

Sygeplejersken

# Studie start

22/23



# EN SYGEPLEJERSKE MERE GI'R LIV TIL FLERE

Kære nye sygeplejestuderende.

Stort tillykke med dit valg af uddannelse. Du har truffet et valg, som vil få afgørende betydning. Ikke kun for dig selv, men også for de borgere og patienter, som du vil møde i dit arbejdsliv som sygeplejerske.

Arbejdet som sygeplejerske spænder meget bredt. Som sygeplejerske vil du arbejde med omsorg som fundamentet for sygeplejen. Udover den grundlæggende sygepleje vil du bl.a. skulle håndtere medicin og medicinudregning, arbejde med højteknologi og sygepleje inden for et væld af specialer fra f.eks. sårpleje til højt specialiseret intensiv behandling. Du vil i arbejdet som sygeplejerske møde mennesker i alle aldersgrupper lige fra den nyfødte til det ældre menneske, som er i livets afslutning.

Som sygeplejerske redder du liv, du forebygger sygdom, fremmer sundhed og lindrer lidelse. Og lige præcis derfor siger jeg så ofte, som jeg kan, at "en sygeplejerske mere gi'r liv til flere". Sygeplejerskers betydning for patientsikkerhed og patienters overlevelse er dokumenteret gentagne gange.

De sidste par år har der været stor fokus på sygeplejersker. Både fordi sygeplejerskerne har spillet en helt afgørende rolle under coronapandemien, og pga. den store mangel der er på sygeplejersker. Det gælder ikke kun i Danmark, men globalt. Flere taler om en global omsorgskrise. Hvis den skal løses, kræver det en langt større anerkendelse af både sygeplejens værdi og af de personer, som udfører sygeplejen.

Derfor er det valg, du har truffet, vigtigt - ikke kun for dig selv men for os alle sammen. Der er brug for flere sygeplejersker, hvis vi skal have et sundhedsvæsen i fremtiden, og her kommer du og alle andre kommende sygeplejersker til at spille en afgørende rolle.

Med disse ord vil jeg ønske jer alle velkommen til faget og velkommen som kommende kolleger.



*Dorte Boe Danbjørg*

**DORTHE  
BOE DANBJØRG**  
Næstforperson  
Dansk Sygeplejeråd

## I MÅL OM **1200 DAGE**



Tre og et halvt år. Syv semestre. 1.200 dage. Ligeegyldigt hvilken variant du vælger, så er det den tid, du som ny sygeplejestuderende har til, at du kan kalde dig sygeplejerske.

Du kan se frem til at modtage Dansk Sygeplejeråds emblem, når du er i mål med uddannelsen. Emblemet er et bevis på, at du er autoriseret sygeplejerske, og det må bæres af alle færdiguddannede, så længe man er medlem af Dansk Sygeplejeråd

*Læs mere om emblemet side 15*

Ansvarshavende chefredaktør  
**MORTEN JAKOBSEN**  
(mja@dssr.dk)

Redaktionschef  
**JAKOB LUNDSTEEN**

Redaktion  
**KRISTINE JUL ANDERSEN, CHRISTINA  
SOMMER, ANNE WITTHØFFT, DIANA  
MAMMEN, HELLE LINDBERG, SUSANNE  
MALCHAU DIETZ og MAJ SIERCKE**, syge-  
plejerske, ph.d., fagredaktør  
(redaktionen@dssr.dk)

Redigering  
**HENRIK BOESEN**

Grafisk design og layout  
**MARIA FRIMANN STORM**

Forsidefoto  
**BAX LINDHARDT**

# 5



## GODE GRUNDE TIL AT BLIVE MEDLEM AF SLS

SLS, Sygeplejestuderendes Lands-sammenslutning, er den landsdækkende organisation for sygeplejestuderende. Der er fem gode grunde - mindst! - til, at du melder dig ind.

### 1.

#### VI KÆMPE FOR DIN FREMTID.

Vi arbejder for, at vi bliver de bedst mulige sygeplejersker og får en god vej ind i arbejdet som fremtidens sygeplejersker. Det kræver, at vi har den bedst mulige uddannelse med de bedst mulige studievilkår.

### 2.

#### VI ER HVERDAGENS EKSPERTER FOR SYGEPLEJESTUDERENDE

Det betyder at vi bruger vores historier og pointer direkte fra vores studieliv til at påvirke beslutninger om vores uddannelse.

### 3.

#### VI ER SAMMEN I FÆLLESSKABET FOR ALLE SYGEPLEJESTUDERENDE

Som sygeplejestuderende vil vi få mange gode oplevelser i løbet af uddannelsen. Men hvis vi oplever nogle særligt udfordrende situationer, så er det vigtigt at have nogle at sparre med. Når du melder dig ind i SLS, så bliver du en del af et stort fællesskab, som bakker dig op, og som du altid kan få støtte af, uanset om det går godt eller skidt på studiet.

### 4.

#### VI ARBEJDER FOR, AT VI HAR TID TIL AT VÆRE STUDERENDE

Ved at samarbejde med nøje udvalgte samarbejdspartnere har vi skabt mulighed for at spare store beløb på både studieboøger, forsikringer og bankkonti. Det betyder, at du ikke behøver at arbejde unødigt meget for at have råd til de dyre studieboøger.

### 5.

#### VI KÆMPE FOR EN FAIR LØN I STUDIEJOBS

Vi er mange sygeplejestuderende, som har et studiejob på hospitaler, plejehjem og lignende for at få økonomien til at hænge sammen. Derfor arbejder vi for, at vores løn svarer til de kompetencer, som vi opbygger under uddannelsen.

Læs alt om SLS på [dsr.dk/sls](http://dsr.dk/sls)



# SOCIALE ARRANGEMENTER GIVER ET PUSTERUM FRA STUDIET

**CECILIE LØT** og **METTE MARX CHRISTENSEN** har fået et tiltrængt pusterum ved at deltage i arrangementer, som ikke nødvendigvis har noget med studiet at gøre. Som f.eks. fredagsbar, julefrokost og medlemskab af Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS).

Tekst **DIANA MAMMEN** • Foto **CATHRINE ERTMANN**

På Campus Selma Lagerlöfs Vej er der tradition for både idrætsdage, juleafslutninger og intro- og dimissionsfester. Så på Professionshøjskolen UCN i Aalborg er der rig mulighed for at lave noget, der ikke har med skolebøger og fagtermer at gøre. Det benytter de studerende Cecilie Løt og Mette Marx Christensen sig flittigt af. De er nemlig enige i, at det at læse til sygeplejerske handler om meget mere end kun at deltage i undervisningen.

”Jeg synes, det er vigtigt at lave noget socialt sammen med sine medstuderende, da det giver et pusterum fra studiet, hvor man er sammen med sine studievenner på en anden måde,” siger Mette Marx Christensen.

Hun pointerer også, at det i starten af studietiden kan være en god idé at prioritere at drikke en øl i fredagsbaren eller opsøge andre sociale sammenhænge, man kunne se sig selv indgå i.

”Særligt når man er ny studerende. Det kan også være, man er tilflytter. Så skal man i gang med at danne nye venskaber, og jeg oplevede selv, da jeg flyttede fra Thisted til Aalborg, at det var nemmere at samle sig som nye studievenner omkring et arrangement,” siger Mette Marx Christensen.

## Er meget socialt anlagt

At deltage i arrangementer, der ikke har med skolen at gøre, gør, at Cecilie Løt kan komme gennem studiet.

”Jeg er en meget social person, så netop sociale arrangementer er vigtige, for ellers tror jeg, at man kan risikere at køre død i studiet,” fortæller hun.

Som 3. semesterstuderende har Cecilie Løt studeret en stor del af tiden hjemme på grund af corona. Derfor har hun ikke været til alverdens sociale arrangementer.

”Men jeg har deltaget i et om kødædende bakterier sammen med en studieveninde. Det var en fed oplevelse. Også som studerende at lave noget andet sammen end skole,” siger hun om arrangementet, der blev afholdt af SLS.

## Sammen i SLS

Foruden at være medlem af festudvalget, er Cecilie Løt også aktiv i SLS Aalborg.

## MEDLEM AF SLS

Sygeplejestuderendes Landssammenslutning er en organisation, der arbejder for at sikre, forbedre og udvikle uddannelsen til sygeplejerske. Man kan vælge at være medlem af SLS eller aktivt medlem af sin lokale SLS-bestyrelse. Sidstnævnte mulighed er dér, hvor du er en del af fællesskabet internt i afdelingen, og hvor du også selv kan være med til at planlægge arrangementer.

Som udgangspunkt vil SLS komme rundt på de fleste uddannelser ved studiestart og præsentere sig selv. Ønsker man at blive aktiv eller blot medlem, er dette en god anledning.



”Jeg startede studiet ud online, så jeg tænkte, at det kunne være en god mulighed for at få nogle flere bekendtskaber udover dem fra klassen,” siger den studerende, som blev aktivt medlem af SLS i marts 2021, da hun gik på 1. semester.

Også Mette Marx Christensen har været medlem af SLS fra starten - og aktiv siden sit 2. semester.

”SLS har givet mig så meget socialt. Til hvert møde holder vi aftensmadspause, hvor vi snakker om løst og fast. Udover de arrangementer vi planlægger og afholder for alle studerende, så laver vi også ting bare for os såsom julebanko, teambuilding,

tager på kursus og meget andet,” siger Mette Marx Christensen om de sociale goder der er ved at være medlem af SLS.

#### **Alle kan være med**

Både Mette Marx Christensen og Cecilie Løt mener, at et aktivt SLS-medlemskab giver god mening. Socialt såvel som fagligt.

I lokalbestyrelsen i Aalborg er næsten alle semestre repræsenteret, så det betyder, at man kan få råd om både kommende eksaminer, praktikker og fag, man skal have gennem uddannelsen.

”Derudover har det givet mig en stor faglig bevidsthed i forhold til hele syge-

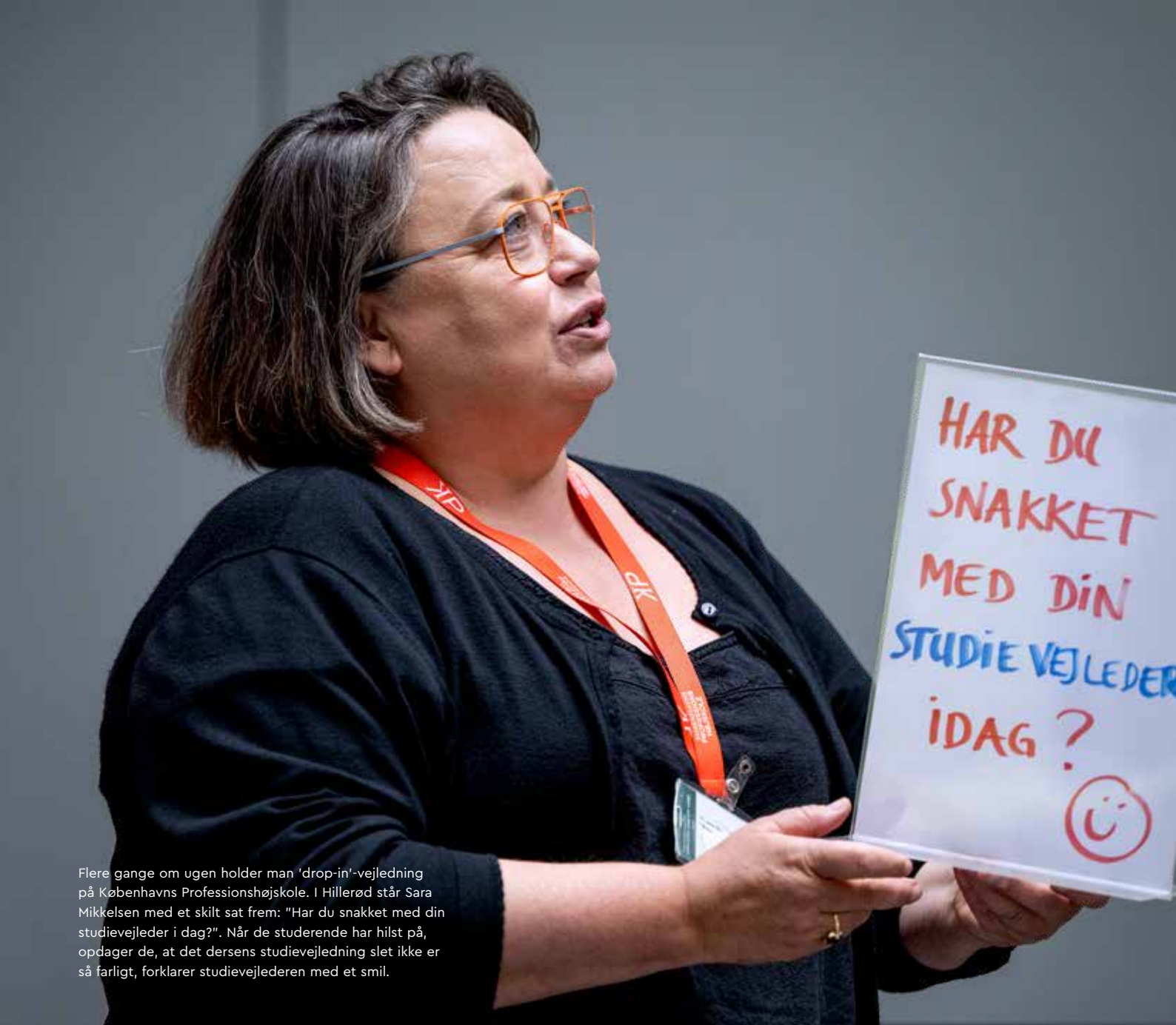
plejefaget, at jeg har talt med andre studerende. Eksempelvis om hvor forskelligt vi uddannes alt efter praktiksteder. Det er noget, jeg vil bruge til at finde tryghed i, at jeg ikke skal kunne det hele, nu når jeg snart er færdig,” siger Mette Marx Christensen, som går på sit syvende og sidste semester.

Hun understreger, at SLS er for alle. Ofte er det tid og overskud, der måske er grund til, man ikke melder sig ind. Men alle er studerende, så i SLS Aalborg har man forståelse for, at man i perioder kan være mere eller mindre aktiv. Det vigtigste er at være med! ●



Mette Marx Christensen har siden sit 3. semester i 2020 været formand for SLS Aalborg. En post som Cecilie Løt har overtaget i foråret 2022. De er og har begge været så glade for det sociale aspekt af SLS-livet på campus.





Flere gange om ugen holder man 'drop-in'-vejledning på Københavns Professionshøjskole. I Hillerød står Sara Mikkelsen med et skilt sat frem: "Har du snakket med din studievejleder i dag?". Når de studerende har hilst på, opdager de, at det dersens studievejledning slet ikke er så farligt, forklarer studievejlederen med et smil.

Den 1. februar og den 1. september er to gode dage. Det er her, der starter nye hold på sygeplejeuddannelsen på Københavns Professionshøjskole, og det glæder studievejleder Sara Mikkelsen sig altid til.

"Det er en stor dag. Både for de studerende og for os i studievejledningen. Det er fyldt med mange følelser at starte på en ny uddannelse. Noget, vi derfor minder de studerende om, er, at alle er lidt nervøse og beklemte," fortæller studievejlederen.

"Det kan måske se legende let ud for alle andre og se ud, som om de er bedste venner med alle, men det er de jo ikke. Alle er nye og skal lære et fagsprog,

undervisere, hinanden og omgivelserne at kende," pointerer Sara Mikkelsen.

#### **På forkant med det svære**

Når det kommer til forhold, der kan være svære ved at være ny, så er der et par gengangere, som Sara Mikkelsen ofte hører fra de studerende: At selve studiestarten og studiegrupperne volder dem problemer:

"Mange har meget store forventninger til det at være sygeplejestuderende. Nu skal man have de bedste tre og et halvt år af ens liv, og så kan man ende med at føle sig alene og udenfor og derfor blive slemt skuffet. Så hav gerne høje forventninger til studiet, men giv forventningerne tid

til at blive realiseret. Det sker ikke på dag ét," siger Sara Mikkelsen.

"Studiegrupper kan ligeledes give udfordringer, fordi de studerende også her har en forventning om, at man skal blive bedste venner med dem i gruppen. Men man skal huske, at studiegrupper er et studieredskab, hvor man skal bruge hinanden i fagligt øjemed," siger studievejlederen.

Hun forklarer, at man sagtens kan finde både andre studiemakkere og mange andre at blive gode venner med.

#### **Spørg, spørg, spørg**

Som studievejleder er det vigtigt for Sara Mikkelsen, at de studerende er

# ” HUSK, AT ALLE ER LIDT NERVØSE

Nerverne sidder uden på tøjet, når første dag på sygeplejestudiet melder sig. Men husk, at du ikke er alene om at være nervøs. Alle er nye, alle er startet på en ny uddannelse, og alle skal lige lande i det.

Tekst **DIANA MAMMEN** • Foto **BAX LINDHARDT**

trygge. Derfor tager hun og hendes kolleger rundt på alle hold i løbet af de første uger på uddannelsen og hilser på og fortæller, hvordan man benytter sig af studievejledningen.

”For jo mere tryk man er, jo bedre er man også til at komme til os og fortælle, hvis man har det svært,” siger hun.

Dog behøver det ikke kun være tunge ting, man bruger studievejledningen til at få vendt.

”De studerende skal endelig bare komme forbi. Også hvis de har et spørgsmål, de er i tvivl om, hvem man skal stille det til. Så vedrører det måske ikke os, men vi guider gerne den rette vej. Man

kan altid komme til os, så hjælper vi,” slår Sara Mikkelsen fast.

Hun siger også, at der hos studievejledningen ikke findes dumme spørgsmål, hvor klicheagtigt det end måtte lyde. Men de studerende kan gøre meget for at give sig selv de bedste forudsætninger for en mere gnidningsfri studiestart:

”En stor opfordring er at læse det Studiestartsinfo-brev, man modtager, godt igennem. Her får de studerende oplysninger om alt fra litteratur og log-in til, hvordan man printer, rus-tur og meget mere. Læs det, så bliver mange ting meget nemmere.” ☺

## STUDIEVEJLEDERENS HUSKELISTE

### Vær forberedt

Brug tid på at sætte dig ind i intranet og andre systemer, hvor en masse information, materiale og info om mødetider mv. skal findes. Jo bedre du kender det, jo bedre kan du orientere dig.

### Mød op

Hav så meget fremmøde som overhovedet muligt i starten, for har du været væk nogle dage, så kan man føle, at der er noget, der er gået din næse forbi.

### Spørg

Hvis du er det mindste i tvivl om noget, så spørg. Det gælder også i undervisningen, hvor det er en udbredt misforståelse, at alle forstår alting, fordi de ikke stiller spørgsmål.

### Vær engageret

Gå ind i studiet helhjertet. Det inkluderer selvsagt det faglige som undervisningen og studiegrupper. Men Københavns Professionshøjskole er et slaraffenland af arrangementer, hvor du både kan tage til fredagsbar, kor og banko eller blive medlem af SLS og teaterforeningen. Det gælder også på alle andre uddannelsessteder.

### Hav tålmodighed

Hvis første praktikforløb måske ikke lige gik eller var, som du havde håbet, så bare rolig. Du skal nok lære det hele, og hvis det ikke lige var stedet, så skal du et nyt sted hen i andre praktikker.

### Brug studievejledningen

En samtale med en studievejleder er fortrolig, så her kan du vende stort som småt. Er du ordblind, har du en diagnose eller andet, der kunne få betydning for studieforløbet, så tal med studievejledningen, der har mange støttemuligheder.

Kilde: Studievejleder Sara Mikkelsen

# Kunsten at samarbejde

Som sygeplejestuderende kommer du til at møde en lang række af personer med en anden baggrund end den sygeplejefaglige. 6. semesterstuderende **MATHILDE STAVENSØ MATHIASEN** har sagt nej til mange fagpersoner i sine praktikker og samarbejder nu på tværs af fagligheder om borgerne i hjemmeplejen i Ringsted Kommune.

Tekst **DIANA MAMMEN** • Foto **CLAUS BECH**

Ambulancereddere, ergoterapeuter og praktiserende læger for bare at nævne nogle få. Det er dem, som sygeplejestuderende Mathilde Stavensø Mathiasen har arbejdet sammen med i sit praktikforløb i hjemmeplejen i Ringsted Kommune. Her er man et fast team om de samme borgere:

”Det fungerer virkelig godt at arbejde sammen i et team med de samme kolleger om borgerne. Så ved man, hvem man kan gå til for at få planlagt og løst de opgaver, der er,” forklarer Mathilde Stavensø Mathiasen. På daglig basis samarbejder hun med sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter samt -hjælpere.

”I starten var jeg sammen med min vejleder, som er sygeplejerske, men nu er jeg meget på egen hånd ude hos borgerne. Det er trygt, for jeg kan altid spørge min vejleder og reflektere med hende, men jeg har også alle mine andre kolleger i teamet, som jeg nemt kan gå til for råd og sparring,” siger Mathilde Stavensø Mathiasen.

Normalt tænker man, at det bare er læger og sygeplejersker, man arbejder sammen med. Men det er meget bredere end det, og man skal lige lære, hvem, hvad

og hvordan om de forskellige faggrupper, pointerer den sygeplejestuderende.

## Kend kompetencerne

Nogle arbejder man med et kort øjeblik. Som eksempelvis da Mathilde Stavensø Mathiasen var ude ved en borger, som blev hentet af en ambulance. På kort tid skulle hun sørge for, at relevant information om borgeren blev givet videre. Andre arbejder man sammen med fast eller i længere perioder. Eksempelvis teamet i hjemmeplejen i Ringsted Kommune, Mathilde Stavensø Mathiasens nuværende praktiksted.

”Fordi vi er et team med forskellige fagligheder, kommer vi hele vejen rundt om borgerne, så man ikke overser noget,” siger hun om det gode samarbejde i hjemmeplejen.

”Jeg skulle lige lære de andres kompetencer at kende, men det gør nu, at det er nemt at give en opgave videre til rette vedkommende. Eller vide, hvornår jeg ikke selv har kompetencer nok til en opgave, og hvem jeg i så fald kan række ud til,” siger Mathilde Stavensø Mathiasen.



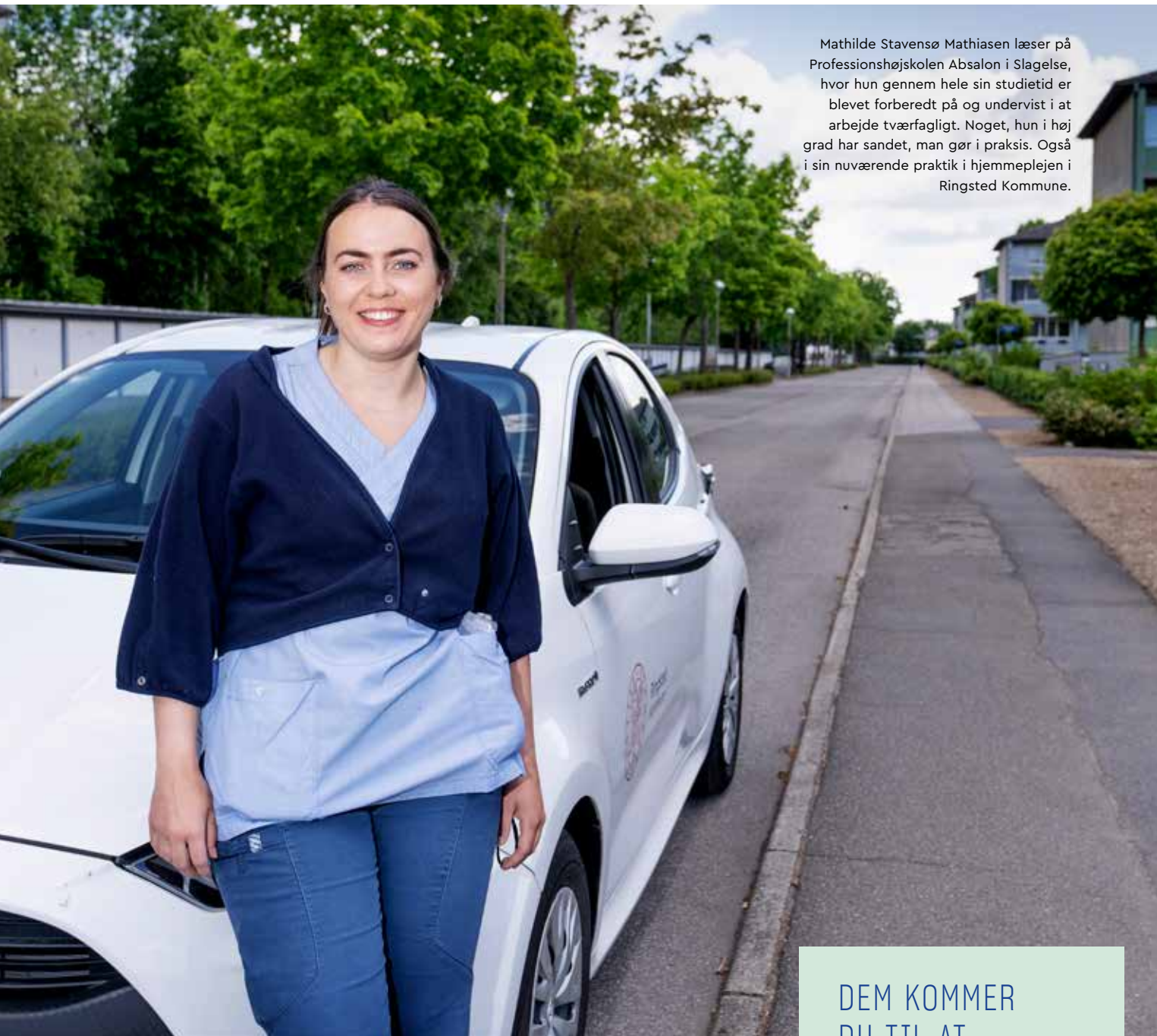
## TVÆRFAGLIGHED PÅ SKEMAET

Du vil i alle dine praktikforløb samarbejde med og om borgerne og patienterne. Både med sygeplejersker og andre faggrupper. Men tværfagligheden bliver også tydelig på studiet, hvor du undervises i tværprofessionel praksis.

Især på 4. semester, hvor der er fokus på klinisk lederskab af patient- og borgerforløb på tværs af professioner, institutioner og sektorer i sundhedsvæsenet.

Kilde: Professionshøjskolen Absalon





Mathilde Stavensø Mathiasen læser på Professionshøjskolen Absalon i Slagelse, hvor hun gennem hele sin studietid er blevet forberedt på og undervist i at arbejde tværfagligt. Noget, hun i høj grad har sandet, man gør i praksis. Også i sin nuværende praktik i hjemmeplejen i Ringsted Kommune.

## DEM KOMMER DU TIL AT SAMARBEJDE MED

I praktikforløbene kommer du til at møde en masse mennesker med forskellige faglige baggrunde. Du kommer bl.a. til at arbejde sammen med:

- Læger
- Portører
- Bioanalytikere
- Radiografer
- Ergo- og fysioterapeuter
- Kliniske diætister
- Psykologer
- Ambulancereddere
- Socialpædagoger

At samarbejde på tværs, forklarer hun, handler om, at man skal kende sin egen grænse, uanset om man er studerende eller har 30 års erfaring.

”Det er okay at sige fra. Der er måske andre, som har en større eller anden viden i den situation, man står i, og som gør, at de er bedre til at skulle påtage sig opgaven. Om det så er en anden sygeplejerske eller en helt anden fagperson.”

### Vidt omkring

Mathilde Stavensø Mathiasen er på sit 6. semester, så hun kan se tilbage på en masse praktikforløb, hvor hun har samarbejdet med en bred palet af fagpersoner.

”Jeg synes, det tværfaglige element har været i spil i alle praktikker. Men på meget forskellige måder alt efter praktiksted. På 5. semester var jeg på et bofællessted. Der var kun én sygeplejerske, og ellers arbejdede man sammen med pædagoger og socialpædagoger. Så dér kom det tværprofessionelle samarbejde i spil på en anden måde end i sundhedssektor-regi,” fortæller den 25-årige sygeplejestuderende.

Hun har også været i praktik i socialpsykiatrien, i et rehabiliteringsteam og på en urologisk afdeling. Ens for alle stederne var, at hun ikke kom uden om at samarbejde om borgere og patienter på tværs af faggrupper. 🌐

# Jeg er slet ikke færdig med SLS

Sygeplejestuderende **VICTORIA DEHN FUNDER** befandt sig med egne ord i en negativ brokkespiral, da hun på 4. semester blev fagligt aktiv i SLS – Sygeplejestuderendes Landssammenslutning. For hende er det vejen til indflydelse, netværk og vækst – både sygeplejefagligt, personligt og socialt.

Tekst **CHRISTINA SOMMER** • Foto **PHILIP DAVALI**

Da den nu 24-årige Victoria Dehn Funder begyndte på sygeplejestudiet i Odense i september 2019, besluttede hun sig ret hurtigt for at melde sig ind i Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, i daglig tale SLS (se boksen 'Kort om SLS').

Repræsentanter fra den lokale afdeling af SLS holdt oplæg under introforløbet, og det fangede hendes interesse.

”Jeg meldte mig ind som almindeligt medlem, primært fordi det lød til, at der var nogle gode tilbud som faglige arrangementer og foredrag. Men jeg kunne især også godt lide tanken om, at hvis jeg fik brug for hjælp, kunne jeg få den af nogen, der også er sygeplejestuderende. De ville sikkert kunne forstå mig bedre,” siger hun.

Semestrene gik, og selvom Victoria Dehn Funder på intet tidspunkt har været i tvivl om, at hun er havnet på det rigtige studie, var hun stille og roligt begyndt at gå og brokke sig over forskellige forhold på uddannelsen.

”Jeg blev først fagligt aktiv på 4. semester. Jeg var blevet lidt træt af bare at gå og

brokke mig over ting, jeg var utilfreds med. Det førte ikke rigtig til noget. Jeg følte mig fanget i en brokkespiral af negativitet og tog derfor kontakt til SLS – for så kunne de da gøre noget ved det,” forklarer hun.

SLS tog imod brokken, men opfordrede også til, at hun dukkede op til det næste lokalmøde. Og det blev startskuddet til et helt nyt fællesskab.

”Jeg blev meget involveret og aktiv i SLS' arbejde fra dag 1 og har påtaget mig mere og mere ansvar lige siden.”

## Tale for 156+ sygeplejersker

Victoria Dehn Funder's fokus for både brok og engagement i SLS omhandler især de vilkår, sygeplejestuderende har i praktikperioderne, som udgør ca. 40 pct. af uddannelsen. Der mangler kliniske vejledere mange steder, og arbejdsbelastningen kan være høj.

”Vi skal være til stede 30 timer om ugen og læse ved siden af. Og selvom vi ikke må indgå i normeringen, og praktikken - den kliniske uddannelse – som

udgangspunkt skal foregå i dagtimerne på hverdage, oplever vi tit at skulle møde om aftenen, i weekender og på helligdage. Kravet er, at der skal være et læringsudbytte, og det mener mange

## DERFOR SKAL DU VÆRE AKTIV I SLS

1. Du får et netværk og mulighed for faglig sparring fra dag 1.
2. Du bliver en del af socialt fællesskab, som betyder meget for, hvordan du falder til på studiet og i en evt. ny studieby.
3. Du får adgang til SLS-arrangementer så som kursusweekender, aktivtræf, årsmøde og lokale arrangementer.

Kilde: Victoria Dehn Funder





Victoria Dehn Funders (tv.) optrådte på talerstolen på Dansk Sygeplejeråds ordinære kongres med et indlæg om bedre vilkår til de kliniske vejledere. "Da jeg stod på talerstolen, gik det op for mig, at jeg har fået nogle kompetencer gennem mit arbejde i SLS, som jeg ikke lige havde lagt mærke til," fortæller hun.



## KORT OM SLS

Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, SLS, er en studenterorganisation, der organiserer sygeplejestuderende i Danmark. SLS arbejder for de sygeplejestuderendes vilkår og for at sikre, forbedre og udvikle uddannelsen til sygeplejerske.

Fællesskabet består af over 8.200 sygeplejestuderende, og SLS har 23 afdelinger (tilstræber at have én på hvert uddannelsessted), fem regionsbestyrelser og en landsbestyrelse. Ca. 200 sygeplejestuderende er aktive i arbejdet i SLS' afdelinger og bestyrelser. SLS er en del af Dansk Sygeplejeråd, og forpersonen for SLS er medlem af DSR's hovedbestyrelse. Medlemskabet koster 149 kr. i kvartalet, altså under 50 kr./mdr.

Læs mere på [www.dsr.dk/sls](http://www.dsr.dk/sls)

Victoria Dehn Funder mener, at SLS har stor indflydelse i DSR og nyder stor respekt på de forskellige uddannelsessteder. Og den lokale SLS-afdeling i Odense har givet hende meget socialt.

"Jeg har fået rigtig mange gode venner og veninder, som bidrager positivt til min hverdag og sociale trivsel. Jeg har nogen at støtte mig op ad, som ikke nødvendigvis går i min egen klasse. Og når vi mødes til de store SLS-arrangementer, er det meget nemt at falde i snak med nye mennesker. Vi har så meget til fælles og deler den samme grundforståelse."

Fagligt har der også været hjælp at hente fra dag 1:

"Der er studerende fra alle semestre, så der er altid nogle, der er længere fremme på uddannelsen end dig, som vil kunne hjælpe dig med lektier og give dig fif og tricks til livet som studerende. Det er en stor omvæltning at begynde på en videregående uddannelse."

Som studerende på 6. semester fortryder Victoria Dehn Funder kun én ting i forhold til SLS:

"Jeg er lidt ærgerlig over, jeg først blev aktiv på 4. semester og kun har et halvt år tilbage af studiet. Jeg er slet ikke færdig med SLS." ●

praktiksteder, der er, for det er jo sådan, virkeligheden er, siger de."

I skrivende stund (juni 2022) er Victoria Dehn Funder medlem af SLS' landsbestyrelse og har netop forladt regionsbestyrelsen i Region Syddanmark, da hun er blevet valgt ind i SLS' forretningsudvalg. Det består af SLS' forperson, næstforperson og op til fire menige medlemmer fra landsbestyrelsen. Forretningsudvalget mødes ca. hver 14. dag og tilrettelægger bl.a. arbejdet i landsbestyrelsen og koordinerer indsatser internt i SLS.

Derudover er Victoria Dehn Funder med i den aktivistgruppe, der arbejder for fair løn i studiejobs og har bl.a. været med til at skrive debatindlæg om emnet i sygeplejerskernes eget fagblad Sygeplejersken. Og i maj 2022 fik hun debut på talerstolen på Dansk Sygeplejeråds ordinære kongres med et indlæg om bedre vilkår til de kliniske vejledere. Kongressen er Dansk Sygeplejeråds øverste myndighed bestående af 156 delegerede, heriblandt seks fra SLS, som mødes hvert andet år for at drøfte og sætte den politiske retning for Dansk Sygeplejeråd.

"De delegerede vedtog, at Dansk Sygeplejeråd skal styrke indsatsen for at forbedre de kliniske vejlederes rammer og arbejdsvilkår. Og da jeg stod på talerstolen, gik det op for mig, at jeg har fået nogle kompetencer gennem mit arbejde i SLS, som jeg ikke lige havde lagt mærke til," fortæller hun og uddyber:

"Jeg er blevet stærkere til at have et overblik og se sager fra flere sider. Og jeg er også blevet meget stærkere retorisk, selvom jeg endnu ikke har været på SLS' kursus 'Få budskabet ud'. Det håber jeg at nå til efteråret."

### Fif og tricks til studielivet

Hendes tale på kongressen fik også mange pæne ord med på vejen fra andre delegerede, fortæller Victoria Dehn Funder, som er glad for, at hun fik muligheden for at sætte sit lille aftryk på Dansk Sygeplejeråds fremtidige arbejde.

"Og jeg fik også talt med mange sygeplejersker fra hele landet. Det er et kæmpe netværk med stærke ressourcer, som jeg kan trække på fremover."



## I PRAKTIK

# Man lærer enormt meget om sig selv i psykiatrien

Frihed under ansvar, en nærværende og teoretisk stærk vejleder samt et godt kollegamiljø. Det har været med til at gøre 6. semesterstuderende **MARTE SKAADEN** så glad for sin praktik på P6 i retspsykiatrien i Middelfart, at hun fortsætter på afsnittet, når hun er færdig som sygeplejerske.

Tekst ANNE WITTHØFFT • Foto MIKKEL BERG PEDERSEN

”Hvis man ser det fra patientens perspektiv, tror du så, at hans sygdomsindsigt er øget, fordi han tager sin medicinske behandling, eller hvorfor tror du, at han tager den?”

Spørgsmålet kommer fra klinisk vejleder og sygeplejerske med specialuddannelse i psykiatrisk sygepleje, Louise Jessen.

”Altså, det er compliance – han vil ud herfra,” svarer sygeplejestuderende Marte Skaaden.

Hun er i gang med sin 6. semester-praktik på det retspsykiatriske afsnit P6 i Middelfart og forsøger lige nu at indkredse problemstillingen til sin eksamensopgave.

”Er hans sygdomsindsigt øget, i og med at han tager sin medicinske behandling?” gentager Louise Jessen.

Som en del af praktikken på P6 har Marte Skaaden hver uge en-til-en-vejledning med Louise Jessen. Den foregår i dag i et lille lokale ved siden af patienternes fitness-rum, hvorfra høj, hård og rytmisk musik sørger for at holde kadencen hos de patienter, der lige nu træner vægte og kondition.

”Nej, men muligheden for at arbejde med den her indsigt er øget, fordi han tager sin medicinske behandling,” siger Marte Skaaden nu mere selvsikkert, idet hun banker tussen mod whiteboardet, mens hun peger på forskellige overskrifter, der understreger hendes tankegang.

”Det, at patienten har den her compliance-tilgang, og at jeg har brugt distanceret professionel dominans for at få ham til at tage den her medicin, gør, at han er lidt mindre paranoid, så man nu kan gå ind og have nogle samtaler, der ikke kun er med skjoldet

fuldstændig oppe. Så man kan bevæge sig en lille smule ind på de fem zoner og lidt længere ned i refleksionsniveau,” siger Marte Skaaden og trækker vejret ind.

”Pivgodt,” lyder det fra Louise Jessen.

### Ilddåb blev til fast job

Til daglig indgår Marte Skaaden i hverdagen på den retspsykiatriske afdeling.

Hun møder typisk ind kl. 7 om morgenen, ifører sig alarm og nøglekort, indtaster cifrene, der giver hende adgang til slusen, hvorefter hun igen taster cifrene, inden hun kan træde ud på den gang, der fører ind til den store personalestue, der adskiller det lukkede retspsykiatriske afsnit fra det åbne. Her sørger store glaspartier for, at patienterne kan se personalet - og at personalet kan se patienterne.

Marte Skaaden har fået tildelt en bestemt patient, som hun følger.

”Jeg forsøger at motivere ham til at komme op og i gang, spiller måske et spil, laver morgenmad og spiser sammen med patienterne. Jeg giver medicin – under opsyn – og er med til lægesamtaler og konferencer,” fortæller hun om dagligdagen på afsnittet.

”Relationsarbejde tager tid. Man kan ikke læse sig til det hele. Og man skal ikke tro, at man bare lige kan blive ’best buddy’ med en patient, eller at alle skal elske en fra dag ét. Nogle patienter møder rigtig mange studerende, som gør, at de kan få en mæthed over for studerende,” siger 33-årige Marte Skaaden.





"Vi har en humoristisk tilgang til hverdagen. Vi griner ikke ad vores patienter, men når man er så alvorligt et sted som retspsykiatrien, så er det rart, at der er så lav en tærskel til grin," siger sygeplejerske Louise Jessen (tv.), som er klinisk vejleder på retspsykiatrisk afsnit, P6, Middelfart. Her sammen med sygeplejestuderende Marte Skaaden.

Hun har med vilje planlagt sine praktikperioder, så hun ville få den længste praktik i psykiatrien – og det var retspsykiatrien, der stod øverst på hendes ønskeliste.

"Jeg tænkte, det var den bedste ilddåb, så havde jeg også prøvet det. Nu - efter knap fire måneder - har jeg det bare sådan. Det skal bare være det," siger Marte Skaaden og fortæller, at hun har fået lovning på et fast job på P6, når hun om kort tid er færdiguddannet som sygeplejerske.

### Værdien af vejledning

En af de ting, der har været med til at gøre hendes praktik særlig god, er den kliniske vejleder, 27-årige Louise Jessen, som vandt dette års (2022) praktikpris på baggrund af en indstilling fra Marte Skaadens forgænger.

"Det har været frihed under ansvar fra start af, og det har fungeret rigtig fint for mig, også fordi vi har god kemi. Louise er altid tilgængelig, og jeg er tryk ved at være her, fordi hun har sat

rammerne tydeligt," siger Marte Skaaden og fortsætter: "En-til-en-vejledningerne med Louise er gode. Hun er teoretisk stærk, og det har jeg virkelig fået meget ud af."

### Vejlederen

27-årige Louise Jessen har været vejleder i knap to år, og hendes egen praktiktid ligger ikke længere tilbage, end at hun kan huske, hvordan hun som studerende mødte både autoritative vejledere og også skiftende vejledere.

"Det skabte ikke et godt læringsmiljø, og det var først, da jeg fik en vejleder i psykiatrien i 'paragraf 85' i Vejle, at jeg mødte den vejleder, jeg selv gerne ville være."

Hun beskriver sin tilgang til de studerende for laissez-faire eller tillid under ansvar.

"Jeg synes ikke, man skal være bange for at have en relation til de studerende og heller ikke være bange for at dele lidt ud af sig selv. Man skal selvfølgelig ikke blive veninder og drikke øl





"I psykiatrien lærer man enormt meget om sig selv. Hvad er jeg for et menneske? Hvad kan jeg holde til?" siger Marte Skaaden (tv.), som er 6. semesterstuderende på P6.

## GODE RÅD FRA STUDERENDE MARTE SKAADEN

- Sørg for at forventningsafstemme.
- Kom med et positivt mindset og en tro på, at det her nok skal blive godt.
- Stil alle de spørgsmål, du kan komme til.
- Spørg om hjælp. Lad ikke som om, du ved noget, du ikke ved.
- Gør ikke små ting til store problemer. Men sig til, når der er noget.

## GODE RÅD FRA VEJLEDER LOUISE JESSEN

- Lav en forventningsaftale med din vejleder, hvor forløbet rammesættes ud fra, hvad den studerende ønsker at få ud af det.
- Træk vejret. Der er masser af tid. Man behøver ikke at lære alt på en uge.
- Vær klædt fagligt på. Det er en god ide at have lidt baggrundsviden, inden man begynder på en afdeling.

sammen hver fredag, men enkelte gange er fint. Jo bedre de studerende kender en, jo mere trygt er det. Vi har f.eks. en aftale om, at når vi er ude blandt patienterne, og de studerende synes, at jeg kigger mærkeligt på dem, så er det et tegn til, at det trækker op til en potentiel farlig situation, og så skal de gå ind på kontoret."

Udover den ugentlige times vejledning, hvor de snakker om et forudbestemt emne, er der løbende uformelle kaffemøder, ligesom de studerende altid må ringe til Louise – også om natten.

"Det er vigtigt, at den studerende ved, at de har en wingman, at der er nogen, man kan vende tingene med."

### Fælles refleksion

Klokken er blevet 12.30, og klirren af bestik fra de sidste rester af frokosten, der indtages, blander sig med lyden af løs snak og kærlig drillen mellem det lille dusin sygeplejersker, social- og sundhedsassistenter og studerende på P6, som er dukket op til de daglige 30 minutters refleksion.

Den foregår i et mødelokale, der støder op til den lukkede afdeling, hvor en lille rude gør, at personalet stadig kan følge lidt med i, hvad der sker på patienternes fællesareal.

"Hvorfor er det egentlig, at patient X må have is liggende i fryseren," spørger Louise Jessen.

"At skulle spise sodavandsis for ikke at selvskade er lige niveauet over at få en isterning til at distrahere sig selv med. Hvad nu hvis en anden siger, jeg skal have en energidrik i timen for ikke at skade mig selv?"

Dagens refleksion er i gang, og der bydes aktivt ind hele vejen rundt om bordet.

Er sodavandsisen mon en overspinningsstrategi? Eller er det blevet patientens måde at kommunikere, at hun har det dårligt på. Svarer antallet af sodavandsis, patienten indtager, til det antal gange, hun selvskader? Og er det i bund og grund egentlig ikke lige meget, hvor mange is patienten spiser?

Patienten fylder det meste af dagens refleksion. Men der bliver også tid til at tale om, hvordan der dokumenteres og om, hvordan personalet fordeler telefontider mellem patienterne på den mest fair måde.

### Ingen dumme spørgsmål

"Den fælles refleksion, vi har hver dag, er guld værd. Man kan komme med det, man tænker, og der er aldrig nogen, der tænker, at det er dumme spørgsmål," siger Marte Skaaden.

"Jeg har også fået meget ud af den fælles supervision, jeg får sammen med den anden 6. semesterstuderende og af de tværprofessionelle konferencer."

"Det vigtigste er, at man bliver set som individ, at man ikke bare er den nye studerende, at folk er åbne og gør sig umage, og at man frit og åbent kan stille spørgsmål, så man kan lære," siger Marte Skaaden.

"Og det kan man her." ●



# SYMBOLET PÅ DEN HØJE FAGLIGE KVALITET

At bære nålen med firkløveren på uniformen er det synlige bevis på, at du er uddannet sygeplejerske. Det er mere end 100 år siden, det velkendte logo blev fremstillet.

Tekst **SUSANNE MALCHAU DIETZ**, sygeplejehistoriker, ph.d. • Foto **LIZETTE KABRÉ**

Da Dansk Sygeplejeråd, DSR, blev stiftet i 1899, var det vigtigt at få udarbejdet et logo, som alle medlemmer havde pligt til at bære synligt på et emblem. På det tidspunkt var sygeplejefaget ikke autoriseret - det skete først i 1933 - dvs. enhver kunne kalde sig sygeplejerske uden nogen form for uddannelse.

Men for at blive optaget som medlem af DSR skulle en ansøger kunne dokumentere tre års uddannelse, og den kvalitet blev synlig for enhver, når hun bar emblemet. Det var starten på DSR's firkløveremblem. Et fagforeningsemblem som også blev et symbol på høj faglig kvalitet. Emblemets betydning og genkendelighed er fulgt med frem til nutiden.

## Symbol på lykke i arbejdet

Den første udgave af firkløveremblemet blev fremlagt på DSR's stiftende generalforsamling 1899. Kort tid efter var emblemet i brug i sin kendte udformning og farver og siden fremstillet hos Kgl. Hofjuveler P. Hertz. Kilderne til emblemets tilblivelse er ikke bevaret, men man an-

tager, at firkløveren symboliserer lykke i arbejdet. Den røde farve symboliserer fagets grundlag - næstekærligheden, som man i dag ville kalde fagets kerne eller omsorgens grundvilkår. De hvid/røde elementer er de danske nationalfarver, altså sygeplejerskens nationalitet. Det var vigtigt, da danske sygeplejersker var rejse-lystne og drog ud i verden for at arbejde.

## Udleveres til medlemmer

Emblemet udleveres til nye medlemmer af DSR. Reglerne omkring emblemet har gennem tiden kun undergået få ændringer. Medlemsnummeret er indgraveret på bagsiden af emblemet, som skal tilbageleveres ved medlemmets udmeldelse eller død. Det skulle i sin tid enten bæres på venstre side (hjertesiden) eller som broche i halsen.

Der har gennem tiden været forskellige ceremonier ved overrækkelsen af emblemet. I begyndelsen hentede DSR's nye medlemmer selv emblemet, men snart indså DSR, at noget stort skal fejres. Det var vigtigt at opbygge traditioner, som

styrkede den faglige identitet og det faglige fællesskab. Så fra 1913 holdt DSR en slags dimissionsfest for de nye medlemmer. Her blev emblemet højtideligt overrakt, og samtidig blev Florence Nightingales Sygeplejerskeløfte aflagt. Det var den tids etiske kodeks for sygeplejersker. Ritualet er moderniseret gennem tiden, men også i dag inviterer DSR til overrækkelse af emblemet til nyuddannede sygeplejersker. ●

## Læs mere

- dsr.dk - diverse websider om emblemet og artikler i Sygeplejersken om emblemet
- Historien om Emblemet, DSR brochure u. år.
- Koch, Margrethe. Dansk Sygeplejersråds Historie, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 1944
- Pedersen, Esther. Fra kald til fag. DSR 1989
- Stallknecht, Kirsten. Hvor kommer du fra? DSR 1999
- Wingender, Nete Balslev. Firkløveret og ildsjælene, bd. 1, DSR 1999



"Ud over det faglige kan du som studerende godt forberede dig på at blive udfordret på værdier og måder at tænke på," lover uddannelsesleder Merete Brædder.

# Uddannelsen kræver **mod, tålmodighed** og **tillid**



Tillykke, du er optaget på sygeplejerskeuddannelsen. En professionsbachelor på tre og et halvt år, hvor du kommer gennem syv semestre fordelt mellem teori og praksis. Som ny studerende er der fokus på det faglige, men du kommer også til at arbejde med dig selv.

Tekst **DIANA MAMMEN** • Foto **BAX LINDHARDT**

Det kan være et stort kaos at starte på et nyt studie. Derfor inddeler Københavns Professionshøjskole i Hillerød de nye studerende i klynger, så et hold på 40 deles op i to med hver sin klyngeunderviser.

"Så er det mere naturligt at gå til den person, samtidig med at man vil møde andre medstuderende og undervisere. De vil alle gøre, hvad de kan, for at guide dig på vej," fortæller uddannelsesleder Merete Brædder.

Du kommer til at lære både via holdundervisning, forelæsninger og simulations-situationer, noget foregår også digitalt, og de fleste undervisere har selv en professionsbachelor i sygepleje i bagagen.

"For at forstå sygeplejen skal man også forstå sygdomme, anatomi og fysiologi. Men udover det faglige så kan du som studerende godt forberede dig på at blive udfordret på egne værdier og måder at

tænke på. Det kræver mod, tålmodighed og tillid at læse til sygeplejerske, fordi det er et helt nyt område, du beskæftiger dig med," siger Merete Brædder.

## **Praktik fra en start**

Du er i praktik på alle semestre, og det kan både være i en kommune på et plejecenter eller som hjemmesygeplejerske eller på et hospital på f.eks. medicinske, kirurgiske eller psykiatriske afdelinger.

På 1. semester er du i praktik i fire uger, hvor du på 2. semester er ude i otte uger. Ens for de to praktikforløb er, at de foregår samme sted.

"Så skal du ikke forholde dig til noget nyt endnu en gang, men kan i stedet fokusere på det, du er der for at lære," fortæller Merete Brædder om praktikken. Den udgør 90 ud af de 210 ECTS-point på sygeplejestudiet. ●

## SEMESTRE MED TEMAER

På de første to semestre skal du lære det basale om mennesket: Huden, vejrtrækning, hjertet. For det helt grundlæggende ved sygeplejen er at kunne observere et menneske og fastslå, hvad der er galt:

### **1. semester**

Observation og vurdering af patient og borgers sundhedsudfordringer og sygdomssammenhænge

### **2. semester**

Klinisk beslutningstagen i stabile og komplekse pleje- og behandlingsforløb

Alle syv semestre har forskellige sygeplejefaglige temaer, hvor du bl.a. også kommer til at arbejde med situationsbestemt kommunikation, pårørende og fagprofessionelle på tværs af sektorer.

Kilde: Merete Brædder

## FÅ HJÆLP TIL EKSAMENSANGST OG OPNÅ MENTAL ROBUSTHED



Eva Hoffmann, Kitt Vestergaard (red.)  
**AT STUDERE SYGEPLEJE**  
- FIND VEJ Gennem SYGEPLEJERSKEUDDANNELSEN  
3. udgave, med tilhørende Podcast:  
Eksamensangst (gratis).  
Gads Forlag 2022, 196 sider, 249,95 kr.

I den nye udgave af bogen 'At studere sygepleje' får du en indføring i, hvad det vil sige at studere til sygeplejerske - med et godt og samlet overblik over uddannelsens tilrettelæggelse. Bogen anviser metoder til læring både i teori og i praksis og med plads til at skrive egne noter.

Der er hjælp til, hvordan mundtlige og skriftlige eksamener kan gribes an, og områder som eksamensangst og mental

robusthed er i fokus. Bogen suppleres med en podcast om eksamensangst med konkrete øvelser, råd og tips til at tackle og overkomme eksamensangst:

[www.gad.dk](http://www.gad.dk) > *Lærebøger* > *At studere sygepleje* > *Læs mere om bogen her* > *Podcast: Eksamensangst*

Podcasten, som varer i 30 minutter, er delt op i tre dele. Første del omhandler ens tanker, og hvordan man kan arbejde med at udvikle et realistisk og positivt mindset op til eksamen.

Anden del handler om øvelser, som understøtter og forbereder dig mentalt på eksamen. Øvelserne kan anvendes, hvis nervøsiteten overmander dig og løber løbsk både inden og under eksamen.

Podcastens tredje del har fokus på praktiske råd og gode tips op til eksamen. Hvis man derudover har brug for hjælp, anbefales det at henvende sig til studievejleder eller studentervejlederen på dit studiested, eller at søge på studenterrådgivningens hjemmeside, hvor du kan downloade Booklets med gode råd til studielivet: Eksamen, Gruppearbejde, Bekymringens kunst, Lær at mestre din arbejdsproces.

Studenterrådgivningen tilbyder en gratis selvhjælpsapp, der hedder 'Eksamenshjælp'. Den er udviklet til dig, der er nervøs før eksamen, eller til dig der f.eks. har svært ved at strukturere din tid op til eksamen eller har svært ved at falde til ro om natten.

[www.srg.dk](http://www.srg.dk) > *Gode råd og redskaber* > *Eksamensangst*

## ORGANISÉR DIN STUDIETID



Olav Schewe, Barbara Oakley. På dansk ved Lotte Reinecker og Peter Stray Jørgensen  
**BRUG DIN SUPERHJERNE**  
TEKNIKKER TIL AT HUSKE, STUDERE OG LÆRE (ENDNU) BEDRE  
Samfundslitteratur 2021  
182 sider - 199,95 kr.

Bruger du meget tid på at studere, uden at du opnår de resultater, du ønsker? Udsætter du igen og igen dine opgaver og deadlines? Har du problemer med koncentration og svært ved at huske det, du har læst?

Så er der hjælp at hente i bogen 'Brug din superhjerne', som er baseret på forskning inden for hjernefysiologi. Bogen er fuld af praktiske og konkrete handlingsanvisende råd. Det hele handler om organisering af studietid, planlægning, fritid, søvn, mobiltelefon, motion og kost opsummeret i en tjekliste med 10 punkter til, hvordan man kan lære hurtigere og bedre. Bogen er velegnet til alle, som skal lære systematisk og faktapræget, f.eks. om sundhed, og er velegnet til brug ved opgaver, til eksamen eller på arbejde. Det er slut med overspringshandling, sidsteøjeblikseksamenslæsning, studiestress og eksamensangst.



# TRÆNING I TRYGGE RAMMER

Landet over tilbyder uddannelsesstederne simulationsundervisning i f.eks. medicin håndtering, kateteranlæggelse og kommunikation. Målet er at skabe læringsrum med plads til refleksion, hvor du som studerende kan koble teori og praksis og øve dig i trygge rammer.

Tekst **CHRISTINA SOMMER** • Foto **NIKOLAI LINARES**



Anlæggelse af et kateter eller dispensering af medicin i borgerens hjem. Der er en første gang for alt, og selvom du kommer til at prøve kræfter med mange kliniske færdigheder og handlinger, når du er i praktik, kan det give god mening også at træne og reflektere over dem i mere trygge rammer.

Og det er netop formålet med simulationsundervisning, som findes i mange forskellige former på landets sygeplejerskeuddannelser, bl.a. i Holstebro, fortæller adjunkt Anna Cathrine K. Kjeldsen.

”Noget undervisning er det, vi kalder simulation, andet færdighedstræning. Og vi forsøger at implementere de her former for undervisning, hvor det giver mening,” siger hun.

Som eksempler på færdighedstræning nævner Anna Cathrine K. Kjeldsen workshops i kliniske færdigheder som anlæggelse af kateter, medicin håndtering og smertevurdering – alle sammen færdigheder, som de studerende så vil kunne bruge i simulationsundervisningen, der som oftest involverer en patient- eller borgercase:

”Her arbejder de studerende rundt om casen, hvor situationen hele tiden ændrer sig, så de f.eks. skal reagere på et hjertestop. Og simulationen kan udspille sig omkring en mannequin, en underviser, en medstuderende eller en skuespiller, som spiller patient. Scenen slutter altid med en debriefing. Det er her, læringen foregår – hvad gik godt, hvilken teori kunne de inddrage, og hvad kunne man evt. gøre anderledes i en lignende situation,” siger hun og uddyber:

”Simulationsundervisning er en anderledes læringsmetode, hvor de studerende bliver trænet i at koble teori til deres kliniske praksis – i trygge rammer uden at det går ud over nogen. Og de lærer noget, fordi de reflekterer over deres kliniske praksis sammen med medstuderende og undervisere.”

## **Ensartet udgangspunkt for alle**

På sygeplejerskeuddannelsen i Holstebro tilbydes de studerende bl.a. simulation i kommunikationsundervisning på 1.,



4. og 5. semester, workshop om injektioner på 3. semester og etisk laboratorium og simulation omkring akut og kompleks sygepleje på 5. semester. Underviserne er også repræsenteret i en gruppe under VIA University College, hvor man mødes for at inspirere hinanden samt udvikle og til dels også ensrette simulationsundervisningen på sygeplejerskeuddannelsen, som kan læses syv forskellige steder i Region Midtjylland.

Også i Region Hovedstaden arbejdes der på at skabe ensartede simulationsundervisningsforløb for alle sygeplejestuderende, som er fordelt på tre uddannelsessteder i regionen. Enhed for Klinisk Træning på Amager Hospital har f.eks. supplerende kliniske træningsforløb til alle 1. semesterstuderende i grundlæggende færdigheder som hygiejne og kateteranlæggelse.

Og i løbet af marts 2022 gennemførte ca. halvdelen af regionens omkring 600 2.-semesterstuderende et supplerende, klinisk læringsforløb i medicin håndtering og injektionsteknik. Projektleder Karen Margrethe Buur fra Region Hovedstadens Center for HR og Uddannelse uddyber:

↑ Lærke Jo Ølholm (tv) og Emilie Højsgaard, som står ved sengen, er vant til at dispensere og administrere medicin til patienter i hospitals-senge i deres praktik på det kirurgiske sengeafsnit. Grethe (i sengen) spilles af sygeplejestuderende Sofie Klemi fra 4. semester. Hun kræver hjælp både til mobilisering efter en lang nat i sengen, opmuntring til at synke tabletterne og til afspritning af maveskind til insulinpen. Rollespillet ved sengen kører to gange med forskellige studerende, begge efterfulgt af refleksion i plenum: "Det gav stof til eftertanke om, hvordan jeg selv omgås patienter – hvilke observationer er vigtige, og hvor meget information skal de have om f.eks. bivirkninger," fortæller Lærke Jo Ølholm.

”Der er brug for at tilbyde de studerende supplerende klinisk læring, der giver dem et ensartet udgangspunkt for medicin håndtering, uanset hvor de er i klinikophold.”

#### **Givende at møde andre studerende**

Fagbladet *Sygeplejersken* var med, da sygeplejestuderende Mie Thalsø og Lærke Jo Ølholm tog en fridag fra deres





↑ Karen Margrethe Buur (yderst th) har holdt oplæg om medicinhandling i borgerens eget hjem. Derefter melder Lærke Jo Ølholm (tv ved bordet) og Mie Thalsø sig frivilligt til at dispensere medicin til 14 dage ved, hvad der forestiller spisebordet i Grethes eget hjem, mens de andre studerende kigger på. Grethe i skikkelse af uddannelseskonsulent i Center for HR og Uddannelse, Birgitte Lichtenstein, gør sit til 'at forstyrre' fra sin plads bagved i sofaen. Men Mie Thalsø er rutineret og finder hurtigt medicinkassen frem. Og der er plads til refleksion – især for Lærke Jo Ølholm, som har debut i en borgers hjem. Hun savner i den grad roen i hospitalets medicinrum og den sikkerhed, PC'en giver hende: "Jeg scanner hvert medikament ind. Laver jeg fejl, kan jeg ikke komme videre. Det var så fedt, at Mie tog mig i hånden og viste, hvordan man gør. Der var ingen dumme spørgsmål."

praktikophold i hhv. Frederikssund Kommune og på Kirurgisk Sengeafsnit K0141 på Nordsjællands Hospital. De deltog i det kliniske læringsforløb i medicinhandling og injektionsteknik i Enhed for Klinisk Træning, der har til huse i to nedlagte gange på Amager Hospital.

Dagen bød på tre workshops med oplæg og scenarieretræning i hhv. medicinhandling på hospital, i borgerens eget hjem samt injektionsteknik – alle med den fiktive patient Grethe som omdrejningspunkt. Grethe har diabetes og KOL og har fået en lungebetændelse oveni, og de studerende skal dispensere og administrere medicin til hende form af en levende figurant i både hospitalsseng og Grethes eget hjem.

Mie Thalsø (th. ved bordet på ovenstående foto) og Lærke Jo Ølholm var begge begejstrede for dagens læringsforløb: "Det var ekstremt givende at møde andre studerende, især fra sekundær sektor – at få delt nogle refleksioner og



↑ Workshopen i injektionsteknik byder først på et oplæg om subkutane, intramuskulære, intravenøse og intradermale injektioner samt intraossøs infusion. Og bagefter er der rig mulighed for at stikke i små puder og i dukken. I ugen efter workshopen gav Mie Thalsø en borger en intramuskulær injektion for første gang: "Jeg har givet subkutane injektioner før, men workshopen gav plads til at fejle, og jeg ved nu mere om de forskellige teknikker – f.eks. at den blå kanyler er til intramuskulære injektioner."

høre, hvordan de gør. Jeg føler mig klart mere sikker i medicinhandling nu," siger Mie Thalsø.

Lærke Jo Ølholm supplerer: "Det var lærerigt at møde studerende fra kommunerne. Jeg føler mig meget bedre rustet nu, hvor jeg har set, hvad jeg kan møde i primær sektor." ●



# ETISK DILEMMA

## PERSONALET BLIVER BEBREJDET

Erling kom uværdigt vaskende med bleen nede om anklerne - har plejepersonalet handlet forkert? Hvad synes du?

På plejehjemmet står Jette roligt i det åbne køkken og skærer frugt i mundrette bidder til eftermiddagens mellemmåltid. På bordet står allerede et fad med franskbrødsadder. Så hører hun pludselig sin kollegas ærgerlige udbrud: "Erling!"

Jette slipper hurtigt kniven og kigger ud fra køkkenet og ser Erling komme staverende på sine skæve, gamle ben med en tung ble hængende om knæhaserne. Han bøjer sig arrigt ned for hvert tredje usikre skridt og løfter hjælpeløst op i bleen, men den kan ikke holde sig selv på plads på de tynde hofter. Han er mørk i blikket og har sammenpressede læber.

Hendes kollega Tanja slår opgivende ud med armene. I hånden har hun en ren ble. Hvordan kan hun mon stoppe ham i dag?

### Bebrejder personalet

Jette kigger på klokken. Den er snart 14.15. Om lidt vil Erlings hustru træde ind ad døren. Sødste Ester bliver så trist, når Erling ikke er i tøj, når hun kommer. Hun er en rigtig god hustru, der kommer på daglige besøg, og som elsker sin mand utroligt højt. Hun kan bare ikke al-

tid holde frustrationerne ud, hvis Erling ikke kender hende, når han ligger passiv i sengen, og slet ikke de dage, hvor han reagerer med vrede mod hende.

Så ender hun med højlydt at bebrejde personalet, at de ikke gør nok for Erling. Han har altid nydt musik, og han sang i mandskor, og de har gået til dans i mange år, lige indtil han for to år siden flyttede ind her, siger hun skarpt.

### Ester forstår det ikke

De forklarer, at de HAR forsøgt at hjælpe ham mange gange i løbet af dagen. At de HAR tændt for musikken og HAR lukket solen ind, men at demensen arbejder så meget imod dem, at han måske ikke længere har samme behov. Men det forstår Ester ikke.

Og det er netop derfor, at Tanja havde givet det et sidste forsøg. Erling havde væ-

ret umulig at hjælpe de mange gange, de havde forsøgt tidligere på dagen. Han havde sovet, han havde vrisset, og han havde knapt nok kunnet samle sig om at spise.

Men så, da Jette var gået i gang i køkkenet, havde Tanja slået en hånd i bordet og sagt med overbevisning i stemmen: "Nu går jeg ned og får Erling op."

Derfor sidder Erling nu her, næsten nøgen på gangen ved yderdøren. Jette, der står ved hans side - har tit undret sig over ordet værdighed. De har igen presset ham for meget, og han har reageret med det eneste, han har: at flygte væk fra deres insisteren.

### Er det værdigt? ●

Kilde: Anne Dorte Skovgaard fra bogen 'Ida og Løverne'. Skriveforlaget 2022. Anmeldt i Sygeplejersken nr. 8/2022.

### SPØRGSMÅL TIL REFLEKSION

- Hvordan ville du som professionel tage hånd om situationen?
- Hvad er værdighed?
- Hvad ville du tænke, hvis det var dig, der kom og fandt din bedstefar med bleen ned om haserne?



"Vi er en loge med hemmeligheder, og en uge om året arrangerer vi Etape Bornholm for medlemmerne," forklarer Emil Brilner Lund, tidligere 'sherif' i MASK.

# PLADS TIL ALLE MED ULIGE CPR-NUMMER



Som mandlig sygeplejestuderende kan man af og til godt føle sig som en minoritet. På flere sygeplejerskeuddannelser findes særlige loger, hvor mænd kan finde sammen i sociale og faglige fællesskaber.

Tekst **HELLE LINDBERG** • Privatfotos **FRA FACEBOOK/MASK**

Kun 7 pct. af de optagne på sygeplejestudiet er mænd, og mandlige sygeplejersker udgør blot 3,5 pct. – en kønsfordeling, der har ligget meget stabilt de seneste år.

Som mandlig sygeplejestuderende er det derfor ikke så underligt, hvis du måske føler dig en smule alene, hver gang du træder ind i et klasselokale. Men dét er der råd for. På flere af sygeplejerskeuddannelserne findes der nemlig særlige mandeloger, hvor mændene kan møde hinanden i et maskulint frirum.

"Det er fedt at kunne samle de få mænd, der er på sygeplejestudiet, og at kunne være sammen på kryds og tværs. Det er ikke kun et socialt fællesskab men i høj grad også et fagligt fællesskab, hvor vi spiller bold op ad hinanden," fortæller Emil Brilner Lund, som er uddannet sygeplejerske fra Københavns Professionshøjskole i 2021.

Emil Brilner Lund er tidligere 'sherif' og aktivt medlem i MASK – Mandlige sygeplejestuderende og sygeplejersker. Logen, der har hjemme på Københavns Professionshøjskole, har eksisteret i mere end 45 år og har i skrivende stund ca. 150 aktive medlemmer – både mænd, som er under uddannelse, og mænd som for længst er blevet flyvefærdige sygeplejersker.

"Vi bruger tid på at hygge os sammen, men rent fagligt sparer vi også om alt muligt: Hvor man skal i klinik henne, hvor man skal søge job henne, generelle diskussioner om specialer og sygeplejefaget, eller måske bare sjove ting, der er sket på jobbet eller studiet," fortæller Emil Brilner Lund.

## **Ikke hemmelig, men med hemmeligheder**

Den tidligere sherif fortæller, at niveauet af engagement varierer i MASK. Nogle bruger det meget, andre bruger det lidt mindre.

Han kan dog ikke umiddelbart løfte sløret ret meget for logens aktiviteter, da den slags viden er forbeholdt medlemmer.

"Nu er vi jo en loge – og vi plejer at sige, at selvom vi ikke er en hemmelig loge, så er vi en loge med hemmeligheder. Vi har dog f.eks. Etape Bornholm, som er vores årlige løb på Bornholm, der strækker sig over en uge. Her kan du som medlem både løbe med eller nøjes med at heppe fra sidelinjen," siger han.

Han understreger samtidig, at MASK er en inkluderende loge, hvor der er plads til alle, som lever op til optagelseskriterierne.

"Når du har gennemgået vores to optagelsesprøver, så er du fuldgyldig broder i MASK. Vi er desuden LGBTQ+-venlige. Alle med et ulige CPR-nummer kan søge om optagelse, og derudover går vi hverken op i baggrund, politisk synspunkt eller seksuel orientering. Vi har f.eks. også medlemmer i logen, som identificerer sig som mænd, men som tidligere har været kvinder," siger Emil Brilner Lund.

## **Et afbræk fra strikkeklubben**

Emil Brilner Lund lægger vægt på, at hverken han eller de andre medlemmer har det svært med at arbejde i et kvindedomineret fag. Han forklarer, at mandelogen blot skal ses som et afbræk fra en hverdag, hvor man som mand af og til godt kan føle sig som en minoritet.

"Vi plejer at sige med et glimt i øjet, at det jo også er rart nok med en pause fra strikkeklubber og madopskrifter en gang imellem. MASK er et sted, hvor du måske kan få lov til at være lidt mandestereotyp. Her er mulighed for at være sig selv og identificere sig med sine brødre, uden at der bliver set skævt til hinanden," siger han.







Emil Brilner Lund har ifølge ham selv haft stor glæde af at være medlem af MASK, hvor han har fundet socialt fællesskab og en masse gode kammerater. Han er dog samtidig bevidst om, at en mandeloge ikke nødvendigvis er sagen, blot fordi man er mand og sygeplejerske eller sygeplejestuderende.

”Man skal ville fællesskabet, og man skal være klar på at dyrke det. Derfor er det selvfølgelig også helt fint, hvis man lige mærker efter en ekstra gang, om man nu også rent faktisk har lyst til at være medlem af en mandeloge, inden man søger om optagelse – men hvis man har, så er det bare om at komme afsted,” siger Emil Brilner Lund. ☺

## HER FINDES DER MANDELOGER

Der eksisterer mandeloger på flere sygeplejerskeuddannelser, bl.a. på:

- Københavns Professionshøjskole
- Via University College Campus Aarhus
- University College Lillebælt i Vejle
- Via University College Campus Holstebro
- University College Lillebælt i Odense

Flere af logerne har enten en Facebookgruppe eller en sherif – logens leder – som kan kontaktes personligt via mail eller de sociale medier.

Det er dog ikke alle mandeloger, der er lige åbne, så der kan være flere som redaktionen ikke kender til. Hvis du er i tvivl, om der findes en mandeloge på dit uddannelsessted, kan du med fordel spørge en mandlig studerende fra et højere modul.



Sygdomslære, anatomi og fysiologi kan være kringlet at læse om. Derfor hjalp små videoer via hjælpefunktionen *Highlight* Liv Hansen, da hun skulle til reeksamen.

# DU BLIVER IKKE DEFINERET AF AT DUMPE



Det var ikke den bedste start på studiet for **LIV HANSEN**, som på sit første semester dumpede sin eksamen. Men at dumpe er ikke definerende for hverken en selv eller sin studietid, har hun erfaret.

Tekst **DIANA MAMMEN** • Foto **BAX LINDHARDT**

“Det føltes som en kæmpe mavepuster og et nederlag.” Sådan beskriver 23-årige Liv Hansen sin eksamen på 1. semester på Københavns Professionshøjskole i Hillerød. Hun startede nemlig sin tid som sygeplejestuderende med at dumpe allerførste eksamen.

”At dumpe gjorde, at jeg tænkte, at jeg ikke duede til noget. Men jeg ved, at det er sygeplejerske, jeg vil være, og det er det fag, jeg brænder for,” siger Liv Hansen, og forklarer, at man får lov til at fortsætte på studiet, selvom man dumper. Det var afgørende for at få nogle succesoplevelser som sygeplejestuderende.

”Så kom jeg i praktik og fik ros, og så fik jeg en fornyet tro på mig selv,”

siger Liv Hansen, som da også klarede reeksamen med bravur.

## Tal højt om nederlag

Corona var stadig på spil, da Liv Hansen skulle til eksamen, så den foregik online. Hun tror, at det havde en betydning for eksamenens udfald, at man sad bag en skærm.

”Men jeg havde heller ikke prøvet det før. Jeg var måske ikke helt forberedt på, hvad der blev forventet,” siger den sygeplejestuderende, som dog ikke var alene om at dumpe.

”Det hjalp, at vi var flere i samme båd. Så var det mere trygt at tale højt om at være dumpet. For det kan være et tabuemne, men

når man er åben om det, så kan andre også hjælpe ved at sige: ‘Hey, du kan godt!’” siger Liv Hansen, som oplevede at få opbakning til at klare eksamenen i andet forsøg.

## En chance mere

Der er jo en risiko for at dumpe, men Liv Hansen vil gerne minde alle om, at man har flere chancer for at vise, at man godt kan.

”Tro på dig selv. Der kan være så mange grunde til, at man er dumpet, og det handler ikke kun om dig. Hvis man føler, at man er det rette sted, så bare sig til dig selv, at du klarer den næste gang,” siger Liv Hansen, som også gerne vil slå et slag for, at man ikke behøver at stræbe efter 10- og 12-taller. 🍀

# EKSAMENSCAFÉ

# TIPS OG TRICKS TIL KOMMENDE EKSAMINER

To 6. semesterstuderende på sygeplejerskeuddannelsen i Hillerød deler ud af viden og egne erfaringer om forskellige semestres eksaminer. Det er til gavn for de studerende, som snart skal til eksamen. Eksamenscafé kalder de det.

Tekst **DIANA MAMMEN** • Foto **BAX LINDHARDT**

Det er et tilbud til studerende på udvalgte semestre. Her kan de komme og høre om erfaringer og stille spørgsmål til studerende på senere semestre, som allerede har været igennem den eksamen, de selv står overfor.

Sådan beskriver Janni Lis Dahl og Nanna Kroman-Køhler konceptet bag den eksamenscafé, som de afholder på Københavns Professionshøjskole i Hillerød.

”Nogle gange kan det være svært at gennemskue, hvad det er, lærerne og censorerne vil have. Vi har mange meget forskellige eksaminer, og derfor kan det være rart at kunne stille et par opklarende spørgsmål til nogen, som allerede har været igennem det, som man selv står overfor,” fortæller de to 6. semesterstuderende. De kom på idéen, fordi det var

noget, de selv godt kunne have brugt i deres studietid.

”Derudover vil vi også gerne støtte op om og være med til at skabe en kultur og et fagligt fællesskab, hvor vi hjælper hinanden og løfter overliggeren sammen,” siger de.

25-årige Nanna Kroman-Køhler præciserer, at man til eksamenscafé gennemgår eksamensformen, forberedelse, struktur, læringsmål og svarer på spørgsmål og taget emner op, som giver mening for de studerende.

## God feedback

Der har været stor opbakning fra dem, som har besøgt caféen, og responsen har været god, fortæller 23-årige Janni Lis Dahl. Hun citerer en konkret tilbagemelding fra en studerende:

”Synes, det var helt perfekt. Det var fedt at høre jeres erfaringer og gode råd. Men også bare at høre fra jeres side, hvad eksamen går ud på i praksis. Det er mere på et forståeligt niveau, end når lærerne forklarer.”

Det er da også både Janni Lis Dahl og Nanna Kroman-Køhlers opfattelse, at de studerende finder det meget brugbart og beroligende, at info om eksamen bliver formidlet af nogen, som har stået i samme situation. ©



Eksamenscaféen i Hillerød så dagens lys i foråret 2022. Her stod Janni Lis Dahl og Nanna Kroman-Køhler for første gang klar til at svare på spørgsmål fra de studerende på 1. og 5. semester om deres kommende eksaminer.



# STUDIEJOB HAR GJORT MIG MERE SIKKER I SYGEPLEJEN

Studiejob på plejehjem og hospital har givet **ISABELLA ARUP GREGERSEN** en fordel på sygeplejestudiet, da hun har lært at koble teori fra uddannelsen med det praktiske på jobbet.

Tekst **KRISTINE JUL ANDERSEN** • Foto **NIKOLAI LINARES**

”I går var jeg til en eksamen, der handlede meget om praksis. Bagefter havde jeg 20 minutter, hvor jeg skulle koble teori til den praksis, jeg lige havde udført. Det, tror jeg, var nemmere for mig at gøre, fordi jeg siden første semester har øvet mig i at koble begreber fra teorien til praksis – i mine studiejobs.”

Det fortæller Isabella Arup Gregersen i slutningen af maj, umiddelbart inden hun blev færdig som sygeplejerske i juni. Hun har haft flere forskellige studierelevante job, mens hun har læst til sygeplejerske, og kan kun anbefale andre at gøre det samme.

”Det har gjort mig mere sikker i udøvelsen af min sygepleje. Jeg stoler mere på mig selv. Hvis jeg kun var fortsat i studiejob som stewardesse, ville jeg ikke have fået samme indblik i sygeplejen og i, hvor mange forskellige typer sygepleje der findes,” fortæller hun og uddyber:

”De gange, jeg har været i klinik, har jeg ofte først følt mig ordentligt inde i sygeplejen og i sygeplejegruppen på den pågældende afdeling i slutningen af min praktik. Så der, hvor jeg for alvor har fået noget ud af det, er, når jeg er fortsat i et studiejob.”

## **Pleje, medicin og kærlighed**

Inden Isabella Arup Gregersen begyndte på uddannelsen, arbejdede hun to år som stewardesse, og hun fortsatte med at tage vagter på 1. semester. Men efter den første praktik på et plejehjem i Valby spurgte lederen, om hun ville fortsætte med at arbejde der som timelønnet.

”I halvandet år havde jeg både studiejob på plejehjemmet og som stewardesse, men det blev for meget. Så til sidst arbejdede jeg kun på plejehjemmet,” fortæller Isabella Arup Gregersen.

Det endte hun med at gøre i to år.

”I begyndelsen var mine opgaver mest personlig pleje, men jo længere jeg kom på uddannelsen, jo flere opgaver fik jeg. Jeg stod for medicin, skyllede katetre, lavede sårpleje, og arbejdede mere og mere selvstændigt,” siger hun og uddyber:

”Når man arbejder på et plejehjem, er man jo i beboernes hjem. Så man får en meget tæt relation til dem. Det handler ikke kun om pleje. Man lærer dem og deres pårørende at kende. Giver dem kærlighed og omsorg. Den blanding af det hele kunne jeg godt lide.”

## **Patienter i koma**

Undervejs på studiet vaccinerede Isabella Arup Gregersen også danskerne mod covid-19, og i praktikken på 5. semester opdagede hun en ny verden, som lagde kimen til endnu et studierelevant arbejde på intensivafsnittet på hjerte-lungekirurgisk afdeling på Rigshospitalet.

”Det var vildt spændende. Tidligere havde jeg kun arbejdet med vågne patienter. Her var de så dårlige og svækkede, som jeg aldrig før har set nogen være. Mange af patienterne er i koma og intuberet, og det er meget højteknologisk med mange maskiner. Her fik jeg også et indblik i, hvad det vil sige at være anæstesisygeplejerske – og at det er det, jeg vil være,” smiler Isabella Arup Gregersen.

## **Sætter respiratorer op**

Hun synes, at det var så spændende, at hun efter praktikken spurgte sin afdelingssygeplejerske, om hun kunne fortsætte med at få vagter på afdelingen. Siden har hun jævnligt haft vagter på afdelingen som en del af Rigshospitalets interne vikarservice.

”Det er meget forskelligt, hvad jeg laver. Bemandingen er én til én, men hvis de faste sygeplejersker har brug for en ekstra til



plejen, hjælper jeg. Eller også sidder jeg fast vagt ved patienter, som f.eks. er gået i delirium. Hvis de begynder at hive slanger ud, skal jeg gribe ind og guide og passe på dem,” fortæller Isabella Arup Gregersen og fortsætter:

”Ellers tager jeg mig af praktiske ting. Ordner skyllerum, tømmer skraldespande, fylder op med udstyr på stuerne, tømmer opvaskemaskinen. Gør stuerne klar til nye patienter. Sætter respiratorer op. Jeg er ikke særlig teknisk, men jeg får langsomt styr på maskinerne. Kollegerne er gode til at undervise undervejs.”

### **Indsigt og læring**

Nogle gange har hun også telefonvagter på afdelingen.

”Jeg tager den og svarer på spørgsmål. Forleden ringede Traumecenteret f.eks. efter noget medicin, og bagefter ringede en kvinde og spurgte til mandens operation. Mit job er så at finde

de sygeplejersker, som ved noget, og give hende et nummer til dem,” forklarer hun.

For Isabella Arup Gregersen har studiejobbet givet hende indsigt i, hvordan det er at være på en arbejdsplads, og det har gjort hende klogere på sit fag, hvilket har givet hende en fordel på studiet. Og til eksamen:

”Til eksamen i går brugte jeg f.eks. teoretikeren Kari Martinsen. Hun bruger begreber som paternalisme og eftergiveness. Jeg reflekterede over, at jeg ikke lod min patient gå i bad og børste tænder selv. Det var ikke noget overlagt, jeg gjorde bare, hvad jeg følte, var nemmest for os begge. Her kom begrebet paternalisme i spil, fordi jeg varetog en opgave, som patienten selv var i stand til at varetage. Vi kunne derfor tale om, at man som sygeplejerske arbejder mellem paternalisme og eftergiveness, og at den gyldne middelvej er svag paternalisme, hvor man handler godt, og beskytter den svage,” fortæller Isabella Arup Gregersen. ●



## **TRE GODE RÅD**

**1.**

Få et studiejob.

**2.**

Få det et sted, hvor de har tid til at lære dig noget.

**3.**

Husk at koble teori til praksis. Det er kernen i at have et studiejob.



På studiejobbet på Rigshospitalets intensivafsnit for hjerte- og lungepatienter henter Isabella Arup Gregersen bl.a. medicin til kollegerne på afdelingen, men også til andre afdelinger, hvis de mangler et bestemt præparat.

# Hvor (a)typisk er du?

## - og tør du kende svaret?

Er du unik, hjælpsom, pralende ubeslutsom, modig – eller? Gruppearbejde og samarbejde med andre er en vigtig del af studielivet. Hvordan er dine evner og kompetencer i den disciplin? Find din type – gå på opdagelse i, hvilke områder af din og andres adfærd som kan påvirke gruppe- og samarbejde.



### TYPE 1 REFORMATOREN

Vil være et godt menneske uden fejl og i balance. Flittig, pligtopfyldende, perfektionistisk. Pligt før fornøjelse. Hårdt arbejde, disciplin, kompetence, høje forventninger. Høj standard for etik og moral. Regler og krav. Streng indre kritiker, kvalitetsbevidst. Du kan være dømmende, hård og kritisk, hvis andre ikke gør sig umage.

#### Opmærksomhedsfokus

Hvordan medvirker jeg til, at vi opnår perfekte resultater og følger aftaler og regler?



### TYPE 2 RELATIONSSKABEREN

Vil elskes betingelsesløst. Hjælpsom, støttende og lyttende. Ser andre menneskers behov, evner og muligheder. Udvikler relationer og hjælper andre, men beder ikke selv om hjælp. Bliver vred eller ked af det, hvis du tages for givet.

#### Opmærksomhedsfokus

Hvordan kan jeg hjælpe? Er der nogen, der har brug for min støtte eller omsorg?



### TYPE 3 SUCCESMAGEREN

Vil føle sig værdifuld og dygtig. Mål, opgaver, resultater og succes. Undgår fiasko. Lægger hjertet og identifikation i arbejdet. Spiller spillet for at nå målet. Arbejder 24/7. God til at motivere andre med dit smittende engagement, men praler også for at markedsføre egne evner.

#### Opmærksomhedsfokus

Kan jeg nå mine mål og opnå succes og den anerkendelse og beundring, jeg har fortjent?



## TYPE 4 INDIVIDUALISTEN

Unik identitet og betydning. Føl-somme og autentiske forhold. Dybt, rigt følelsesliv. Rummer andre i svære følelsesmæssige situationer. Æstetik og smukhed. Andres opfattelse. Det normale er kedeligt. Fantasi og kunstnerisk udfoldelse, melankoli, vemod og mystik. Du kan føle dig som en outsider.

### Opmærksomhedsfokus

Hvordan kan jeg bidrage ved at sætte mit helt eget, specielle aftryk på tingene?



## TYPE 5 IAGTTAGEREN

Samler viden om livets store spørgsmål. Analytisk, nysgerrig iagttagere, faglig nørdet ekspert. Privat, distancerende og systematisk. Kan misforstås som følelseskold og arrogant.

### Opmærksomhedsfokus

Har jeg tilstrækkelig viden? Vil der blive stillet overvældende krav til mig?



## TYPE 6 MOTIVFORSKEREN

Tryghed, støtte, vejledning. Loyal teamspiller. "Hvad nu hvis"-mentalitet. Ansvarlighed og sund fornuft. Alle synspunkter skal afdækkes. Kan opfattes som ubeslutsom, kritisk og negativ.

### Opmærksomhedsfokus

Hvad kan tænkes at gå galt, som jeg kan (faktisk skal) afværge eller advare imod?



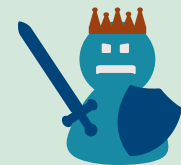
## TYPE 7 IGANGSÆTTEREN

Tilfreds, fri og ønsker at få opfyldt behov. Livsglad, optimistisk, positiv og åben. Spændende oplevelser i "alt det nye". Charming humørspreder, undgår konflikter. Kan let blive afledt og glemmer vigtige detaljer.

### Opmærksomhedsfokus

Er arbejdet begejstrende og positivt? Hvad er spændende og nyt? Går jeg glip af noget?

Tag testen, efter du har læst den fulde tekst på © Michael Groser, [www.michaelgroser.dk](http://www.michaelgroser.dk)



## TYPE 8 UDFORDREREN

Kontrol over eget liv. Ansvar og ledelse, handlekraftig, få noget fra hånden. Modig og udfordrende for sig selv og andre. Går forrest og træffer vigtige beslutninger. Retfærdighed og ærlighed. Ikke plads til klynkeri.

### Opmærksomhedsfokus

Har jeg kontrol over tingene, og bevæger vi os fremad? Action nu!



## TYPE 9 MÆGLEREN

Fred og harmoni, stabilitet og ro. Positiv og optimistisk. Kompromissøgende problemløser. Konfliktsky. Kan virke enig men ende med at gøre det på sin egen måde.

### Opmærksomhedsfokus

Hvordan kan jeg medvirke til et harmonisk og inspirerende arbejdsmiljø – uden konflikter?



# Bliv frivillig, fordi du har lyst

Frivilligt arbejde skal ikke vælges til for at pynte på CV'et. Man skal kun arbejde som frivillig, hvis det er lysten, der driver værket, siger to sygeplejestuderende.

Tekst **DIANA MAMMEN** • Foto **NIKOLAI LINARES**

Der er nok at se til som nystartet sygeplejestuderende. Alligevel fandt Anne Mai Liin og Amalie Birk Hartvigsen tid til at have et frivilligt arbejde under deres studietid. De har begge været vågere i Røde Kors (se faktaboks). Et frivilligt arbejde, som har passer fint ind ved siden af studiet.

”Det, der måske holder nogle tilbage fra frivilligt arbejde, er, at man tænker, det tager for meget af ens tid. Her er vågetjenesten god, fordi du ved, hvornår en vagt starter og slutter, og du kan selv vælge, når du har tid til at tage en vagt,” siger Amalie Birk Hartvigen. Hun har været frivillig, siden hun gik på 5. semester.

”Da jeg startede på studiet, havde jeg ikke været i kontakt med døende før, så i mine første praktikker fik jeg et chok. Ved at være i vågetjenesten har jeg fået en bedre forståelse for omsorg og pleje af døende, og det har hjulpet mig under min uddannelse til sygeplejerske,” siger hun,

og forklarer, at arbejdet som frivillig våger også har afmystificeret døden.

## Din tilstedeværelse er krævet

Anne Mai Liin var 22 år og lige startet på 1. semester, da hun havde sin første vagt som frivillig våger. Det var dog en oplevelse mange år forinden, der havde givet hende lyst til at være noget for andre.

”Da jeg var 16 år, inden jeg overhovedet vidste, at jeg ville være sygeplejerske, da var jeg besøgsven hos en ældre kvinde. Jeg var der, da hun døde. Oplevelsen af at være til stede de dage og timer, hvor hun forsvandt mere og mere, der oplevede jeg, at jeg meget naturligt kunne være i det - ud fra den form for nærvær og forbindelse til noget, der for mig nærmest føltes helt essentielt for det at være menneske. Et nærvær, jeg ikke havde oplevet så kondenseret før. Den oplevelse gjorde, at jeg blev nysgerrig på, hvordan jeg kunne være til stede på den måde



Anne Mai Liin og Amalie Birk Hartvigsen har begge afsluttet deres uddannelse i henholdsvis januar og juni 2022 fra Københavns Professionshøjskole i København og Absalon i Roskilde. De vil begge stadig fortsætte med at være frivillige vågere i det omfang, tiden ved siden af arbejdet som sygeplejerske tillader det.

igen for andre. Give noget uden at forlange noget igen,” fortæller Anne Mai Liin.

## Mød døden på en anden måde

Hun pointerer, at man i studiet kommer gennem så mange facetter af menneskeliv, at man også vil stifte bekendtskab med døden der, men det er på en anden måde.

”Som våger er det vigtigt *at være* fremfor *at gøre*, når man er omkring den døende. Det kan godt kollidere lidt med det at være sygeplejerske, hvor man er opdraget til *at handle*,” siger Anne Mai Liin. Hun synes, at hun som våger får en påmindelse om at komme ned i gear.

”Jeg er i et fag, hvor tingene foregår i et vist tempo. Når jeg våger, står tiden stille,



og der er en velvilje til at være forbundet til en, der kræver din fulde tilstedeværelse.”

### Fuldstændig stilhed

Også Amalie Birk Hartvigsen har fundet ro i sit frivillige arbejde ved siden af en til tider travl hverdag.

”Man kan sagtens kombinere det at være frivillig med arbejde ved siden af studiet og sin uddannelse. Og nogle gange har man kunnet bruge en vågevagt til at sidde i fuldstændig stilhed og koncentrere sig om et andet menneske. Det har været med til at give ro, for det er et frivilligt arbejde, der blot kræver, at man er der,” fortæller hun.

”At jeg har set så mange døende, har gjort, at jeg har en anden afslappethed

omkring døden. Det tænker jeg har gjort det nemmere at skulle have med døden at gøre som sygeplejerske.”

25-årige Amalie Birk Hartvigsen slår fast, at arbejdet som frivillig våger er for alle. Hun troede selv, hun var for ung:

”Hvis du, uanset din alder, tror, at du kan få noget ud af at være våger, så meld dig ind. Jeg kan virkelig anbefale det.”

### En broget skare

Selvom man har vagter alene, så møder man mange andre frivillige. Alt fra andre studerende til advokater, ejendomsmæglere og pensionister.

”Vi er en broget skare på tværs af alder, oprindelse og profession. Man kan

## FRIVILLIG VÅGER

Vågetjenesten er for alle. Ung som gammel, studerende som færdiguddannet. Så længe du er afklaret omkring at give ro og tryghed til en ensom døende, så kan arbejdet som frivillig våger være noget for dig.

- I 2021 var der knap 1.600 frivillige vågere i Røde Kors
- Du kan blive frivillig i 90 byer over hele landet

*Kontakt den lokale aktivitetsleder i det område, hvor du ønsker at blive frivillig via Røde Kors' hjemmeside [www.rodekors.dk](http://www.rodekors.dk) > [bliv-frivillig](#) > [ensomhed](#) > [vågetjenesten](#)*

have vagter, hvor døden indtræffer på tider, der synes uretfærdige. Det er hårdt, men så er der en varme i teamet, og ens for os alle er, at vi har lyst til at være en del af det frivillige fællesskab. Hvor vi både er der for hinanden og for den døende,” slutter Anne Mai Liin. ☉

# FIND 5 FEJL

Tekst **DIANA MAMMEN** • Foto **BAX LINDHARDT**

## HÅR

Langt hår skal være opsat. Bærer du tørklæde, må der ikke være løsthængende stof.

## HALS

Du må gerne bære tætsiddende halssmykker (og ørestikker), men generelt anbefales det, at du efterlader smykkerne hjemme.

## ARME

Dine arme skal være bare op til albuerne, så du let kan vaske hænder før og efter patientkontakt. Ved kirurgisk håndvask skal du kunne vaske hele underarmen. Du må ikke bære armbånd og ure.

## HÆNDER

Dine negle skal være rene og kortklippede. Neglelak er ikke tilladt, da lakken kan indeholde mikroorganismer. Kunstige negle er heller ikke tilladt, ligesom du heller ikke må have fingerringe på. Overhold altid håndhygiejnen med sprit eller håndvask.

## SKO

Du kommer højst sandsynligt til at gå mange kilometer, når du er i praktik. Vælg behageligt fodtøj, som passer til din fod, er støbdabsorberende og har en skridsikker sål.



Uniformen kommer til at være din tro følgesvend, når du er i praktik. Den har man på, både fordi den giver indtrykket af professionalisme og faglighed, men også fordi den sikrer god hygiejne i forhold til patienterne. Derfor er der en række do's and dont's, når det kommer til at klæde sig korrekt på, når man er i praktik.

## Kan du finde fem fejl i de studerendes påklædning?

### ANSIGT

Ansigtet skal være velsoigneret og ikke bære præg af en for tung og prangende make-up. Evt. skæg skal være trimmet i en passende længde.

### TATOVERINGER

Vær opmærksom på, hvilket signal eventuelle tatoveringer sender. Som udgangspunkt er de dog tilladt.

### NÅLEN

Du får først emblemet med firkløveren, når du er færdiguddannet, og den må kun bæres af medlemmer af Dansk Sygeplejeråd. Er du som studerende medlem af SLS, har du mulighed for at vise det med en nål.

### UNIFORMEN

Uniformen kan variere fra praktiksted til praktiksted. Den kan bestå af enten kjole, bukser, kittel eller tunika. Uniformen skal skiftes dagligt eller ved synlige pletter og snavs. Det er arbejdspladsen, der står for at vaske den.

### DUFT

Parfume er okay, men spar på mængden. Lugten kan være voldsom for i forvejen utilpasse patienter, og nogle kan lide af parfumeallergi.