å ha jobbet i mange år, fikk plutselig Bitte mye tid til overs da hun ble pensjonist. Hun hadde et ønske om å gjøre noe meningsfullt i pensjonisttilværelsen – og skape innhold i hverdagen. Selv har hun tre voksne barn og seks barnebarn, som er bosatt i Trondheim og Sverige.

– Det er klart jeg savner barnebarna, og dette blir jo et slags substitutt. Det er utrolig fint å hjelpe familier som trenger det. Dette er hyggelig påfyll. Samtidig skal man jo ta det litt med ro som pensjonist, men det får jeg også god tid til.

**AVLASTNING UNDER FLYTTING** I høst flyttet Trude og Samuel, og da var det godt å ha Bitte som kunne se til Samuel mens hun kom seg på plass i ny leilighet, pakket ut, ryddet og vaske. På denne måten kunne også Trude få litt ekstra etterlengtet søvn.

– Det er vanskelig å rydde når barnet ikke vil ligge for seg selv. Og det er her beste Bitte kommer inn i bildet. Jeg vet ikke hvordan, men hun vet alltid hva jeg trenger, og hun passer på å spørre. Å være sammen med Bitte betyr også at jeg får vært litt sosial, sier Trude.  
– Ja, det blir som en ventil, nikker Bitte.



**GIR MENING:** Dette er hyggelig påfyll, sier pensjonisten Bitte om å være frivillig familiekontakt for småbarnsforeldre med ekstra utfordringer.

## SANITETEN

Oslo Sanitetsforening har fokus på helse- og omsorgsarbeid gjennom utdanning av sykepleiere. Arbeidet for kvinner, barn og familier har alltid stått sentralt. I dag jobber foreningen blant annet med Home-Start Familie-kontakten, et tilbud rettet mot barnefamilier. Prosjektet «Ressursvenn» gir voldsutsatte kvinner og menn støtte gjennom frivillige. Saniteten har også flere prosjekter. Ønsker du å vite mer kan du ta kontakt på [osf.no](mailto:sanitetsforening@osf.no) eller på telefon 23 22 21 10.

forbindelse med at jeg ønsker å gjøre ferdig videregående skole etter hvert.

Mens noen familier kun trenger avlastning, hjelp til praktiske gjøremål og hvile, er det litt annerledes med Trude.

– Hun har så lite nettverk og mange utfordringer i hverdagen. Jeg føler meg nok mer som en støtteperson og en motivator, sier Bitte.

– At jeg betyr noe for Trude, gir meg mening. Det er godt å kunne bidra der det trengs. Jeg føler meg som en reservemamma for henne. Ikke minst har vi god kjemi! Vi snakker så godt sammen og Trude har mye humor og glimt i øyet.

Samtidig er hun opptatt av at Trude ikke skal bli for avhengig av kontakten deres. En dag skal hun jo klare seg på egen hånd – og Bitte skal videre til neste familie som trenger henne.

For Trude er det rart å tenke på at ikke Bitte kommer til å være der for dem i årene fremover, men samtidig er dette noe hun er innforstått med.  
– På et eller annet tidspunkt er det noen andre som trenger henne mer enn meg, og jeg unner alle å ha en Bitte i livet sitt. •

De to damene kan prate om det meste. Bittes lange erfaring med barn og barnebarn kommer godt med.

– Vi kan snakke om alt mulig og jeg spør ofte Bitte om hennes babyerfaringer, forteller Trude.

#### BONUSBESTEMOR

I dåpsgave fikk Samuel hjemmestrikkede ullplagg av Bitte – både bukse, genser og en lue.

– Og en dag ga hun meg sine leggvarmere siden hun mener jeg alltid har på meg for lite klær, ler Trude.

– Hun passer alltid på oss. Når vi treffes i parken har

hun med kjeks, te og sitteunderlag.

Trude har følt seg mye ensom etter at hun ble mor. Da har det vært godt å ha Bitte der, som har støttet henne når dagene har vært tunge.

– Det er jo bare meg og Samuel, siden jeg sjelden får møtt familien. Jeg vet rett og slett ikke hva jeg skulle gjort uten Bitte i denne perioden. Å få slik hjelp er gull, sier Trude, og fortsetter:

– Jeg kaller henne bonusbestemor. Hun er nær oss, og jeg kan stole på henne. Og Samuel elsker Bitte.

Gleden er gjensidig. Bitte fyller dagene med noe me-

ningsfullt, Trude får hjelpen hun trenger i det daglige og Samuel får kontakt med en annen voksenperson.

– Hadde jeg ikke hatt Bitte vet jeg ikke hvordan jeg hadde hatt det psykisk gjennom denne pandemien. Hun er så omtenk-som, kjærlig og omsorgsfull.

#### STØTTEPERSON OG MOTIVATOR

Til høsten skal Samuel begynne i barnehage, og det gruer Trude seg til. Hun synes det blir vanskelig å gi slipp. Dette har hun snakket mye med Bitte om – og blitt beroliget.

– Jeg har fått hjelp til å velge ut barnehager i nærheten, og Bitte har gitt meg gode råd i