

Sygeplejersken



Studie start

21/22



Velkommen til en uddannelse for livet

Stort tillykke med din start på sygeplejerskeuddannelsen og dit valg af uddannelse. Det er et vigtigt valg, som du har taget.

Med sygeplejerskeuddannelsen har du valgt en uddannelse, der helt bogstaveligt talt og i mere end en forstand er en uddannelse for livet. Du kommer til at være sygeplejerske – for livet, som netop er Dansk Sygeplejeråds vision.

Vores vision udtrykker egentlig det, som jeg føler, når jeg tænker på, at jeg er sygeplejerske. For jeg er sygeplejerske – for livet. Et liv som sygeplejerske er fyldt med intense oplevelser i mødet med andre mennesker. Du vil være med, når livet begynder eller slutter. Du vil møde mennesker, som du vil huske resten af dit liv, ligesom du vil gøre en forskel for andre mennesker og nogle gange redde et menneskeliv. Livet som sygeplejerske vil forme dig resten af livet.

Som sygeplejerske får du uanede muligheder for at arbejde med netop det, som du finder mest interessant. Læs bare i dette nummer af Studiestart 2021/22, hvad sygeplejersker fortæller om deres arbejde inden for blot nogle få udvalgte områder af sygeplejen. Det gælder, hvad enten det er den daglige kontakt med mennesker, fordybelse og forskning, videreuddannelse inden for et speciale eller undervisning af både studerende og uddannede sygeplejersker.

Den seneste tid har der været stor opmærksomhed på sygeplejersker. Både fordi sygeplejerskerne har spillet en helt afgørende rolle under corona-pandemien – og fordi der er fokus på anerkendelse af faget. Vi vil som sygeplejersker have en større anerkendelse for vores arbejde. Sygeplejefaget har udviklet sig helt enormt gennem tiden, fra dengang vi var lægens medhjælper til nu, hvor vi har et selvstændigt fag, der gør en forskel for livet!

Dorthe Boe Danbjørg

**DORTHE
BOE DANBJØRG**
Næstformand
Dansk Sygeplejeråd



I MÅL OM **1200 DAGE**

Tre og et halvt år. Syv semestre. 1.200 dage.

Lige gyldigt 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. Det første emblem blev givet i 1899, og hver eneste nål bliver fremstillet i hånden af Kgl. Hofjuveler P. Hertz.

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.



Ansvarshavende chefredaktør: **MORTEN JAKOBSEN** (mja@dsr.dk) • Redaktionschef: **JAKOB LUNDSTEEN** • Redaktion: **MARIA KLIT, KRISTINE JUL ANDERSEN, CHRISTINA SOMMER, ANNE WITTHØFFT** og **JETTE BAGH**, cand.cur., fagredaktør, (redaktionen@dsr.dk) • Redigering: **HENRIK BOESEN** • Grafisk design og layout: **MARIA FRIMANN STORM** (mfs@dsr.dk) • Forsidefoto: **BAX LINDHARDT** • Forsidemodel: **NATHALIE KJÆR BACH**, sygeplejestuderende



SYGEPLEJERSKERNES STEMME OG INDSIGT I FAGETS UDVIKLING

Tekst **JAKOB LUNDSTEEN**, redaktionschef, Sygeplejersken

Fagbladet *Sygeplejersken*, tidsskriftet *Fag & Forskning* og *Sygeplejersken Podcast* er sygeplejerskernes egne medier om arbejdsliv, sygeplejefaglig viden og forskning.

”Vi arbejder i isolationstøj det meste af dagen. Vi forlader ikke stuen, når vi passer en patient, for det vil kræve, at vi klæder om, og det er spild af tid.”

Sådan fortalte sygeplejestuderende på 6. semester Michael Frikke til *Sygeplejersken*, da han blev kastet hovedkulds ind i covid-beredskabet i foråret 2020. Det på et tidspunkt, hvor ingen vidste, hvor slemt det ville blive.

Hans oplevelse som studerende kunne du læse i *Sygeplejersken* nr. 5/2020. Derudover skriver studerende på skift i hvert nummer af bladet om deres oplevelser i

praktikken. Det er blot nogle af de mange stemmer, du kan møde i *Sygeplejersken*.

Bladet har i 120 år været danske sygeplejerskers vagthund, talerør og faglige samlingspunkt – et samlende medlemsmagasin om alt det, der er væsentligt for sygeplejerskers arbejdsliv og fællesskab. Bladet udkommer 14 gange årligt.

Fag & Forskning

Sygeplejen er som fag i rivende udvikling, og forskning i sygepleje er en tendens, der vokser. For sygeplejersker er den evidensbaserede sygepleje med til at understrege, at faget er en profession, ikke et kald.

Forskningen i sygepleje bliver dækket og beskrevet i *Fag & Forskning*, der udkommer fire gange om året. Her kan du bl.a. læse fagfællebedømt forskning, og hvert nummer rummer også både en videnskabelig artikel og et stort journalistisk tema om sygeplejefaglige emner.

Du kan bl.a. blive klogere på senfølger efter kræft og patienters seksualitet efter sygdom. Sidstnævnte er et af de tabuer,

som mange patienter og en del sygeplejersker har svært ved at tale om – men som forskning viser, kan sygeplejersker med de rigtige redskaber gøre en stor forskel for den enkelte patients livskvalitet og sygdomsforløb.

Fag & Forskning bliver også flittigt anvendt i undervisningen på professionshøjskolerne.

Sygeplejersken Podcast

Som nyeste kanal udkommer *Sygeplejersken* også med udvalgte historier og reportager på podcast. Her kan du blive klogere på dit fag og dine kolleger. Hør f.eks. podcasten ”Frys, flygt eller angrib”, der beskriver, hvordan nogle delirøse patienters hjerner reagerer, når en sygeplejerske nærmer sig.

Alle artikler fra *Sygeplejersken* og *Fag & Forskning* kan findes på dsr.dk

Alle medlemmer af Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS) får tilsendt *Sygeplejersken* og *Fag & Forskning* med posten som en del af medlemskabet. ●

Velkommen til et fag med uendelige muligheder

Dit klare mål er at blive sygeplejerske. Det giver dig engagement og motivation til at vælge, prioritere og træffe vigtige beslutninger i din studietid, både i de teoretiske og i de kliniske perioder. Velkommen til studiet, skriver underviser m.m. **Susanne Friis Søndergaard.**

Tekst **SUSANNE FRIIS SØNDERGAARD**, Ph.d., Forskningssygeplejerske/Underviser/Ekstern lektor, Hospitalsenheden Midt, VIA University College, Aarhus Universitet, Center for Forskning i Klinisk Sygepleje/ Sygeplejerskeuddannelsen, Viborg og Health

Foto **MIKKEL BERG PEDERSEN**

Kære sygeplejestuderende og kommende kollega
Velkommen til en verden af viden, muligheder og nye udfordringer, både i de næste 3½ år som studerende og i de næste mange år af dit faglige liv som sygeplejerske.

Næste år er det 40 år siden, jeg startede som sygeplejeelev på Viborg Amts Sygeplejeskole. Jeg kan huske det, som var det i går. Jeg gik op ad trappen til sygeplejeskolen med masser af drømme, en ny sygeplejesaks og en pulstæller i tasken.

Jeg havde ingen anelse om, hvad der ventede mig. Jeg kendte ingen, som var sygeplejerske. Jeg vidste bare, at det var det her, jeg ville.

Tab ikke målet af syne

Nu står du foran 3½ års studietid, og målet om at blive sygeplejerske kan virke langt væk. Du skal igennem lektioner, praktikperioder og forskellige former for opgaver og eksaminer. Men tab ikke målet af syne, for alt, hvad du arbejder med, og alt, hvad du

lærer som sygeplejestuderende, bidrager til, at du bliver en kompetent sygeplejerske.

I studietiden kan du let komme til at fokusere på, at du er studerende, og rette dit arbejde alene mod at bestå den næste opgave eller eksamen, men hold fast – målet er at blive sygeplejerske. Testen skal kun vise, at du har den viden, de færdigheder og kompetencer, du har brug for som nyuddannet sygeplejerske. Det klare mål kan give engagement og motivation til at vælge, prioritere og træffe vigtige beslutninger i din studietid, både i de teoretiske og i de kliniske perioder.

Store mængder viden venter dig

I studietiden kommer du til at stifte bekendtskab med store mængder viden af forskellig karakter. Viden rettet mod specifikke færdigheder eller procedurer, teoretisk viden, og viden, der retter sig mod kompetencen til at forholde sig kritisk og tage den rigtige beslutning, når sygepleje er på spil. Det er vigtigt, at du arbejder med at få kompetencer inden for alle tre vidensformer.



Ofte vil man tale om, at teoretisk viden får du på skolen, og at det er i klinisk praksis, du lærer at blive sygeplejerske. Du vil måske også høre, at der er stor forskel på teori og praksis. Det skal du ikke lade dig skræmme af.

Vidensformer skal kombineres

Selvfølgelig er teori og praksis to forskellige ting. Det er forskellige former for viden, men både teoretisk viden og praksisviden er vidensformer, du skal lære at kombinere, så du f.eks. kan bruge viden fra teori som belæg for din praksis. Det betyder, at du i mange situationer kan finde begrundelser for din sygepleje i den teoretiske viden. Den teoretiske viden kan sjældent bare overføres og vise

” Både som sygeplejestuderende og som sygeplejerske kommer du til at indgå i et fællesskab - et praksisfællesskab.

dig, hvad du skal, nej – her er det, du skal have kompetencen til at tage den rigtige, kliniske beslutning sammen med din borger eller patient.

Det at kunne kombinere viden om praktiske færdigheder med teoretisk viden og træffe den rigtige beslutning er karakteristisk for en kompetent sygeplejerske. Alt det, du lærer, både i den teoretiske undervisning og i den kliniske praksis, er vigtigt.

Teori er ikke vigtigere end praksis, og praksis er ikke vigtigere end teori.

I pandemiens slagskygge

Igennem mange måneder i 2020/2021 har vi over hele verden set, hvordan en pandemi har sat fokus på sygeplejerskers viden, færdigheder og ikke mindst kompetencen til at udøve sygepleje i en praksis, som er præget af store forandringer. Dag for dag har sygeplejersker skulle forholde sig til forandringer af både principper og metoder for det, vi kendte som ”god sygeplejepraksis”.

Heldigvis er sådan en situation ikke sædvanlig – og dog ... Du vil opleve, at sygeplejepraksis er dynamisk og ikke statisk. Den sygeplejepraksis, som du lærer i din studietid, vil være under kontinuerlig forandring. Ny viden udvikles, nye metoder og teknikker indføres.

Et gammelt kinesisk ordsprog siger, at ”Når forandringens viden blæser, er der nogle, som bygger læhegn, og andre som bygger vindmøller”. I sygepleje er der ud over alle de andre kompetencer også brug for kreativitet, innovativ tænkning og kritisk refleksion, så vi kan beslutte, om vi skal søge ly og skærme sygepleje, eller vi skal bruge forandringens vinde til nytænkning og udvikling af sygepleje.

Du er aldrig alene

Det fantastiske er, at du aldrig er alene. Både som sygeplejestuderende og som sygeplejerske kommer du til at indgå i et fællesskab – et praksisfællesskab. I praksisfællesskabet kan man sammen, eventuelt gennem kritisk refleksion, finde den vej, der skal vælges, hvad enten den har læhegn eller vindmøller.

Til sidst vil du måske spørge mig: ”Blev sygepleje så det, du drømte om?”

Ja, det blev det, og meget, meget mere. Efter 31 år i den kliniske praksis arbejder jeg nu dels som forsker i klinisk sygepleje og dels som underviser på sygeplejerskeuddannelsens bachelor- og kandidatstudie.

Glæd dig – det er et fag med uendelige muligheder. Velkommen. ☺



Tætte relationer til andre mennesker er vigtigt

Tekst **CHRISTINA SOMMER**



JANNI MØLLER

21 ÅR, GÅR PÅ 2. SEMESTER PÅ SYGEPLEJERSKEUDDANNELSEN, UC SYD, ESBJERG

HVORFOR VIL DU GERNE LÆSE TIL SYGEPLEJERSKE?

"Jeg har hele mit liv gerne villet arbejde i sundhedsvæsenet – først som læge. Med tiden har jeg fundet ud af, at der også er andre muligheder. Jeg har også en stor drøm om at arbejde med børn, og jeg er efter nogle overvejelser kommet frem til, at hvis jeg vil have mest muligt med børn at gøre, så er det som sygeplejerske. Vi har bedre mulighed for at danne nogle relationer med patienterne i forhold til lægerne, hvis kontakt med patienter og pårørende nok er mere teoretisk funderet og kortere. De fokuserer mere på diagnose og sygdom. I min optik er sygeplejersken mere på patientens niveau, og vi ser patienterne i længere tid."

HVILKE FORVENTNINGER HAR DU TIL UDDANNELSEN?

"Jeg har været i praktik første gang, og det, jeg hører, er, at sygeplejerskerne lidt er superheltene. Så jeg forventer, at jeg får en god teoretisk viden, så jeg ved lige præcis, hvad jeg skal gøre i en given situation. Og jeg forventer, at jeg får redskaber til at møde patienten i øjenhøjde. Så en god teoretisk ballast kombineret med lærerige praktikforløb. I øjeblikket ser jeg meget frem til lægemiddelregning og -håndtering. Men overordnet glæder jeg mig bare til det hele."



RANDI HANSEN

23 ÅR, GÅR PÅ 1. SEMESTER PÅ SYGEPLEJERSKEUDDANNELSEN, UC SYD, ESBJERG

HVORFOR VIL DU GERNE LÆSE TIL SYGEPLEJERSKE?

"Jeg blev uddannet social- og sundhedsassistent i maj 2020 og har altid haft en plan om at læse videre til sygeplejerske. Det gav mest mening for at mig at gå denne vej. Jeg kan godt lide at omgås mennesker og synes, jeg er god til det. Jeg er udadvendt og socialt anlagt og synes, det er rart at kunne give en hjælpende hånd og se patienterne og borgerne blive glade for den hjælp, jeg giver dem. Være deres ekstra hjælpende hånd til nogle af de ting, de ikke selv kan. Og jeg læser videre, fordi jeg godt kan tænke mig at få nogle flere udfordringer og kompetencer inden for faget.

Som sygeplejerske er der også lidt flere veje at gå efter endt uddannelse."

HVILKE FORVENTNINGER HAR DU TIL UDDANNELSEN?

"Jeg forventer, at alt det, jeg kan i forvejen, bliver uddybet. At jeg får mere teori på det hele og kommer til at kunne mere. Jeg forventer, jeg får flere kompetencer og redskaber, f.eks. en masse læring om kroppen og håndtering af mennesker. Social- og sundhedsassistentuddannelsen var måske lidt mere bred på nogle områder, og jeg kan allerede nu mærke, at vi går mere i dybden inden for de forskellige fag, f.eks. anatomi, fysiologi og mikrobiologi. Jeg kan godt mærke en forskel fra at være social- og sundhedsassistent til at blive sygeplejerske. Det er en anden rolle, en anden uddannelse, det kan jeg fornemme allerede her på 1. semester."

Foto SØREN SYDENSEN



LINE LANGSIG SUNDDAL

23 ÅR, STUDERER PÅ 7. SEMESTER PÅ KØBENHAVNS
PROFESSIONSHØJSKOLE, CAMPUS NØRREBRO

HVILKE FORVENTNINGER HAVDE DU TIL UDBANNELSEN?

"Det, der trak mest ved studiet, var, at man skal arbejde med mennesker. Det har jeg altid gjort i mine fritidsjob. Og i gymnasiet (HTX, red.) var jeg meget glad for faget biologi og især emner som fysiologi og anatomi. Op til studiestart kiggede jeg i en masse bøger, og her voksede min interesse for alvor. Jeg glædede mig især til undervisning i hele kroppen – anatomi, fysiologi og sygdomme."

HVORDAN ER DET SÅ GÅET?

"Jeg har altid været glad for studiet, det har altid været noget fedt, vi har lært. Men jeg tror, jeg havde en idé om, at undervisning i særlig fysiologi og anatomi ville fylde rigtig meget hele studiet igennem. På 3. og 4. semester kører man nærmest et helt år uden anatomi, fysiologi, mikrobiologi og farmakologi. Her er det primært sygepleje- og kommunikationsteorier, pædagogik m.m. Og det er jo et praktisk fag, så jeg havde også en ide om, at der f.eks. var mere praktisk undervisning i vores SIM-lab (simulations-laboratorium, red.).

Men her på 7. semester falder det hele faktisk på plads. F.eks. giver undervisningen i kommunikation sat ind i sygeplejefaglig kontekst rigtig god mening. Det nytter ikke at vide alt muligt om kroppen, hvis du ikke ved, hvordan du skal tage udgangspunkt i det og bruge det i forhold til din patient og sygepleje.

På 4. semester skal du i praktik i primær sektor. Da jeg havde været i hjemmeplejen, forstod jeg for alvor det der om sammenhæng i det danske sundhedsvæsen. Vi har meget undervisning i det organisatoriske. Rigtig meget af vores arbejde er jo underlagt politiske beslutninger, og det giver god mening at få den flade med, selvom det ikke altid virker sådan, lige når man sidder med det. Det overraskede mig også, hvor meget det akademiske fylder, f.eks. videnskabsteori, og hvordan man læser engelske forskningsartikler. Jeg bruger det i forbindelse med min bacheloropgave, men jeg har stadig lidt svært ved at relatere det til min daglige sygepleje til patienten."

Foto SØREN SYDENSEN



VANESSA SMITH

22 ÅR, STUDERER PÅ 6. SEMESTER PÅ KØBENHAVNS
PROFESSIONSHØJSKOLE, CAMPUS NØRREBRO

HVILKE FORVENTNINGER HAVDE DU TIL UDBANNELSEN?

"Både jeg og min storebror har type-1-diabetes. Han er meget stædig, og det var først, da han mødte en sygeplejerske, han for alvor følte sig hørt og set og begyndte at passe sin sygdom. Hun var medvirkende til, at hans blodsukker kom inden for normalområdet. Den forskel vil jeg gerne kunne gøre sammen med folk. Og jeg forventede helt klart meget undervisning i anatomi, kommunikation og relationer."

HVORDAN GIK DET SÅ?

"Mine forventninger i forhold til undervisning i kommunikation og samarbejdsrelationer er helt sikkert blevet indfriet. Jeg er meget teoretisk anlagt, og jeg har derfor haft studiejob på den kliniske forskningsafdeling og akutmodtagelsen på Hvidovre Hospital for at få mere praktisk erfaring. Men jeg forventede mere undervisning i anatomi, og jeg har brug for mere teori, hvorfor jeg overvejer at fortsætte på den sundhedsfaglige kandidatuddannelse på Københavns Universitet.

Jeg forventede også, at praktikopholdene ville have haft mere klare linjer i forhold til læringsmål. Nogle praktikker har været helt fantastiske, andre kunne have været bedre. Praktikkerne har dog givet mig større forståelse for, hvordan hele sundhedsvæsenet fungerer, og jeg er blevet overrasket over det store pres, mange sygeplejersker arbejder under.

I begyndelsen kan det hele virke meget uoverskueligt. Men her i slutningen kan jeg se den røde tråd. På 5. semester samler man op på al undervisning fra især 3.-4. semester, f.eks. om det organisatoriske i sundhedsvæsenet. Det hele bliver sat i perspektiv med en case, der inddrager teorien, og det kan jeg så igen bruge i praktikken på 6. semester."

Bliv en del af et fagligt fællesskab

Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS) er din faglige studenterorganisation. Læs, hvad et medlemskab indebærer, og hvad organisationens arbejde betyder for dig som studerende.

Tekst **MARIA KLIT** • Foto **SØREN SVENDSEN**

Hvorfor bliver sygeplejestuderende i studierelevante job aflønnet som ufaglærte, når de i den grad bringer deres sygeplejefaglige kompetencer i spil, mens de er på arbejde? Det er bare én af de ting, som Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS) har stillet sig undrende over for og nu forsøger at få ændret.

”Når vi bliver ansat som studerende, så bliver vi ansat på baggrund af de kvalifikationer, vi har med os fra uddannelsen. Det er jo ikke sådan, at vi lægger vores faglighed på hylden, når vi tager på arbejde. Det synes vi kun er helt rimeligt, at vores løn afspejler,” siger den 25-årige SLS-formand, Julie Bjerg Jakobsen.

Tilsammen står hun og den 25-årige næstformand, Laura Caroline Jensen, i spidsen for SLS, der med sine 22 lokalafdelinger og flere end 8.200 medlemmer er en stærk, studenterpolitisk organisation, der arbejder for de sygeplejestuderendes interesser.

Sammen om fagligheden

”Som medlem af SLS bliver du en del af et fagligt fællesskab, hvor vi står sammen om alt det, der er vigtigt for de sygeplejestuderende på tværs af hele landet,” forklarer Laura Caroline Jensen.

I øjeblikket arbejder SLS bl.a. for, at der skal afsættes ressourcer til at uddanne

flere kliniske vejledere. De senere år er der nemlig blevet optaget flere sygeplejestuderende på uddannelserne rundt omkring i landet, men antallet af kliniske vejledere er ikke fulgt med.

”Når de studerende må deles om de få vejledere, der er ude på praktikstederne, så daler kvaliteten af praktikkene. Det, synes vi, der skal laves om på.

SLS

Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS) er en studenterpolitisk organisation og en del af Dansk Sygeplejeråd. Du kan blive medlem for 149 kr. i kvartalet, og du kan engagere dig på det niveau, du har lyst til. Alle medlemmer får dog glæde af en række fordele. Bl.a. studieforsikring, rabat på studie-bøger, studiemæssig og juridisk bistand, deltagelse i lokale, regionale og nationale SLS-arrangementer. Du modtager fagbladet *Sygeplejersken* og tidsskriftet *Fag&Forskning*.

Vil du vide mere om SLS?
Tjek www.dsr.dk/SLS

Og det er det, vi kan i SLS. Når vi står sammen om vores faglighed, kan vi skabe de nødvendige forandringer,” siger Julie Bjerg Jakobsen.

Både hun og Laura Caroline Jensen er drevet af ønsket om den bedst mulige uddannelse. Ikke kun for deres egen skyld – også for fællesskabets og eftertidens sygeplejestuderendes skyld.

”Hvis man ikke gør noget ved det, der ikke fungerer, så efterlader man problemerne til det næste hold. Men ved at ytre os og handle på det, så hjælper vi dem, der træder ind ad døren efter os,” siger Julie Bjerg Jakobsen.

Studenterpolitik er for alle

Mange forbinder ordet ”politik” med noget komplekst, som man skal have en helt særlig viden om for at kunne engagere sig i. Men det skal man ikke lade sig afskrække af, understreger Julie Bjerg Jakobsen.

”Det politiske arbejde i SLS tager altid udgangspunkt i vores mål om at sikre og forbedre vilkårene for sygeplejestuderende. På den måde er vores politik formet af os og vores oplevelser på studiet,” forklarer hun, og Laura Caroline Jensen indskyder, at man heller ikke skal have en bestemt politisk overbevisning for at være en del af SLS.



**LAURA
CAROLINE JENSEN**

25 ÅR, NÆSTFORMAND I SLS

Læser på UC Lillebælt i Odense.

Formandskabet i SLS vælges for et år ad gangen på Sygeplejestuderendes Landssammenslutnings årsmøde. Julie Bjerg Jakobsen og Laura Caroline Jensen har udgjort formandskabet siden 2020 og blev genvalgt i maj 2021.

**JULIE
BJERG JAKOBSEN**

25 ÅR, FORMAND FOR SLS

Læser på Professionshøjskolen Absalon i Holbæk.

”Der er plads til alle på kryds og tværs af politiske skel, for vi er partipolitisk uafhængige. Det er uddannelse og kvalitet, der er i fokus. Dét mål har vi alle til fælles,” siger hun.

Formandskabet har et vigtigt budskab til alle de nye studerende: Man må ikke

lade sig skræmme af at være ny på uddannelsen og tro, at man af den grund ikke har noget konstruktivt at bidrage med. Tværtimod.

”De øjne, I har på uddannelsen som nye studerende, er meget vigtige. Man bli-

ver lynhurtigt ekspert, når man lander på sygeplejerskeuddannelsen. For hvem kan bedre udtale sig om, hvordan det er at gå på 1. semester i 2021/22? Det kan ingen gøre bedre end lige præcis jer,” slår Julie Bjerg Jakobsen fast. ●

Studievejleder:

DU ER ALDRIG ALENE OM AT VÆRE I TVIVL

Det er nyt, spændende og ikke mindst udfordrende at starte på en uddannelse. Men der kan være mange gode grunde til, at du synes, det er svært – og du er ikke alene. **Hanne Franklin** har været studievejleder i 16 år. Her får du hendes bedste råd til at komme godt i gang og sikkert igennem uddannelsen.

Tekst **MARIA KLIT** • Foto **NIKOLAI LINARES**



”Hvis jeg ikke læser det hele fire gange eller består den og den eksamen, så er jeg meget dårligere end alle de andre. Så kan jeg sikkert ikke klare uddannelsen.”

Sådan beskriver Hanne Franklin en af de gængse opfattelser, hun har mødt hos mange studerende i de 16 år, hun har været studievejleder. Ærgerlige fejltanker, kalder hun dem, for det er ikke nødvendigt at være den bedste til det hele. Heller ikke når man starter på en ny uddannelse.

”Der er en høj grad af perfektionskultur i samfundet i dag, og det mærker vi også på vores studerende. Mange er bange for ikke at være gode eller dygtige nok, og så kommer man desværre hurtigt til at føle sig forkert. Det triste er, at langt de fleste går rundt og har det på samme måde – de siger det bare ikke til nogen,” fortæller hun.

Man skal turde øve sig

Særligt på uddannelsens første semester oplever Hanne Franklin, at en del studerende kæmper. Hun forklarer, at man generelt taler om svære overgange, der handler om alle former for skift i rutiner, herunder også det at starte på en ny uddannelse. Det kan også være at komme tilbage fra barsel, fra sommerferie eller skiftet mellem skole- og praktikforløb.

”Når man på den måde veksler mellem to verdener, kan det føles som at stå på gyngende grund. Man kan blive usikker og komme i tvivl, men der skal man tænke lidt godt om sig selv og huske på, at man går ind i noget nyt, og at det er okay at støde på grund eller synes, noget er svært,” siger hun og fortsætter:

”Man skal turde øve sig. Tag alt det, du kan i forvejen og de gode studievaner, du har med dig – og brug det! Det er et rigtig godt udgangspunkt for en god studiestart.”

Afstem forventningerne

Generelt er det vigtigt at gøre sig klart, hvordan man vil få en 40-timers arbejdsuge, som studiet kræver, ind i

sit liv, fortæller Hanne Franklin. Hun oplever ofte, at dårligt afstemte forventninger til studiet spænder ben for de studerende. Nogle bliver overbelastede, fordi de har både job, børn og tre hobbyer ved siden af studiet. I den anden grøft ser hun studerende, som bruger så meget krudt på læsning og forberedelse, at de næsten ikke stopper op for at trække vejret. Begge dele er u hensigtsmæssigt, mener hun.

”Det er sindssygt vigtigt at arbejde, når man arbejder – og at holde fri, når man holder fri. Der skal være en vekselvirkning, og man skal gøre begge dele fuldt ud,” fortæller hun. Uddannelsen er både en faglig og personlig udvikling, og det gælder om at finde en balance, der giver mening.

”Engager dig i studiet og læs dine lektier – men deltag også i de sociale aktiviteter. Dan netværk i klassen, med underviserne og kollegerne, når du er i praktik. Som studerende vokser man af at indgå i studiefællesskaber, og det har stor betydning for motivationen,” siger hun.

Studiemiljøet er et fælles ansvar

Netop fællesskabet er en styrke, når man støder ind i problemer. Hanne Franklin ville ønske, at de studerende blev

bedre til at tale åbent om det, når de har det svært. På den måde er man med til at skabe et miljø, hvor det er okay at være usikker. Derfor opfordrer hun alle studerende til at være opmærksomme på hinanden.

”Hvis du fornemmer, at en af dine medstuderende har det svært, så prik vedkommende på skulderen og spørg, om ikke de skulle tage en snak med nogen om det. Det kan gøre en stor forskel,” siger Hanne Franklin. Et godt studiemiljø indebærer et stærkt sammenhold, og det betyder også, at man har et medansvar for sine studiekammerater, forklarer hun.

”Hvis du selv står med tvivl eller uafklarede spørgsmål om en eksamen eller andet, så gå ud og undersøg sagen og del dine informationer med klassen. Det styrker fællesskabet og forebygger, at alle går rundt og tvivler, mens usikkerheden får lov at brede sig,” siger hun og fortæller, at man f.eks. til enhver tid kan bede studievejledningen om at komme ud og rådgive om en eksamen, hvis der er meget usikkerhed i en enkelt klasse.

Du er ikke alene

Al begyndelse er svær, og udfordringer på studiet kan tage mange former. Man kan blive overvældet af læsebyrden, opleve en personlig krise, føle sig uden for fællesskabet eller have svært ved det faglige niveau. De enkelte skoler har et væld af forskellige tilbud, hvis man som studerende oplever bump på vejen. Uanset hvad man tumler med, er der hjælp at hente, forsikrer Hanne Franklin.

”Mit vigtigste budskab til alle studerende er at søge hjælp i tide. Nogle går alene med deres problemer alt for længe, fordi de ikke tør sige det højt. De går og føler, at der er noget i vejen med dem, og så opdager vi det alt for sent. Realiteten er, at uanset hvordan du går og har det, kan du være helt sikker på, at du ikke er alene – og at der er mange mennesker, der gerne vil hjælpe dig,” siger hun. ☉

STUDIEVEJLEDERENS BEDSTE RÅD

- Husk, at du ikke behøver være verdensmester til alt.
- Afstem dine forventninger til studiet og strukturér din tid fornuftigt.
- Engager dig i det sociale liv på studiet – skab relationer, og dyrk fællesskabet.
- Sig det højt, og søg hjælp med det samme, hvis du har det svært.

ÉN UDDANNELSE MANGE MULIGHEDER

FIRE SYGEPLEJERSKER – FIRE HELT FORSKELLIGE KARRIERER.

Tilfældigheder, målrettede forløb, en chance, der bliver grebet. Sygepleje kan føre til mange typer arbejde i lige så mange afdelinger, organisationer og specialer.

Tekst **JETTE BAGH**, sygeplejerske, SD i pædagogik og undervisningstilrettelæggelse, cand.cur.



METTE KILDEVÆLD SIMONSEN, 53 ÅR

Sygeplejerske, SD, MPH, ph.d. Forskningsleder for Den Danske Sygeplejerskekohorte. Forsker ved Neurologisk Afdeling på Bispebjerg Hospital. Ekstern lektor ved Aarhus Universitet i faget epidemiologi og biostatistik.

Hvad er dit arbejde?

Jeg optimerer sygeplejen til neurologiske patienter, så de får den bedst

mulige pleje og behandling, og jeg vejleder sygeplejersker og ledere i at finde, udvikle og implementere evidens i sygeplejen. Jeg har et tæt samarbejde med sygeplejersker og ledere i Neurologisk afdeling. Forskning er ikke noget fancy langt fra klinikken, men et redskab til at øge kvaliteten af den pleje og behandling, patienterne modtager, mener jeg.

Hvor fik du inspiration til det - og hvornår?

I 2001 hørte jeg en forsker fra Statens Institut for Folkesundhed (SIF) holde oplæg om primær forebyggelse. Det var så inspirerende, at jeg dagen efter sendte en uopfordret ansøgning til SIF. Jeg kom til samtale, blev ansat som forskningsassistent og arbejdede tæt sammen med Yrsa Andersen, som dengang var leder af Den Danske Sygeplejerskekohorte. Hun sagde, at jeg slet ikke var uddannet godt nok til at arbejde med Sygeple-

jerskekohorten. Jeg vidste ikke, hvad "kohorte" betød, og følte mig temmelig uvidende.

Hvilken betydning har dit arbejde for sygeplejen?

Jeg påvirker den kliniske kvalitet af sygeplejen positivt ved at uddanne sygeplejersker (ph.d.- og kandidatstuderende). Som forsker producerer jeg viden, der forebygger sygdom og fremmer sundhed og kan bruges i det daglige arbejde med patienterne.

Hvad vil du sige til nye studerende?

Det er en fantastisk uddannelse, I er gået i gang med. Der er uanede muligheder for udvikling og uddannelse. Jeg har fået mange gode oplevelser med patienter og kolleger, som jeg tit tænker på. Oplevelser, som har givet mig et indblik i andre menneskers liv med ubærlig sorg og ufatteligt glæde. Øjeblikke, som har forandret både deres og mit liv.

Foto PRIVATFOTO



BIRGITTE GRUBE, 56 ÅR

Sygeplejerske, Master i voksenlæring fra RUC, Onkologisk Efteruddannelse, chefkonsulent og leder af Kompetencecenter i Det Nationale Sorgcenter.

Hvad er dit arbejde?

Jeg underviser hovedsageligt sygeplejersker, men også andre professioner. Jeg arbejder politisk for kompetenceudvikling af fagprofessionelle inden for sorg.

Hvor fik du inspiration til det - og hvornår?

Gennem min karriere som klinisk sygeplejerske på en kræftafdeling og som formand for det faglige selskab for kræftsygeplejersker (FSK) og den europæiske kræftsygeplejeorganisation (EONS). Jeg arbejdede bl.a. for krav om kompetencer til sygeplejersker. Jeg var uddannelsesleder på en professionshøjskole og arbejdede for udvikling af specialuddannelsen i kræftsygepleje og var chefkonsulent i Dansk Sygeplejeråd med ansvar for kompetenceudvikling.

Hvilken betydning har dit arbejde for sygeplejen?

Jeg arbejder med at fremme udvikling af kompetencer i at kunne støtte og rådgive mennesker i sorg før tabet af en alvorligt syg nærtstående eller i mødet med de sørgende med henblik på at forebygge komplicerede sorgreaktioner.

Hvad vil du sige til nye studerende?

Sygeplejen er en helt igennem unik profession. Du får en grundviden og et udgangspunkt, som du kan bruge i mange forskellige funktioner. Jeg har ikke fortrudt et eneste sekund, og er man modig og kan se muligheder, åbner der sig altid nye vinkler.

Foto BÅX LINDHARDT



ALICIA ELISABETH PUGGAARD, 33 ÅR

Professionsbachelor i sygepleje. Specialuddannelse i psykiatrisk sygepleje, cand.scient.san. Aktuelt ph.d.-studerende ved Psykiatrisk Center Amager.

Hvad er dit arbejde?

Jeg skal være med til at undersøge patienter, deres pårørende og personalets perspektiver ift. anvendelsen af tvang mhp. at sammenligne perspektiverne og finde ligheder og forskelle, som kan bidrage med nye og flere nuancer til spørgsmålet: Hvorfor det er så vanskeligt at nedbringe tvang i psykiatrien?

Hvor fik du inspiration til det - og hvornår?

Da jeg blev sygeplejerske, var det svært at få arbejde. Ved et tilfælde endte jeg med at få job i retspsykiatrien på Sct. Hans, Roskilde. Jeg endte med at blive der i otte år. Stillingen som ph.d.-studerende er meget ny, men interessen for forskning og psykiatriske patienter er kun vokset i de år, jeg har arbejdet i psykiatrien.

Hvilken betydning har dit arbejde for sygeplejen?

Jeg håber, at arbejdet under mit ph.d.-forløb kan hjælpe de patienter, som udsættes for tvang. Trods en øget indsats er anvendelsen af tvang i psykiatrien stadig for høj. Det skal vi gøre noget ved.

Hvad vil du sige til nye studerende?

Vær ikke bange for at prøve psykiatrien! Der er så mange muligheder, og du kan virkelig gøre en forskel for patienterne og deres pårørende. At finde vejen til bedring sammen med patienten er noget af det fineste, mest komplekse og betydningsfulde arbejde, jeg har haft.

Foto CLAVUS BECH



MELANIE CLIVAZ-NIELSEN, 32 ÅR

Professionsbachelor i sygepleje

Hvad er dit arbejde?

Sygeplejerske på Klostergårdens plejehjem i København

Hvor fik du inspiration til det - og hvornår?

Som studerende arbejdede jeg på plejehjem. Jo længere jeg kom i uddannelsen, jo mere havde jeg lyst til at arbejde med udvikling på plejehjem, fordi jeg kunne se, hvor stor en forskel faglige indsatser kan gøre. Jeg syntes dog ikke, at jeg havde nok erfaring og viden som nyuddannet og har derfor også arbejdet på en lungemedicinsk afdeling og på medicinsk afdeling i Nuuk, Grønland.

Hvilken betydning har dit arbejde for sygeplejen?

Jeg står i front i ustabile, akutte og komplekse situationer, fordi jeg samarbejder meget med social- og sundhedshjælpere og assistenter. Jeg er med til at kvalificere og udvikle sygeplejen og lære den videre til andre. Desuden er jeg med til at vejlede studerende og vise dem kompleksiteten hos de ældre medicinske borgere.

Hvad vil du sige til nye studerende?

Patienterne og borgerne er vigtige, men husk også at bruge tid på dine kollegaer - vær med til det sociale, og snak også privat i pauserne. Tænk på, at der aldrig findes dumme spørgsmål, og at du kan lære meget af de erfarne sygeplejersker.



DET GODE PRAKTIKSTED

Hvad kendetegner det gode praktiksted? Det ved **Kirsten Adamsen**, som var i praktik på Svangre- og Barselsafsnittet ved Regionshospitalet i Herning. Praktikforløbet var så godt, at afdelingen vandt Sygeplejestuderendes Praktikpris 2020.

Tekst **MARIA KLIT** • Foto **ASTRID DALUM**

”Lige fra første dag følte jeg mig inviteret ind i varmen. Alle var så imødekommende og helt tydeligt interesserede i at lære os studerende at kende og at hjælpe os med at blive dygtige sygeplejersker,” forklarer 23-årige Kirsten Adamsen.

Hun er netop blevet færdiguddannet sygeplejerske, men sit 6. semesters praktikforløb tilbragte hun på Svangre- og Barselsafsnittet på Regionshospitalet i Herning. Forløbet gjorde så



Kirsten Adamsens praktikforløb på Svangre- og Barselsafsnittet har betydet, at hun sagtens kan se sig selv i det speciale i fremtiden. "Hvis der åbner sig et job på en barsels- eller neonatalafdeling, så er det klart det første sted, jeg vil søge," siger hun.

stort et indtryk på hende, at hun valgte at indstille praktikstedet til Sygeplejestuderendes Praktikpris 2020 i Region Midtjylland. At praktikstedet også endte med at vinde, er kun fuldt fortjent, slår Kirsten Adamsen fast.

Øvede sig på virkeligheden

"Jeg har i løbet af min uddannelse været i både gode og mindre gode praktikforløb, og det kan tydeligt mærkes, om et praktiksted prioriterer deres uddannelsesopgave.

”

Jeg er måske lidt usikker i starten, men jeg skal nok få det lært”. Det kan være en rigtig god idé at få forventningsafstemt med din vejleder fra starten af, for så ved I, hvad I kan forvente jer af hinanden

— Kirsten Adamsen.

Det gjorde de i høj grad på Svangre- og Barselsafsnittet,” siger hun.

Afdelingen har et særskilt studieafsnit, hvor sygeplejerske-, jordemødre- og medicinstuderende sættes sammen i teams. Her får de ansvaret for at varetage alle opgaver for et antal familier, der er indlagt på afdelingen. De studerende bliver guidet og får vejledning undervejs, men målet er at træne deres evner til at arbejde tværfagligt.

”Vi havde vores egen lille gruppe, hvor vi skulle lære at styre en afdeling, som om vi allerede var uddannet. På den måde øvede vi os i at agere selvstændigt, og vi fandt også ud af, hvad de forskellige faggrupper kan bidrage med og bruge hinanden til. Det var helt unikt,” siger Kirsten Adamsen.

Klinisk vejleder havde stor betydning

Udover at rammerne for læring var mere end i orden, var kemien med den kliniske vejleder også helt i top, fortæller hun.

”Min vejleder var utroligt sød og ville os helt tydeligt det bedste. Men udover det var hun også enormt dygtig til at lære fra sig, og hun stod altid klar med et godt råd. Hun gik også meget op i at

finde ud af, hvordan vi hver især lærte bedst, og så lod hun sin vejledning tage udgangspunkt i det. Det betød så meget,” siger Kirsten Adamsen.

Hun vil opfordre alle studerende, som skal i praktik, til at forberede sig ved at reflektere over, hvilken type studerende de er. Det kan nemlig være til stor gavn for både den studerende og praktikstedet, forklarer hun.

”For mig var det eksempelvis vigtigt at få sagt til min vejleder: ”Jeg er måske lidt usikker i starten, men jeg skal nok få det lært”. Det kan være en rigtig god idé at få forventningsafstemt med din vejleder fra starten af, for så ved I, hvad I kan forvente jer af hinanden,” siger Kirsten Adamsen.

Det var okay at fejle

Svangre- og Barselsafsnittet lærte også Kirsten Adamsen, at det at fejle er en uundgåelig – og ikke mindst lærerig – del af uddannelsen. Når hun begik en fejl, var der ingen løftede pegefingre. Det blev i stedet betragtet som en god anledning til at reflektere over, hvordan det kunne gøres anderledes næste gang.

”Hvis jeg skulle komme med ét godt råd til dig, der stadig har din første praktik til gode, så er det at turde fejle mere. Jeg har personligt holdt mig lidt for meget tilbage, fordi jeg så gerne ville gøre et godt indtryk. Men man lærer af sine fejl, og det er nu, du skal øve dig,” siger hun og opfordrer:

”Kast dig ud i dine praktikforløb og begå de fejl! Ingen af os er fejlfri, og det er helt okay.”

SYGEPLEJESTUDERENDES PRAKTIKPRIS

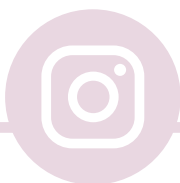
Følg stien herunder og læs mere om alle de praktiksteder, der blev nomineret til Sygeplejestuderendes Praktikpris 2020 eller find det, der vandt i din region:

www.dsr.dk/sls > Om SLS > Vis alle > Sygeplejestuderendes Praktikpris

SOME

FOR SYGEPLEJESTUDERENDE

Som sygeplejestuderende kan du have stor gavn af at bruge de sociale medier både fagligt og socialt – men vær professionel og husk din tavshedspligt.



instagram

Del dine oplevelser på studiet under hashtags som #sygeplejestuderende, #sejsygeplejerske, #fremtidenssygeplejersker, #nursetobe, #snartsygeplejerske. Det har masser af sygeplejestuderende gjort før dig! Følg Sygeplejestuderendes Landssammenslutning og Dansk Sygeplejeråd, og hold dig opdateret på, hvad der rører sig for andre sygeplejestuderende og sygeplejersker generelt.



Facebook

Vil du have faglige opdateringer og artikler om faget og uddannelsen, så giv Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS), Dansk Sygeplejeråd og Fagbladet Sygeplejersken et like. Der findes også grupper som ”Jeg er sygeplejestuderende”, hvor du kan spørge om hjælp til litteratur og få råd, inden du skal i praktik eller til eksamen. Gruppen ”Sygeplejebøger: køb og salg af brugte sygeplejebøger” er et kig værd, hvis du vil spare penge på brugte bøger.



twitter

På Twitter er det oplagt at følge bl.a. Grete Christensen, som er formand for Dansk Sygeplejeråd, eller andre fagrelevante personer og organisationer. F.eks. sundhedsministeren, Sundhedsstyrelsen, landets hospitaler og diverse nødhjælpsorganisationer.

5 GODE RÅD TIL DE SOCIALE MEDIER

Du har ytringsfrihed

Vi har ytringsfrihed i Danmark, og det er vigtigt, at vi som sygeplejestuderende fortæller om forholdene i sundhedsvæsenet. Overvej dog altid konsekvenserne for dig selv, dit uddannelsessted, kliniksted og sygeplejersker som faggruppe, når du deler indhold om dit studieliv.

Husk din tavshedspligt

Din tavshedspligt som sygeplejestuderende gælder også på sociale medier – også hvis du er i udlandspraktik. Del aldrig indhold om patienter og konkrete undersøgelser, og tænk dig grundigt om, inden du går med til at tage selfies med patienter og pårørende.

Du har ret til privatliv

Vær varsom med kontakt til patienter og pårørende på sociale medier. Og gå altid til din kliniske vejleder og få hjælp til at håndtere situationen, hvis du er i tvivl. Tjek også dine privatindstillinger grundigt, og undlad at offentliggøre din adresse, mail og telefonnummer.

Vær professionel

Vær lige så saglig og professionel på sociale medier, som du ville være i en hvilken som helst anden offentlig og åben sammenhæng som sygeplejerske. Og husk at spørge om lov, inden du deler billeder af dine medstuderende, kolleger mv. på dit studie og kliniksted.

Tjek reglerne på dit kliniksted

Spørg din kliniske vejleder, om der findes særlige retningslinjer for brug af sociale medier på dit kliniksted. Der kan sagtens være individuelle forskelle på skik og brug.

Kilde: Sygeplejestuderendes Landssammenslutning (SLS)

Læs også folderen: ”Brug af sociale medier – at handle med etisk omtanke i sygepleje”. Udgivet juni 2019 af Sygeplejeetisk Råd. Pdf'en finder du her: dsr.dk/ser/publikationer

Vidste du, at ...

Sygeplejens verden er meget andet og mere end det direkte arbejde med patienten. Tjek de angivne links og bliv overrasket.

... Dansk Sygeplejeråd siden 1901 har udgivet et medlemsblad, i dag *Sygeplejersken*. Siden 2016 er medlemsbladet udvidet med tidsskriftet *Fag&Forskning*, der udkommer fire gange om året. Læs dem på dsr.dk/sygeplejersken og dsr.dk/fag-og-forskning



... historien om den danske sygepleje har sit eget museum, der ligger i Kolding? Senest med en særudstilling om Jutlandia. Dansk Sygeplejehistorisk Museum, hedder det. Et studiebesøg kan være en spændende og inspirerende oplevelse. Læs mere på dshm.dk

... Dansk Sygeplejeråd har hele 36 forskellige faglige selskaber? Som studerende kan du komme i kontakt med eksperter i forbindelse med f.eks. research til opgaver eller tilrettelæggelse af studiebesøg. Se oversigten på dsr.dk/fs

... Dansk Sygeplejeråd har sit eget Sygeplejeetisk Råd (SER). Det kan svare på spørgsmål om etiske dilemmaer fra dagligdagen som sygeplejerske og har vedtaget et sæt etiske regler, som er værd at studere. Læs mere på dsr.dk/ser



... det mest almindelige navn på en ledende mandlig sygeplejerske i 2021 er "Peter", og at det mest almindelige navn på en mandlig sygeplejerske i 2021 er "Lars"? Læs om mænd i sygeplejen på dsr.dk/2020-mænd

... Kirsten Stallknecht, som døde i foråret 2021, var Dansk Sygeplejeråds længst siddende formand. Hun havde posten i 28 år fra 1968-1996? Læs om hendes store indsats både herhjemme og internationalt på dsr.dk/mindesite



... Sygeplejestuderendes Landsammenslutning (SLS) er det sted, hvor du mødes med sygeplejestuderende lokalt der, hvor du studerer. SLS består af 23 afdelinger, fem regionsbestyrelser og en landsbestyrelse. SLS kan hjælpe, hvis du f.eks. oplever problemer i studietiden eller bare generelt har spørgsmål om studiet. Læs mere på dsr.dk/sls

... at danske sygeplejersker har deres egen kohorte? Kohorten omfatter i alt ca. 30.000 kvindelige sygeplejersker over 44 år. Populationen er homogen hvad angår socioøkonomiske forhold og følges over tid. Kohorte er et statistisk begreb om en gruppe respondenter med fælles karakteristika, der følges over en bestemt periode. Læs om kohorten på dsr.dk/sygeplejersken-zoomer og dsr.dk/2020-sygeplejekohorten

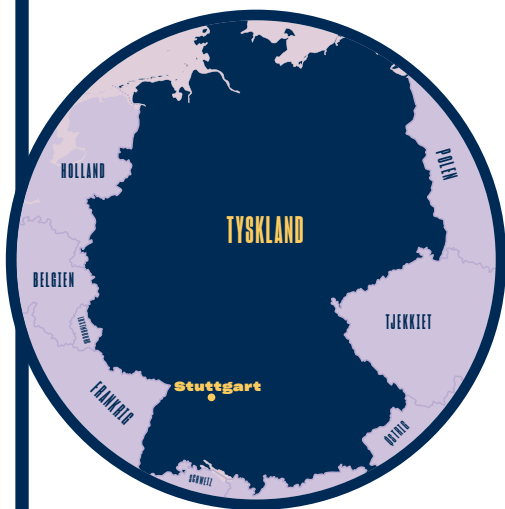
... at flere end 260 danske sygeplejersker har en ph.d.-grad? De forsker i alle vinkler af sygepleje for at forbedre kvaliteten til gavn for patienter og pårørende, og at omkring 40 sygeplejersker herhjemme har titel af professor? Se den aktuelle oversigt på dsr.dk/findforsker



I praktik ved operationsbordet i Stuttgart

Samantha Jensen planlagde selv sit praktikophold på en privat anæstetiklinik i Stuttgart. Højdepunktet var, da hun fik lov at være operationssygeplejerske ved en skjoldbruskkirtel-operation. Praktikopholdet har været så godt, at hun planlægger udlandspraktik igen på 6. semester.

Tekst **KRISTINE JUL ANDERSEN** • Foto **PRIVAT**



”Den største oplevelse var, da jeg prøvede at være med ved operationsbordet. Det troede jeg ikke var muligt. Jeg troede, at man skulle være færdiguddannet.”

Sådan lyder det fra Samantha Jensen, sygeplejerskестuderende på 4. semester ved Københavns Professionshøjskole, om højdepunktet i hendes otte ugers praktikperiode i Stuttgart i Tyskland i foråret 2021. Hun fortæller videre:

”Det var første gang, jeg prøvede at iklæde mig det fuldstændigt sterile tøj. Jeg var en del af et sygeplejersketeam, der var med til en operation, hvor skjoldbruskkirtlen skulle fjernes (Thyroidektomi). Det var mig, der holdt halsskæften åben, mens lægen fjernede skjoldbruskkirtlen.”

Samantha Jensen er en af de få studerende, som trods corona kom afsted på sin udlandspraktik – fordi hun havde planlagt det selv. Det mest normale er ellers, at studerende tager afsted til et af de steder i verden, som uddannelsen har samarbejdsaftaler med, og hvor mange ting omkring forløbet er afklaret på forhånd.

”Jeg ville gerne have været i Australien gennem den aftale, der er på uddannelsen, men et par dage inden, der var ansøgningsfrist, blev alle praktikophold i Australien i 2021 aflyst pga. corona. Så tog jeg en hurtig beslutning og gik i gang med at planlægge et praktikophold selv,” fortæller Samantha Jensen.

PRAKTIK I UDLANDET

- Man kan komme på udveksling på 4., 5. eller 6. semester.
- Opholdet varierer fra 6 uger til 5 måneder.
- Praktikken kan være ren klinik eller en kombination af klinik og teori.
- Uddannelsesstederne har samarbejdsaftaler med praktiksteder rundt omkring i verden.
- F.eks. har Københavns Professionshøjskole aftaler i mere end 15 lande.
- Uddannelserne informerer løbende om mulighederne for udlandspraktik.

GODE RÅD FRA SAMANTHA JENSEN

- Vis engagement
- Forbered dig
- Observer
- Skriv dagbogsnoter

Hun påpeger, at når man gør det, er det vigtigt at sætte sig ind i semesterets tema og læringsmål for at sikre, at det også er relevant, når man skal hjem og til eksamen.

Privat anæstetiklinik i Stuttgart

Samantha Jensen har en moster i Stuttgart, hvis veninde er sygeplejerske. Samantha Jensen fik navnet på det sted, sygeplejersken arbejdede, og skrev en ansøgning med de dokumenter, hun tænkte, var relevante.

På den måde kom hun i slutningen af april 2021 i praktik på en privatklinik i Stuttgart, som er specialiseret i anæstesi og operationer inden for alle mulige områder, og som tager ud og laver opgaver på såvel små som store klinikker, private som offentlige.

”De første par dage gik med at blive oprettet i klinikens system, skrive under på papirer om bl.a. tavshedspligt og læse dokumenter. Lidt som derhjemme. Det sværeste var, at jeg ikke var supergod

til tysk. Men jeg forstod det meste, og så svarede jeg på engelsk,” griner Samantha Jensen og fortsætter:

”Vi talte om læringsmål, timer og forventninger til mit ophold. Det var lidt anderledes end derhjemme, hvor man laver studieplan og opgaver hver uge. Det var der ikke her. Men sammen med min chef fik vi lagt en plan, så det passede med det, jeg skulle lære på semesteret.”

Op på dupperne

I starten observerede hun mest, men fik efterhånden lov til at prøve en masse. Modtage en patient, kommunikere på tysk, fortælle, hvad der skulle ske, forberede operationer, måle værdier, lægge IV-adgang. Giv smertestillende til øjenoperation og efterfølgende omslag.

”Jeg har fået lov til rigtig mange ting. Men jeg har også vist, at jeg er engageret. Og spurgt, om jeg måtte prøve. Nogle gange får man ja og andre gange nej. Det er med at være på dupperne og ikke bare stå i et hjørne,” siger Samantha Jensen.

Hun har skrevet dagbog hver dag fra sit ophold.

”Jeg har haft en lille blok i lommen og skrevet ned, hvad der fagligt har været godt og dårligt. Hvad jeg gerne vil forbedre. Det kan jeg godt anbefale at gøre,” siger hun og fortsætter:

”Jeg har været med til meget forskelligt. Skønhedsplastikoperationer, almindelige operationer af skuldre, fødder og øjne, men også store canceroperationer. Det har været meget alsidigt. Og sjovt og anderledes.”

Udvider din horisont

Selvom det er lykkedes hende at komme i praktik i udlandet trods coronaepidemien, har netop corona sat en stopper for én ting.

”Det sværeste har været, at alt har været lukket, så jeg ikke har kunnet lave noget. Jeg har ikke kunnet tage ud og være social og møde nogen på min egen alder. Heldigvis har vi hygget os på arbejdet,” smiler Samantha Jensen, og hun kan kun anbefale andre at tage ud i verden og lære, hvordan man arbejder andre steder.

”Man kan lære nyt sprog, ny kultur, andre arbejdsgange, udvide sin horisont fagligt og personligt. Jeg har også mødt nogle dygtige sygeplejersker hernede, som jeg aldrig vil glemme. Jeg vil gerne afsted igen.”



Samantha Jensen har været med til mange forskellige operationer under sit praktikophold i Stuttgart. Lige fra operationer i fødder og skuldre til store canceroperationer.

Man skal dog have en vis del af sin praktiktid i Danmark, men Samantha Jensen forventer, at hun kan komme afsted til et nyt sted i verden i halvdelen af sin praktiktid på 6. semester. 📍

OM SAMANTHA JENSEN

- 25 år og fra København
- Sygeplejerskestuderende ved Københavns Professionshøjskole
- Går i foråret 2021 på 4. semester
- Var fra april til juni i otte ugers praktik i Stuttgart
- Har selv planlagt sin praktik



Corona var skyld i, at Samantha Jensens drøm om et praktikophold i Australien mislykkedes. I stedet planlagde hun selv et praktikophold i Tyskland. Det var så godt, at hun nu vil i udlandspraktik et nyt sted på 6. semester.

Studiejob gav overskud til studiet

Et fritidsjob på et plejehjem eller et hospital giver bedre forståelse for teorien på studiet. Men det kan også blive for meget. **Siw Lykkebo Jacobsen** og **Ditte Lyhne Kristensen** deler ud af deres erfaringer.

Tekst ANNE WITTHØFFT



Foto MIKKEL BERG PEDERSEN

”Selv om jeg ikke havde sygeplejefaglige opgaver, fik jeg nogle ting ind på ryggraden,” fortæller Siw Lykkebo Jacobsen om det at have et fagrelevant studiejob.

”**M**it studiejob gjorde, at jeg rykkede mig rigtig meget.”

Det siger Siw Lykkebo Jacobsen, som er sygeplejestuderende på 7. semester på VIA University College i Randers.

Da hun begyndte på studiet i 2018, havde hun – i modsætning til flere af sine studiekammerater – absolut ingen sundhedsfaglig erfaring.

Ifølge Siw Lykkebo Jacobsen gjorde det en stor forskel. De af hendes medstuderende, som var uddannet social- og sundhedsassistenter eller på anden vis havde studierelevant erfaring, havde en helt anden forståelse af relationsdannelser og det at være på en sundhedsfaglig arbejdsplads.

Derfor søgte hun og fik studiejob allerede på første semester. Først som udekørende i hjemmeplejen og efterfølgende på et privatejet plejehjem.

”Selv om jeg ikke havde sygeplejefaglige opgaver, fik jeg nogle ting ind på ryggraden. Bl.a. en forståelse for ældre mennesker og deres verden og behov, og for hvordan man kommunikerer med dem. Det gjorde, at jeg havde mere overskud til at koncentrere mig om det instrumentelle, procedurer og teori på studiet,” siger hun.

Et trygt sted at begynde

Siw Lykkebo Jacobsen anbefaler nye studerende uden erfaring at få et studierelateret job på et plejehjem.

”Det giver tryghed, at man har kollegaer, når man ikke er fagligt stærk i relationer,” siger hun og fortsætter:

”

Men vent til efter første praktik, hvor du har været ude at snuse til faget og har lidt færdigheder med dig.

— Ditte Lyhne Kristensen

”Som udekørende i hjemmeplejen var jeg utryk, fordi jeg ingen faglig viden eller ballast havde. Selv om det mest handlede om at pakke piller ud og smøre leverpostejsmadder, synes jeg, at det var grænseoverskridende at skulle gå ind til folk, som forventede et vist niveau af pleje.”

Udvidet faglig horisont

Efter tredje semester og en bestået medicinregningseksamen var Siw Lykkebo Jacobsen klar til nye udfordringer og søgte derfor studiejob på sygehuset.

Opgaverne var meget de samme; personlig pleje og mad, da man som studerende er ufaglært og derfor ikke må varetage sygeplejefaglige opgaver. Men alligevel gav det noget andet.

”Jeg begyndte at se flere af de ting, jeg lærte om i skolen, på første hånd. Jeg så patienter med forskellige sygdomme, så hvilken behandling de fik, hvordan de forskellige hjælpemidler fungerede, og hvad patienternes forløb var,” siger Siw Lykkebo Jacobsen.

”Det udvidede min faglige horisont, og jeg fik også et organisatorisk indblik i, hvordan en sengeafdeling fungerer, og hvordan det er at arbejde på et sygehus.”

”Og efter noget tid fik jeg også lov til at lægge både venflon og kateter og være med til medicindosering.”

Kan være for meget

Siw Lykkebo Jacobsen erkender dog også, at et studierelateret fritidsjob ikke er for alle.

”Nogle i min klasse har bevidst fravalgt det, fordi de bliver tilstrækkeligt stimuleret på skolen. De ser det som et afbræk at arbejde i Føtex,” fortæller hun.

”Jeg ser et studierelateret job som en styrke. Man får et godt cv. Og jeg synes,

”Jeg kunne mærke, at det blev for meget både at lære om sygdomme på skolen og også beskæftige sig med det ved siden af,” siger Ditte Lyhne Kristensen. I stedet tog hun et job som sommerhusrengøringsassistent.



Foto MICHAEL DROST-HANSEN

at det sender et signal til en kommende arbejdsgiver om, at man har været målrettet og søgt erfaring og indsigt,” siger hun, men forstår også dem, der har det anderledes.

”Det er også hårdt at skulle indgå i så mange relationer og hårdt at skulle i plejen i weekenden.”

Trak stikket

En af dem, der har det mere dobbelt med et studierelateret job, er Ditte Lyhne Kristensen, som studerer på 5. semester på Esbjerg UC Syd. I modsætning til Siw Lykkebo Jacobsen havde hun sin erfaring som social- og sundhedsassistent med i bagagen, da hun startede på sygeplejestudiet.

Det første halvandet år af studietiden havde hun et studiejob på et demens- og somatisk afsnit på et plejehjem. Men sidste sommer sagde hun op.

”Jeg kunne mærke, at det blev for meget både at lære om sygdomme på skolen og også beskæftige sig med det ved siden af,” siger Ditte Lyhne Kristensen.

I stedet tog hun et job som sommerhusrengøringsassistent.

”Jeg ville ikke være træt af mit fag, før jeg var færdiguddannet,” siger hun.

I dag har Ditte Lyhne Kristensen igen skiftet sommerhusrengøringen ud med et studierelateret job i et vikarbureau for ufaglærte og faglærte sundhedsmedarbejdere.

”Jeg kan godt lide, at jeg kan styre, hvilke vagter jeg tager. Ulempen er så, at man ikke aner, hvad man kommer ud til. Så det kræver lidt mere fokus.”

Udover vikarbureauet har hun også taget et midlertidigt job som covid-19-vaccinatør.

”Det giver mig erfaring med injektionsteknik og kommunikation med eventuelt utrygge borgere,” siger hun.

Trods blandede erfaringer med det at have et studierelateret job, vil Ditte Lyhne Kristensen helt sikkert anbefale det. Især hvis man kommer direkte fra gymnasiet og ikke har studierelevant erfaring.

”Men vent til efter første praktik, hvor du har været ude at snuse til faget og har lidt færdigheder med dig.”

”Det giver bare så meget mening



Frivilligt arbejde styrker fagligheden og giver nye perspektiver på sygepleje, mener **Simone Brandt-Nielsen** og **Victor Kirkegaard Simonsen**, der begge har valgt at arbejde frivilligt ved siden af studierne.

Tekst **MARIA KLIT** • Foto **NIKOLAI LINARES** og **MICHAEL DROST-HANSEN**

”Når jeg er på ledsagelse, bliver relationen til borgeren dybere og mere ærlig, end hvis jeg står i min hvide kittel i behandlerrollen. Jeg har ingen agenda. Jeg er der udelukkende for at støtte op om deres behov og på deres præmisser.”

Sådan fortæller 28-årige Simone Brandt-Nielsen, som er frivillig brobygger for organisationen Social Sundhed. Her ledsager frivillige sundhedsfaglige studerende sårbare borgere til aftaler i sundhedsvæsenet.

Nogle borgere har behov for personlig støtte og ledsagelse til lægebesøg eller medicin afhentning. For andre borgere er de fri-

villige tovholdere på behandlingsforløb og holder styr på mødetider og aftaler. Fælles for borgerne er, at de grundet psykiske eller sociale udfordringer ikke er i stand til at møde systemet på lige fod med alle andre.

”Som brobygger møder jeg systemet fra borgernes perspektiv. Jeg får bedre forståelse for, hvordan det er at leve med forskellige fysiske og psykiske sygdomme. Det gør mig i stand til at møde dem som patienter på en helt anden måde,” fortæller hun.

Vigtig læring om relationer

24-årige Victor Kirkegaard Simonsen læser på Københavns Professionshøjskole,

og et par gange om måneden lægger han studiebøgerne på hylden og træder til for at give ro og tryk til en døende som frivillig for Røde Kors' Vågetjeneste.

”Jeg bliver tilkaldt, hvis en døende ikke har noget netværk, eller hvis deres pårørende er udmattede og har behov for en pause. Min rolle består i at lytte til de døende. At holde dem i hånden, hvis de har behov for det. Men i bund og grund handler det bare om at være der og sikre, at de ikke dør alene,” fortæller han.

Når Victor Kirkegaard Simonsen møder ind til en vagt som våger, må han ikke udføre sygepleje af nogen art. En våger er kun til stede for at yde omsorg, men alligevel mener han, at der er et stort læringspotentiale for kommende sygeplejersker. Arbejdet gør det muligt at forlige sig med døden og få et praktisk forhold til den. Og det er vigtig læring, mener han.

”Man vokser både fagligt og personligt af at være der for et menneske, der skal dø – og for familien, der er i sorg. Det er et meget nøgent øjeblik, og det findes der ingen manual



Simone Brandt-Nielsen (tv.) møder typisk op i borgerens eget hjem og aftaler i trykgerammer, hvordan hun bedst kan hjælpe borgeren den pågældende dag. Her sammen med Kirsten på vej til at få taget en blodprøve på sygehuset.



Victor Kirkegaard Simonsen har også tidligere været frivillig på et asylcenter og som "ringer" for Tryghedsopkald i Røde Kors. Det falder ham helt naturligt, for i hans familie er der en lang tradition for at udføre frivilligt arbejde.

for. Mennesker sørger vidt forskelligt. Du lærer at være til stede i en sårbar, menneskelig relation. Som våger får man ufrivilligt en masse information om den døendes liv, så man lærer også noget om at opretholde den professionelle distance," siger han.

Vi møder lærebogen i virkeligheden

Simone Brandt-Nielsen hørte for første gang om Social Sundhed fra en medstuderende, da hun gik på 5. semester. I januar 2020 blev hun færdiguddannet sygeplejerske fra Via University College i Århus, men er fortsat som frivillig.

"Vi møder jo på sin vis lærebogen i virkeligheden. Det giver noget oplevet erfaring, og jeg blev virkelig overrasket over, hvor meget jeg lærer. Det har blandt andet givet mig stor indsigt i de faldgruber og forhindringer, der helt konkret er for de her borgeres mulighed for at benytte sig af vores sundhedssystem," siger hun og fortæller, at hun under studiet ofte brugte sine erfaringer fra Social Sundhed i undervisningen.

"Jeg kunne relatere konkrete oplevelser fra en ledsagelse til det, jeg hørte i undervisningen. Når man selv har oplevet noget, så forstår og husker man det bedre."

I Social Sundhed læser de frivillige blandt andet folkesundhedsvidenskab, medicin eller til sygeplejerske. Det giver mulighed for sparring på tværs af uddannelsesbaggrunde.

"Vi mødes et par gange om året til supervision for at reflektere over de ledsagelser, vi har været på. Vi deler erfaringer og får nye perspektiver på det, vi har oplevet," fortæller Simone Brandt-Nielsen og forklarer, at det fører til vigtig indsigt

i de forskellige fagligheder i sundhedsvæsenet, man som sygeplejerske skal arbejde på tværs af.

Kræver mindre end man tror

Simone Brandt-Nielsen oplever, at mange tror, at frivilligt arbejde er enormt tidskrævende. Men det er misforstået, mener hun.

"Før, jeg blev frivillig, tænkte jeg selv, at det kunne jeg da ikke finde tiden til. Men man skal ikke tænke det som en kæmpe stor forpligtelse. Man bestemmer selv, hvor meget tid man vil lægge i det," siger hun.

En rapport fra Center for Frivilligt Socialt Arbejde (CFSA) viser, at ca. 40 pct. af danskerne udfører frivilligt arbejde eller aktiviteter i deres fritid. Men hvorfor bruger så mange tid på at arbejde, uden at få løn for det? Victor Kirkegaard Simonsen er ikke i tvivl:

"For mig handler det netop om, at der ikke er noget økonomisk incitament. For mig er det udelukkende lystdrevet, og det er jo rart at bruge sin fritid på noget, man godt kan lide. Det giver bare så meget mening." ©

ARBEJD FRIVILLIGT

Find et frivilligt arbejde og læs mere om, hvad du skal være opmærksom på, når du er frivillig her: www.frivilligjob.dk

UNIFORMEN HAR TO FUNKTIONER

Tekst **JETTE BAGH**

Sygeplejerskens uniform sikrer en god hygiejne i forhold til patienterne, og den udstråler professionalisme og faglighed. Men der er også regler for brug af smykker og parfume, og langt hår og skæg er heller ikke i orden.

