



Sygeplejersken

Danish Journal
of Nursing

Ansvarshavende chefredaktør
Kristine Jul Andersen
kja@dsr.dk

Redaktion
Mai Rathje Skovgaard
Caroline Schønberg
Christina Sommer
Maria Klit
Anne Witthøft
Helle Lindberg Emarati

Maj Siercke, sygeplejerske,
ph.d., fagredaktør

redaktionen@dsr.dk

Tilrettelæggelse
Mai Rathje Skovgaard
Henrik Boesen

Studiestart 2023/24

Udgivet af Dansk Sygeplejeråd

Omdelt til 1.-semesterstuderende på landets

sygeplejerskeuddannelser efterår 2023 og forår 2024

Grafisk design og layout
Catherine T. Jørgensen

Illustrationer
Marie Boye Thomsen



Velkommen til en uddannelse, der giver mening

Kære nye sygeplejestuderende

Stort tillykke med starten på din uddannelse.

I Uddannelsesguiden står der følgende om sygeplejerskeuddannelsen: "På uddannelsen kommer du tæt på mennesker, der står i udfordrende situationer, og du lærer at udføre, lede, formidle og udvikle sygepleje".

Det er det, du skal bruge de næste tre og et halvt år på. At lære at udføre, lede, formidle og udvikle sygepleje. Og hvad kræver det egentlig at lære at pleje syge mennesker? Ret meget, faktisk!

Det kræver både et stærkt teoretisk grundlag og læring i praksis. Derfor er sygeplejerskeuddannelsen en vekslen mellem de 60 pct. af uddannelsen, der foregår på professionshøjskolen, og de 40 pct af uddannelsen, der foregår i praktik i både kommuner og på sygehuse.

Det skaber den dynamik, der skal til, for at du kan lære sygepleje. Men det kan også være udfordrende. Vi ved, at overgange mellem teori og praktik nogle gange kan være svære. Der er mange skift og dermed forstyrrelser. Men det er også den vekselvirkning, som skaber sammenhæng mellem det, du læser i bøgerne, og det du møder, når du står overfor en patient, som du skal hjælpe.

I praktikken skal du bruge den medicinregning, som du har siddet og terpet. Du skal bruge din viden om farmakologi til at observere mulige bivirkninger ved den medicin, som patienten med multisygdom får, og samtidig skal du bruge din viden om, hvordan det er at leve med en kronisk sygdom.

De forskellige læringsrum, du møder, skal klæde dig på til at kunne udføre, lede, formidle og udvikle sygepleje.

Så endnu engang tillykke med valget af en helt fantastisk uddannelse. Der er brug for dig og dine medstuderende, da vi ved fra forskning, at sygeplejersker spiller en afgørende rolle for effektive indlæggelser, patientsikkerhed og patienternes overlevelse.

I bliver alle sammen en del af et stærkt fag med kollegaer, der brænder for sygeplejen, og hver dag udgør en helt central del af sundhedsvæsenet.

Dorthe Boe Danbjørg

Dorthe Boe Danbjørg
næstforkvinde



Derfor skal du melde dig ind i SLS!

Fem gode grunde til at blive en del af fællesskabet i Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, SLS.

Tekst og Foto **SLS**



1.

I SLS KÆMPER VI FOR DIN FREMTID!

Vi arbejder for, at fremtidens sygeplejersker bliver så gode som overhovedet muligt. Vi skal alle sammen have en god og tryk vej ind i arbejdet som fremtidens sygeplejersker. Det kræver, at vi har den bedst mulige uddannelse med de bedst mulige studie-vilkår.

2.

I SLS SER VI OS SYGEPLEJESTUDERENDE SOM HVERDAGENS EKSPERTER!

Vi er dem, der bedst kender hverdagen som sygeplejestuderende. Derfor er vi hverdagens eksperter, og det er vigtigt, at vi bruger vores historier og oplevelser fra vores studieliv til at påvirke beslutninger om vores uddannelse.

3.

I SLS ER VI SAMMEN I ET STORT FÆLLESSKAB FOR ALLE SYGEPLEJESTUDERENDE!

Som sygeplejestuderende får vi rigtig mange gode oplevelser i løbet af uddannelsen. Men hvis vi oplever nogle særligt udfordrende situationer, så er det vigtigt at have nogen, der står bag dig. 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, hvordan det går på studiet.

4.

I SLS ARBEJDER VI TÆT SAMMEN MED VORES FREMTIDIGE KOLLEGER!

SLS er en del af Dansk Sygeplejeråd. Det betyder, at vi arbejder tæt sammen med vores fremtidige kolleger om at skabe den bedst mulige uddannelse og studietid for os sygeplejestuderende. Vores fremtidige kolleger er lige i ryggen af os og bakker os op.

5.

I SLS ARBEJDER VI FOR, AT VI HAR TID TIL AT VÆRE STUDERENDE - OGSÅ SELVOM ØKONOMIEN KAN PRESSE!

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

Bliv medlem af Sygeplejestuderendes Landssammenslutning

Se dine medlemsfordele og meld dig ind her:



"Husk at leve, husk balancen"



Livet som studerende er mere og andet end fagbøger og forelæsninger. Det sociale skal endelig også fylde, for det batter på trivsels-kontoen, råder studievejleder **Tina Nielsen** fra UCN, Hjørring.

Tekst **Maria Klit**

Foto **Lars Horn**

Ansigter, navne, lokaler og fag. Ved studiestart er alting nyt, og det kan føles hæslende. Som studievejleder på University College Nordjylland Hjørring ved Tina Nielsen om nogen, hvad der optager nye studerende år efter år – på godt og ondt.

"Det er jo en fantastisk spændende tid, men især skiftet fra at være elev til at være studerende er en brat overgang for de fleste," fortæller hun.

Pludselig er der ingen, som holder øje med, om du læser pensum, og du får ikke karakterer for oplæg og fremlæggelser.

"Nu ligger det i egne hænder at varetage uddannelsen og dét at være studerende. Det kræver lidt tilvænning," siger Tina Nielsen, som har været studievejleder siden 2015.

Ræk ud

Hun råder derfor nye studerende til at sætte sig godt ind i det praktiske, helst allerede før studiestart.

"Læs semesterbeskrivelsen og bliv bekendt med de forskellige it- og læringsplatforme, så du ved, hvor du kan få hjælp og viden," siger hun.

Det er nemlig ofte de helt lavpraktiske ting, der kan vokse sig uoverskuelige, hvis man ikke 'er med'. F.eks. at kunne tilgå it-systemerne, hvor al information typisk bliver lagt ud, fortæller hun.



Det gælder ikke kun om at få 12 i alting. Det faglige fungerer ikke uden det sociale.

Tina Nielsen

studievejleder, UCN Hjørring

"Så ræk endelig ud til os. Det er netop dét, vi er der for. At gå og putte med sin tvivl alene er noget skidt, og det er hverken flovt eller farligt at række ud. Vi vil altid gerne hjælpe," siger hun.

Hvordan lærer du bedst?

Også den faglige kompleksitet på studiet kan virke overvældende, f.eks. læsemængden og at skulle lære helt nyt som latin, anatomi og fysiologi. Derfor har mange brug for lidt starthjælp til at få struktur på studie-hverdagen. Studievejlederne bruger f.eks. tid på at tale med de studerende om, hvilke studiestrategier der er nyttige for dem.

"De fleste har på forhånd en idé om, hvordan en god studerende 'gør'. Så vi ser nogle, som dagligt sidder og skriver en ny lærebog af noter, når de kommer

hjem – de bruger dem bare ikke til noget," fortæller Tina Nielsen og fortsætter:

"Så man gør klogt i at overveje, hvordan man egentlig lærer bedst? Mange glemmer, at det kan se ud på forskellige måder. For nogle virker det at lytte til podcast, for andre at tegne mindmaps. Det er en vigtig bevidsthed at have," siger hun.

OK at sige fra

Ud fra Tina Nielsens erfaring volder også det første møde med virkeligheden i klinikken kvaler. På UCN Hjørring sker det allerede efter fire uger, og her kommer hun med en opfordring:

"Skriv forventningerne til dig selv ned. Der er ingen, som forventer, at du er en garvet sygeplejerske," slår hun fast.

I klinikken kan man blive stillet spørgsmål og opgaver, man ikke er parat eller kompetent til at løse. Man går klædt i det samme tøj som det faste personale, så i realiteten er der ingen, der kan se forskel.

"Og så er det altså helt okay at være tro mod sig selv og sige fra: 'Nej, det kan jeg desværre ikke, for jeg har kun gået på studiet i ganske kort tid. Men jeg finder lige én, der kan hjælpe dig'. Det kan alle forstå," siger hun og fortsætter:

"Man uddanner sig for at lære, så man skal virkelig ikke være ked af, at man ikke



Tina Nielsen har været studievejleder siden 2015. "Det er fantastisk at opleve, når de studerende finder lige præcis dét felt, de brænder for. Så sker der noget med motivationen," fortæller hun.

kan det hele med det samme. Det er der absolut ingen, der forventer. Uddannelsen varer 3,5 år af en årsag."

Relationer sikrer trivslen

Sidst men ikke mindst råder Tina Nielsen altid studerende til at prioritere det sociale liv på studiet.

"Generelt er mit bedste råd, at man skal huske at leve og huske balancen. Det er så vigtigt at lægge noget energi i det sociale liv, for det gælder altså ikke kun om at få 12 i alting. Det faglige fungerer ikke uden det sociale," siger hun og forklarer, at man derfor på UCN Hjørring gør meget ud af at fastholde de relationer, der opstår i studiestarten.

Hun synes stadig, hun kan mærke corona spøge. Mange har vænnet sig til ikke at være så meget ude blandt andre, og det viser sig ved, at det sociale enga-

gement blandt de studerende daler efter de første uger på studiet. Mange får pludselig travlt med at komme hjem, når undervisningen er forbi.

"Men hjem til hvad? Corona er heldigvis overstået. Så bliv nu hængende og drik dén kop kaffe eller tag dét rundboldbat med ud på græsset," siger hun.

Tina Nielsen ved godt, at det kræver en indsats og et skud energi at deltage i sociale arrangementer. Men hun lover, at det giver pote i sidste ende:

"Man kan læse og skrive nok så meget, men dét, der sikrer trivslen på studiet, er de sociale relationer. Og det giver bare noget for sammenholdet, at man er tryk ved og kender hinanden fra andet end undervisningen. Det har kæmpe betydning," siger hun. ♥

Studievejlederens gode råd til **studiestart**

1. Ræk ud til studievejledere eller tutorer. Der er masser af hjælp at hente, hvis du tumler med spørgsmål – små som store.
2. Tænk over, hvilke studiestrategier der fungerer bedst for dig. Man lærer og husker på forskellige måder. Find det, der virker for dig.
3. Dyrk det sociale liv på studiet. Det faglige duer ikke uden det sociale.
4. Overvej, hvor meget du har tid til at arbejde ved siden af studiet den første tid. Det kan være en god idé at vænne sig til det faglige niveau på studiet, før man tager en masse vagter.
5. Husk, at ingen kan det hele med det samme – både på studiet og i klinik. Man studerer for at lære.



Anette Telling Dennig, Thea Qvist Hjørnholm, Anne-Lisbeth Pedersen, Peter Stray Jørgensen, Lotte Rienecker

Studiehåndbog for sygeplejerskestuderende

Samfundslitteratur 2023
151 sider, 250 kr.

En praktisk opslagsbog

► Håndbogen er en praktisk opslagsbog skrevet af superkompetente forfattere, som på en nem og overskuelig måde samler de bedste råd til et godt studie. Den er spækket med fakta-bokse og nyttig viden. Læs bl.a. tre vigtige læringsboostere: 'Gode råd til at huske stof', 'Forberedelse til eksamen' og 'Studievejledning og støtte-muligheder hvis du f.eks. har en psykisk lidelse, er talblind, eller ordblind, lider af eksamensangst, eller har brug for orlov'.



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.

Få hjælp til eksamensangst og opnå mental robusthed

► 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 har 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:

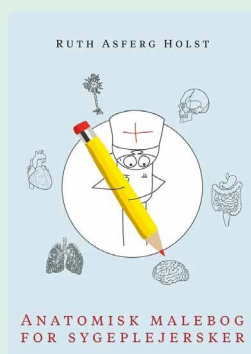
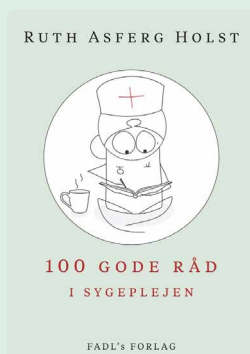
www.gad.dk > Lærebøger > At studere sygepleje > Læs mere om bogen her > Podcast: Eksamensangst

Podcasten, som varer i alt 30 minutter, er delt op i tre dele. Første del handler om 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 du henvender dig til studievejlederen på dit studiested, eller at du søger på studenterrådgivningens hjemmeside, hvor du kan downloade Booklets med gode råd til studielivet: 'Eksamen', 'Gruppearbejde', 'Bekymringens kunst' og 'Lær at mestre din arbejdsproces'.



Ruth Asferg Holst

- **Ny sygeplejerske - uden panik**
- **100 gode råd i sygeplejen**
- **Anatomisk malebog for sygeplejersker**

FADL's forlag, set på nettet til kr. 199,95



Nurse Ruth hjælper dig hele vejen

► Sygeplejersken Ruth Asferg Holst har, før hun læste til sygeplejerske, været udstationeret som soldat i 10 år og har været på flere internationale missioner, læst på en fransk handelsskole og arbejdet på Thule Airbase.

Men alligevel er det intet i forhold til at starte som ny sygeplejerske i det, hun beskriver som det ubestridt mest fantastiske arbejde, hun nogen sinde har haft, selv på dage hvor hun har lyst til at græde i afmagt og frustration.

I **'Ny sygeplejerske - uden panik'** fortæller Ruth om livet som nyuddannet sygeplejerske – at det er ok at lave fejl, og at du aldrig er alene på afdelingen. Her er der råd og vejledning til de klassiske situationer, som en ny sygeplejerske/studerende står i, både fra Ruth selv og fra professionelle rådgivere. Hvordan håndteres det første hjertestop? Hvad skal man svare, når patienten siger, at han er bange for at dø? Hvordan udholdes tavsheden

i en samtale? Hvordan forflytter jeg en patient på en smart måde?

'100 gode råd i sygeplejen' er opfølgeren til 'Ny sygeplejerske - uden panik'. Nurse Ruth fører dig gennem hverdagens udfordringer i klinikken. Finurlige tegninger kombineres med kærlige råd, tips og tricks om nogle af de forskellige arbejdsopgaver, man som ny sygeplejerske/studerende ikke altid har helt styr på.

'Anatomisk malebog for sygeplejersker' er en male-, arbejds- og fornøjelsesbog målrettet sygeplejestuderende eller den nyuddannede sygeplejerske. Følg NurseRuth gennem 11 temaer, der blandt andet kommer forbi knogler, muskler, luftveje, celler og fordøjelsessystemet. Her kan du gennem små, hyggelige opgaver farvelægge og blive klogere på anatomi og en smule fysiologi.

Følg Nurse Ruth på [instagram/nurseruth.dk](https://www.instagram.com/nurseruth.dk)

Læs flere
anmeldelser
på [dsr.dk/
anmeldelser](https://dsr.dk/anmeldelser)



"Vi lærer alle forskellige ting i praktikken"

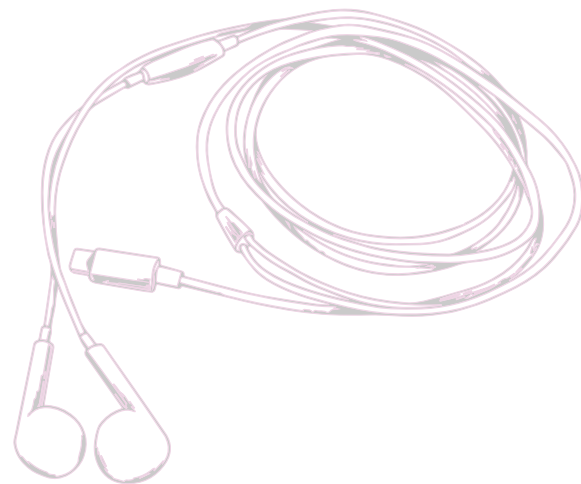
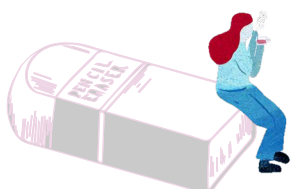
Allerede på 1. semester skal du i praktik i tre uger, primært for at observere. Sygeplejestuderende **Deniz Urgan** oplevede mere end mange andre, fortæller han her to år efter.

Tekst **Christina Sommer**

Foto **Claus Bech**



Deniz Urgan opfordrer alle sygeplejestuderende til at føre dagbog, når de er praktik.



Efter blot tre dage i sin allerførste praktik oplevede sygeplejestuderende Deniz Urgan, at en patient døde i hænderne på hans kolleger.

Det er to år siden, men han husker det tydeligt, især når han kigger i den dagbog, han førte under sin praktik på 1. semester på sygeplejerskeuddannelsen på Professionshøjskolen Absalon Roskilde.

"3. dag. Dødsfald på gangen. WTF. Hvad er det her?" skrev han i den dagbog, han førte på mobilen.

Deniz Urgan, som i juni 2023 netop har afsluttet 5. semester, uddyber:

"Patienten faldt om med hjertestop på gangen. På førstedagen havde vi fået at vide, at vi aldrig ville komme til at stå alene, og det fik jeg bekræftet: Lynhurtigt var der omkring 10 læger og sygeplejersker ved patienten. Det var ret vildt at se det samspil, der var mellem dem."

Andetsprog hurtigt i spil

Deniz Urgan var i praktik på en kardiologisk afdeling, hvor han blev tilknyttet en ældre kvindelig patient, som han skulle følge fast under indlæggelsen.

"Kan ikke tale dansk rigtigt. Manden sover på værelset og oversætter gebrokkent," har han noteret i dagbogen, hvor der også står:



"MR-scanning (tidligere blodprop i hjernen og ny blodprop) annulleret, fordi hun ik kan ligge stille/Læs op. EKG/Læs op. Ingen nyre funktion – dialyse/Ved ikke lige, hvad det betyder".

Han uddyber:

"Der var så mange nye ord og begreber. Nogle fik jeg læst op på, andre nåede jeg ikke."

Deniz Urgan havde aldrig forestillet sig, at hans tyrkiske baggrund ville få betydning i praktikken. Men det fik den, som han skriver i dagbogen:

"Sprogbarriere. Jeg skal være tolk for hende, har fået lov at oversætte af sygeplejersken."

Og han var glad for at kunne bruge sit andetsprog:

"Det var en sjov oplevelse. Men der gik et par dage, før jeg fortalte, at jeg forstod, hvad patienten sagde. Og jeg var meget opmærksom på, om jeg kunne blande mig," fortæller han og fortsætter:

"Som praktikant var jeg der jo primært for at observere, men hvis jeg sad og overværede en samtale mellem patienten og personalet og fik fornemmelsen af, at hun havde misforstået noget, måtte jeg jo til sidst bryde ind og prøve at forklare."

Mange ting på kort tid

Deniz Urgan og hans kliniske vejleder blev hurtigt enige om, at han kunne tolke, lige så meget han ville, forudsat han følte sig tilpas ved situationen.

Han deltog f.eks. ved en ny MR-scanning, hvor det lykkedes ham at tale kvinden til ro, samt andre undersøgelser, hvor han ved brug af sit tyrkiske hjalp både patienten og afdelingens læger og sygeplejersker.

"Når jeg ser tilbage på det, mener jeg, at det var mere fagligt forsvarligt, at jeg agerede tolk i stedet for familien. Jeg var objektiv," fortæller Deniz Urgan, som også fik lov til at tage et EKG (elektrokardiogram).

"Jeg var med til rigtig mange ting på meget kort tid. Jeg var nærmest overstimuleret, når jeg kom hjem og måtte tage en lur hver dag."

Sagde fra med ro i maven

Efterhånden som de tre ugers praktik skrider frem, forsvinder datomærknin-



▲ Efter et helt semester med bøger og simulationsundervisning, glæder Deniz Urgan sig til at skulle i praktik igen på 6. semester.

gerne i dagbogen, men han noterer stadig observationer om patientens tilstand:

"Høj puls gennem natten. Kunne ikke sove grundet stigende sukker. Ingen urin eller afføring."

Deniz Urgan ved nu, at han lærte ekstremt meget under sin første praktik – både sygeplejefagligt og om egne grænser:

"Jeg tænkte 'Wow, det er sejt det her' rigtig mange gange. Men jeg havde også mere grænseoverskridende oplevelser – f.eks. at være med til at udføre personlig pleje for første gang," fortæller han og fortsætter:

"Jeg var også med til en lægesamtale, hvor jeg måtte sige fra. Jeg vidste ikke nok om emnet, det var for komplekst, og jeg kunne ikke oversætte ordentligt. Det blev respekteret, og det gav mig ro i maven."

Tilbage til kardiologien

Deniz Urgans dagbog slutter med mere positive noter om den kvindelige patient.

"Efter TEE-undersøgelse steg humøret. Spiste selv yoghurt og drak vand."

"Skal måske rykkes til dialyse afd., da hun ikke er hjertepatient længere/Hvorfor skifter man bare?"

"Alle har travlt. Hvorfor skal jeg lave opgave?"

For de tre ugers praktik på 1. semester afsluttes netop med en skriftlig opgave, hvor man som studerende skal reflektere over sine observationer og det, man har lært.

5. semester består af undervisning, mens 6. semester nærmest er én lang praktikperiode. Og her skal Deniz Urgan tilbage til kardiologien.

"Jeg ville egentlig gerne prøve kræfter med det akutte, og kardiologien var mit sidste valg denne gang. Men jeg glæder mig ekstremt meget til at få endnu dybere indsigt i specialet."

Selvom Deniz Urgan har prøvet en del, har han i modsætning til nogle af sine medstuderende ikke prøvet at anlægge et perifært venekateter.

"Jeg må bare erkende, at vi lærer forskellige ting. Jeg er generelt superglad for, at studiet veksler mellem praktikophold og teoretisk undervisning," siger han, men tilføjer:

"Når jeg i praktik, savner jeg skolen, og når jeg er i skole, savner jeg at være i praktik." ♥

Har du det godt socialt, klarer du dig bedre fagligt

En gruppe studerende har genoplivet fredagscaféen på Campus Hillerød. Sygeplejestuderende Julie Jarlbo Berner er en af dem, og hun brænder for at styrke stedets sociale miljø.

Tekst **Mai Rathje Skovgaard**
Foto **Kasper Løftgaard**

Solen skinner, og der er ikke en sky på himlen. Nede bag kælderskaktens dør er der dunkelt og køligt.

Væggene er mørklilla og nøgne, men langs loftets kanter hænger der blinkende lys. Midt i det store rum står et bordfodbord, og ved baren i kælderrummets ene ende sidder en lille håndfuld pædagogstuderende og snakker, mens der spilles rocknumre fra højtalerne.

Langs væggene står en række hvide borde, og ved et af dem nyder sygeplejestuderende Julie Jarlbo Berner en kold fadøl sammen med sin veninde og medstuderende på Københavns Professionshøjskole, Campus Hillerød, Sofie Andersen.

Blev opfordret af pædagogstuderende

"Det tager tid og kræver ret mange penge at gøre det rigtig hyggeligt," fortæller Julie Jarlbo Berner.

Der er ikke noget at sige til, at alt ikke er helt på plads endnu, for fredagscaféen ved navn LaBARToriet åbnede først i januar 2023. Igen. KP Hillerød har haft en fredagscafé for år tilbage, men den gik konkurs. Og så kom corona. Det var en lille flok pædagogstuderende, som opfangede en efterspørgsel blandt de studerende og startede fredagscaféen på ny.

I april 2023 blev Julie Jarlbo Berner en del af fredagscaféens bestyrelse.



Julie Jarlbo Berner (tv) og Sofie Andersen blev veninder, da de gik på hold sammen på 1. semester.

"Det var lidt et gruppepres", griner Julie Berner.

"Jeg er kommet meget i fredagscaféen, helt fra den startede, fordi jeg gerne ville bakke op om de sociale initiativer på skolen. Derfra lærte jeg fredagscaféens bestyrelse at kende, og de ville rigtig gerne have en sygeplejestuderende med for at få en større diversitet. Fredagscaféen er for alle skolens studerende, og det skal bestyrelsen helst afspejle," fortæller Julie Jarlbo Berner og refererer til, at campussen foruden sygepleje- og pædagogstuderende huser fysioterapeut-, socialrådgiver- og psykomotorisk terapeutstuderende.

Socialt liv er vigtigt

Julie Jarlbo Berner besluttede, allerede da hun startede på studiet, at hun ville gøre en indsats for at have et socialt liv i forbindelse med sin uddannelse. Hun var tilflytter i Hillerød og kendte ikke nogen i byen. Derfor meldte hun sig som tutor for de nye sygeplejestuderende, da hun begyndte på 2. semester.

"Jeg har personligt fået rigtig meget ud af at deltage i sociale arrangementer. Jeg har fået mange gode bekendtskaber, venner og veninder. Og så tror jeg på, at hvis



Fredagscaféen er for alle skolens studerende, og det skal bestyrelsen helst afspejle.

Julier Jarlbo Berner
sygeplejestuderende på KP Hillerød



KP Hillerød har doneret brætspil, som de studerende kan benytte sig af i fredagscaféen.

du har det godt socialt, så klarer du dig bedre fagligt. Det har også givet mig motivation til at hjælpe andre med at få den samme oplevelse,” siger Julie Jarlbo Berner.

Kulturændring sker ikke på én dag

Fredagscaféen har ikke ligefrem været overrendt i dag. Det skyldes til dels, at vi befinder os midt i eksamensperioden. Men det er også en kulturændring, som skal finde sted blandt de studerende.

”Vi arbejder rigtig meget med, hvordan vi kan få flere til at opdage caféen og gøre det til en naturlig ting at bruge den. Men vi har erfaret, at den kulturændring ikke sker på én dag,” siger Julie Jarlbo Berner.

Julie Jarlbo Berner og Sofie Andersen har lært hinanden at kende gennem studiet. De er i øjeblikket ude i praktik, men er taget hen til fredagscaféen for at hænge ud sammen. Sofie Andersen er ikke bestyrelsesmedlem i fredagscaféen, men hun hjælper gerne med at få flere til at være sociale på studiet. Noget, hun har nemmere adgang til, fordi hun ligesom veninden Julie Jarlbo Berner er tutor.

”Vi tænker, at det nok er en proces, som skal ske med de nye studerende. At det gælder om at få fat i dem fra start,” siger Sofie Andersen.

De mener desuden, at der eksisterer fordomme om, hvad caféen er. Trods navnet LaBARToriet kalder Julie Jarlbo Berner og de andre det ikke for en bar, men derimod en café. De vil gerne imødekomme det store aldersspænd blandt de studerende på KP Hillerød og være et alternativ til de mere diskoteksagtige og vilde fredagsbarer.

”Vi vil gerne sprede det budskab, at det ikke skal være hardcore druk og fest hernede. Det skal være et hyggeligt sted, hvor der er rart for alle at være,” siger Julie Jarlbo Berner. ♥

Tips til de bedste apps, podcasts og E-læring

Podcasts



► **SYGEPLEJERSKEN PODCAST.** Fagbladet Sygeplejersken. 12 forskellige podcast. Lyt til Fagbladet Sygeplejerskens egen podcastserie. Hør blandt andet om den svære samtale, urinvejsinfektioner, nye veje til innovation, familiesygepleje, spiseforstyrrelser og delirium som er en alvorlig tilstand, som kan ramme både børn og voksne. **Find den hos din foretrukne podcast-udbyder.**



► **SYG VIDEN.** Podcastserie udgivet af KP Sygeplejerskeuddannelsen. Her bliver forskere inviteret i studiet for at fortælle om deres forskning og betydning for klinisk praksis. Hør bl.a. om hjerterehabilitering, LGBT+, kostvejledning, socialsygeplejersker, åreforkalkning i benene, stofmisbrugere, faldforebyggelse, børn, teknologi og morgenmadsklubben. **Find på Spotify eller Sound cloud.**



► **I SYGEPLEJENS FODSPOR.** Podcastserie udgivet af UCN Sygeplejerskeuddannelsen. Hvilke podcasts vil studerende lytte til, hvis de selv kunne bestemme? På den baggrund er der produceret otte podcastepisoder, som handler om sygeplejens historie, 'Fundamentals of Care' og seks væsentlige sygeplejeteoretikere sat i relation til dette. Opfølgning viser, at de især er gode til eksamensforberedelse! **Find den hos forskellige Podcastudbydere.**

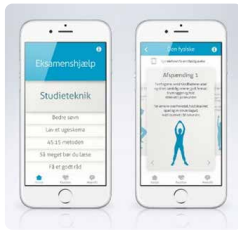


► **KITLEN KALDER.** Fire sygeplejestuderende udforsker vejen og kaldet til kitlen inden for sygeplejen. Tanker, refleksioner, erfaringer samt tips og tricks til, hvordan du kan gøre studielivet lettere. **Find på <https://kitlenkalder.wixsite.com/podcast>, Apple Podcast eller Spotify.**



► **SYGEPLEJESTUDERENDE TALER.** Podcastserie udgivet af VIA Sygeplejerskeuddannelsen. Lyt blandt andet til, når sygeplejestuderende taler om: 'Hvordan man overlever studiestart', 'Panik! Klinik!', 'At studere sygepleje som ordblind', 'At være sygeplejestuderende og tidligere, psykiatrisk svingdørspatient', 'Klinikophold i Indien med blod, sved og diarre'. **Find på Spotify.**

Web



Studenterrådgivningens eksamenshjælp

Studenterrådgivningen har udviklet en gratis selvhjælps-app, der hedder 'Eksamenshjælp'. Den er udviklet til dig, der er nervøs før eksamen, som har svært ved at strukturere tiden op til eksamen eller har svært ved at falde til ro om natten. Hent den i Google Play eller App Store. Derudover kan du få gratis rådgivning og psykologhjælp og hjælp mod stress, uro og bekymringer. *Se mere på srg.dk*



Gratis hjælp, hvis du har angst og depression

Internetpsykiatrien tilbyder gratis behandling af let til moderat angst eller depression. Selve behandlingen foregår online via et tekstbaseret selvhjælpsprogram, hvor man støttes skriftligt af en psykolog. Internetpsykiatrien er et landsdækkende behandlings-tilbud til alle, udviklet i Region Syddanmark, og som drives af Center for Digital Psykiatri. *Se mere på internetpsykiatrien.dk*

Apps



► **HPH Quiz.** En app-baseret quiz, som kan hjælpe med at få styr på pensum i anatomi og fysiologi, sygdomslære og mikrobiologi. Quizzen bygger på lærebogsserien 'Hånden på hjertet', målrettet sygeplejestuderende. Bliver løbende opdateret med quizzer til flere bøger. Find via AppStore og Google Play, eller Munksgaard.dk. **Køb quizzer til alle kapitler i en af bøgerne for kr. 59,- eller til et enkelt kapitel for kr. 9,-. Kan afprøves gratis.**



► **MEDEASY+.** Et læringsunivers, som anvender videoer, gaming og humor via medeasy.dk eller app'en MedEasy. Det er muligt at følge sin udvikling og teste sin viden. Forelæsninger inden for anatomi og fysiologi, lægemiddelregning, EKG, klinisk observation, hjerte-lunge-redning og farmakologi. **75 kr. om måneden. Gratis i syv dage.**



► **HIGHLIGHT.** Videobaseret redskab til de natur- og sundhedsfaglige uddannelser via highlight.dk eller app'en highlight. Videoerne opfølges af quiz-test, som giver hjælp til at prioritere og forstå de vigtigste emner, som skal bruges i klinikken og til eksamen. Forelæsninger inden for anatomi og fysiologi, biokemi, ernæring, farmakologi, lægemiddelregning, mikrobiologi, psykologi og sygdomslære. **99 kr. om måneden. Gratis i 24 timer.**



På fuld tid for studerendes vilkår

Trine Løvenskjolds sygeplejerskeuddannelse blev påvirket af uheldige praktikker. Som forperson for Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, SLS, kæmper hun for, at andre ikke skal have samme oplevelse som hende.

Tekst **Mai Rathje Skovgaard**

Illustration **Søren Svendsen**

Praktik er en stor del af sygeplejeuddannelsen. Ca. 40 pct. af uddannelsen foregår ude i virkeligheden blandt virkelige patienter. Heldigvis er man ikke overladt til sig selv, man er under kyndig vejledning af en klinisk vejleder.

Men Trine Løvenskjold har under flere praktikforløb oplevet ikke at have en klinisk vejleder. Dermed var den sparring, man som studerende har brug for når, man er helt ny i praksis, yderst sparsom. Den manglende vejledning fik Trine Løvenskjold til at tvivle på, om hun lærte nok, og fik hende til at føle sig alene med ansvaret. Både for patienterne og for kvaliteten af sin uddannelse. Det satte også gang i tanker, om hun hellere skulle droppe ud. Men hun valgte at blive og at blive aktiv i Sygeplejestuderendes Landssammenslutning, SLS.

"Mit ønske om at ændre noget til det bedre overskyggede tankerne om at stoppe," siger hun.

Samlet stemme har større gennemslagskraft

Trine Løvenskjold blev i juni 2023 færdiguddannet som sygeplejerske. Allerede inden hun blev færdig, fik hun arbejde. Dog ikke som sygeplejerske. Måneden før blev hun valgt som den nye SLS-forperson på SLS' årsmøde, og dermed går der endnu et år, før hun som færdiguddannet sygeplejerske skal ud at møde patienter.

"Jeg føler ikke, jeg er i mål med at udvikle på uddannelsen og de vilkår, vi møder. Det er fedt at få lov til at lægge fuld tid i at ændre de vilkår," siger hun om sin forpersonsopgave.

Hun har været aktiv i SLS i flere år, både på sin skole, Diakonissestiftelsen, og i SLS' landsbestyrelse. Hun mener, det er vigtigt at have en samlet stemme om sygeplejeuddannelsen.

"Det kan være svært som individ at råbe højt og forandre store ting. Som samlet organisation har det en større gennemslagskraft," siger hun.

Trine Løvenskjold startede sit nye arbejde som SLS-forperson den 1. juli 2023.





Trine Løvenskjold er stolt af at være uddannet sygeplejerske. Hun drømmer om at gøre en forskel for patienterne.

Andre skal ikke opleve det samme

Trine Løvenskjold kender mange medstuderende, som har haft rigtigt gode praktikforløb, og hvert år honorerer SLS landets fem regioners bedste praktikpladser med 'Sygeplejestuderendes Praktikpris'.

Men Trine Løvenskjold kender også til en del, som har været uheldige ligesom hende. Statistikker bekræfter, at Trine Løvenskjold ikke er den eneste, som har haft oplevelsen af at stå alene i praktikken.

I maj 2022 foretog SLS i samarbejde med DSR-Analyse en spørgeskemaundersøgelse blandt de studerende. Her erklærede 39 pct. sig enige i, at de oplevede at stå alene med ansvaret for at blive en dygtig sygeplejerske. Derfor er ordentlige forhold i praktikken også en af SLS' og Trine Løvenskjolds mærkesager. I 2022 vedtog SLS et indsatsområde, som skulle forbedre praktikken og gøre det mere tydeligt, hvad de studerende har krav på.

"Som forperson vil jeg arbejde for, at andre ikke skal have de samme ærgerlige oplevelser som mig. Der bør ligge nogle helt klare procedurer for, hvad der skal ske, hvis en afdeling pludselig ikke har en klinisk vejleder," siger hun.

På grund af valget som forperson går der endnu et år, før Trine Løvenskjold skal ud i det virkelige liv. Det er hun på trods af bekymringerne spændt på.

"Det er en megafed uddannelse, som giver sindssygt meget. Både til en selv og til andre," siger hun. ♥

Praktikløftet

I 2022 vedtog SLS's indsatsområdet 'Praktikløftet', der skal forbedre forholdene under praktikken. Praktikløftets formål er bl.a. at:

- ▶ Præcisere, hvilke rettigheder de studerende har i praktikken.
- ▶ Præcisere de læringsmæssige formål, så studerende og sygeplejersker kan arbejde sammen om at få opfyldt målene.
- ▶ Styrke de studerendes evner til at gå i dialog med sygeplejersker og vejledere om de situationer, som gør dem utrygge.



Birgit holder de studerende i hånden



På den praktikprisvindende AMH Akutklinik på Amager og Hvidovre Hospital kommer alle sygeplejestuderende under **Birgit Laugesens** vinger. Som frikøbt klinisk vejleder opfordrer hun de studerende til at være nysgerrige på alt, når de starter i praktikken.

Tekst **Helle Lindberg Emarati**

Foto **Tanja Carstens Lund**

Birgit Laugesen udskød sin pension da hun fik muligheden for at blive frikøbt vejleder. "Jeg elsker arbejdet med de unge studerende" siger hun.



Fra tirsdag til fredag møder 66-årige sygeplejerske Birgit Laugesen ind i dagvagten på Akutklinikken på Amager og Hvidovre Hospital, men hun er ikke en del af den normale vagtplan. I stedet for at passe patienter, passer hun sygeplejestuderende i praktik.

"Hver morgen møder jeg ind kl. 7 og får overblik over, hvilke og hvor mange studerende jeg har den dag. Så spørger jeg dem: Hvad kunne I godt tænke jer i dag? Er der noget særligt, vi skal træne eller koncentrere os om? Det kan være at lægge PVK, A-gas, blærekateter, fokus på hjerte/lungepatienter – alt muligt," fortæller hun.

Birgit Laugesen er frikøbt klinisk vejleder, hvilket betyder, at al hendes arbejdstid er dedikeret til de sygeplejestuderende, som er i praktik på afdelingen.

"Det er lidt særligt at have en som mig gående, det ved vi godt. Det er jo meget luksuriøst, at jeg sammen med de studerende f.eks. kan bruge flere timer på én patient, hvor vi virkelig går i dybden og tager den tid, det tager. Men jeg mener,

det er godt givet ud, og det mener min afdelingssygeplejerske heldigvis også," siger hun.

Et prisvindende valg

Også de sygeplejestuderende er glade for at have en dedikeret klinisk vejleder, som hele tiden kan holde dem i hånden. I hvert fald var Birgit Laugesen en stor del af årsagen til, at Akutklinikken ikke kun blev nomineret til men også vandt *Sygeplejestuderendes Praktikpris* i Region Hovedstaden i starten af 2023.

"Akutklinikken vandt bl.a. fordi de har taget valget om at frikøbe en vejleder. Det betyder, at vejlederen kan bruge al sin tid på at vejlede og reflektere med os sygeplejestuderende. Det er et stærkt valg i en tid med stor sygeplejerskemangel," skrev Sygeplejestuderendes Landsammenslutning, SLS, på Facebook om prisoverrækkelsen.

Birgit Laugesen fortæller, at hun får den samme feedback fra de studerende i hverdagen.

"De siger, det giver dem rigtig meget. Det giver ro hos dem. Hos mig er der ingen dumme spørgsmål overhovedet. Det er lige meget, så snakker vi bare om det én gang til, selvom vi allerede har snakket om det otte gange før," siger hun og fortsætter.

"Jeg prøver virkelig at skabe den tryk-
hed, så de godt tør at spørge om noget.

Det er jo sådan, man lærer. Derfor vil jeg hellere have, at de spørger én gang for meget end én gang for lidt."

Investering i fremtiden

Birgit Laugesen har været sygeplejerske siden 2002 og var social- og sundheds-assistent inden da. Hun har været på Amager Hospital i 33 år og havde egentlig

overvejet at gå på pension. Muligheden for at blive frikøbt vejleder fik hende dog til at udskyde sit otium.

"Jeg har fået lov til at gøre det, jeg brænder allermost for. Jeg har altid været klinisk vejleder ved siden af vagtarbejdet, for jeg synes jo, det er sjovt. Jeg elsker at have med de studerende at gøre. Det giver mig en tilfredsstillelse, at jeg går ind og får viderebragt noget af den viden, jeg har oparbejdet i mine mange år i faget," siger Birgit Laugesen.

Hun fortæller, at hendes kollegaer også er glade for at have en frikøbt klinisk vejleder på afdelingen.

"Ofte er de jo gået hjem fra arbejde og har tænkt: Jeg har ikke gjort det, jeg skulle i dag med de studerende, jeg har ikke haft tid til at reflektere med dem, fordi der har været alt for travlt," siger Birgit Laugesen.

Hun ser sit frikøbte virke som en investering, ikke kun i de sygeplejestuderende men også sygeplejens fremtid.

"Jeg mener, det er den her vej, vi skal gå, hvis vi skal holde på de sygeplejestuderende og sørge for, at de bliver ordentligt uddannet og ikke bliver skræmt væk fra jobbet. Det er selvfølgelig klart, hvis man tøver med at gøre det andre steder, fordi der både er personalemangel og for lidt penge, men jeg tror virkelig på, at vi får noget igen på den lange bane," siger hun.

Vær nysgerrig

Foreløbig ser strategien ud til at give pote. Birgit Laugesen fortæller, at mange af de studerende vender tilbage til afdelingen, når de er færdiguddannede.

"Vi rekrutterer rigtig meget blandt vores tidligere praktikanter. Mit job er desuden blevet udvidet til, at jeg også er introduktionssygeplejerske for nyansatte – så det er faktisk også mig, der holder dem i hånden, når de kommer friske fra studiet og skal være rigtige sygeplejersker for første gang," fortæller hun.

Har du så et godt råd til sygeplejestuderende, når de skal ud i praktikken?

"Ja, de skal stole på sig selv. De skal også være nysgerrige på alt og stille spørgsmål til alting, også hos sig selv: Hvad er det, jeg skal ud til? Hvad kommer jeg selv med? Vær åben – det er der, du lærer noget," siger Birgit Laugesen. ♥



De sygeplejestuderende, der er i praktik på afdelingen kan trygt arbejde med patienterne, da Birgit Laugesen altid er sammen med dem.

En uddannelse – en masse jobmuligheder

Din uddannelse kan føre til mange afvekslende jobs og arbejdsliv. Mød fire sygeplejersker, som bruger deres uddannelse på hver sin måde.

Tekst **Caroline Schønberg**
Privatfotos



Christine Lyse, 39 år
Socialsygeplejerske på Herlev og
Gentofte Hospital

► *Hvad er dit job?*

"Jeg er med til at sikre god behandling til de udsatte på Herlev og Gentofte Hospital. Samtalen med patienterne er vigtig og fylder meget i mit job – jeg har mulighed for at tale med dem om andre ting end f.eks. selve indlæggelsen. Som socialsygeplejerske opsøger jeg patienterne selv, men sundhedspersonalet kan også efterspørge mine ressourcer til en patients forløb. Hvis patienten har brug for det, kan jeg rydde min kalender og bruge hele dagen på patienten."

► *Hvad gør jobbet fedt?*

"Jeg glæder mig til at komme på arbejde hver eneste dag, fordi jeg forhåbentligt kan gøre en lille forskel for en stor gruppe mennesker. Jeg er drevet af at bruge min faglighed og gennem den gøre krav på, at disse mennesker får en god behandling."

► *Hvorfra fik du inspiration til det?*

"For mange år siden lokkede en kollega mig til en heroinbehandlingsklinik, og gennem mit arbejde der gik det gradvist op for mig, at denne målgruppe var lige mig. Jeg tænkte, at hvis jeg skulle noget andet en dag, ville jeg forene det somatiske med det, jeg havde lært i den kommunale rusmiddelbehandling – præcis som jeg gør nu og har gjort det seneste år."





Maria Seifert Jensen, 31 år
Kosmetisk sygeplejerske hos CeriX

► *Hvad er dit job?*

"Jeg laver forskellige kosmetiske behandlinger med laser, botox, filler og kemisk peeling. Som kosmetisk sygeplejerske hjælper jeg kunderne med deres problematikker og vejleder dem ud fra min faglighed. I mine øjne laver man det bedste kosmetiske arbejde, når man bibeholder personen i det. Jeg skal ikke lave om på dem men forfine der, hvor jeg kan. Det kræver, at man er serviceminded og er klar på at skabe tillid og gode relationer til kunderne, da vi er afhængige af, at de har lyst til at komme igen."

► *Hvad gør jobbet fedt?*

"Jeg kan godt lide, at kunderne er gladere, når de går ud af klinikken. Mange kommer ind og er trætte og kede af ting ved deres udseende. At jeg gennem små indgreb kan være med til at hjælpe dem, synes jeg, er superdejligt."

► *Hvorfra fik du inspiration til det?*

"Det er først efter, jeg kom ud at arbejde som sygeplejerske, at jeg undersøgte denne retning nærmere. Der skete noget på mit daværende job på et hospital, der gjorde, at jeg ikke længere kunne holde ud at have nattevagter. Jeg ville gerne ud i det private og har altid gået op i at holde mig selv pæn, så at kunne hjælpe andre med det som kosmetisk sygeplejerske var helt perfekt for mig."



Kickan Roed, 39 år
Ph.d.-studerende, cand.scient.san. og psykiatrisk sygeplejerske

► *Hvad er dit job?*

"I Danmark bliver man lønnet som ph.d.-studerende, så jeg får en almindelig løn og går på et almindeligt arbejde. Jeg er under uddannelse til at blive forsker, hvilket betyder, at jeg bliver vejledt i min forskning, da jeg ikke må forske selvstændigt endnu. Sideløbende tager jeg kurser på universitetet, så jeg får noget konkret undervisning i forskellige forskningsteknikker og områder relaterede til mit projekt. Arbejdet er enormt båret af mig selv på godt og ondt – hvis jeg ikke planlægger det, så sker tingene ikke. På den anden side er det fedt, at jeg kan fordybe mig i et område, der interesserer mig."

► *Hvad gør jobbet fedt?*

"Variationen og alsidigheden. Nogle dage møder jeg ind på universitetet til noget vildt interessant undervisning, andre dage er jeg ude og interviewe patienter. Jeg indgår i et spændende arbejdsmiljø. Vi er som et stort kollektiv, der prøver at skabe en forandring for dem, som modtager behandling i psykiatrien."

► *Hvorfra fik du inspiration til det?*

"Jeg har altid været meget nysgerrig og vil gerne undersøge ting. Under min uddannelse til psykiatrisk sygeplejerske mødte jeg en række inspirerende undervisere og fandt deres forskning enormt givende. Det gjorde, at jeg selv fik lyst til at blive forsker."



Hanne Spiermann, 49 år
Sundhedsplejerske på Center Sandholm

► *Hvad er dit job?*

"Center Sandholm er det eneste modtagecenter i Danmark, så vi modtager alle asylansøgere. Jeg er en del af sundhedshuset, hvor jeg har til opgave at modtage alle børn og unge under 18 år. Her laver vi en grundig screening af dem, hvor vi bl.a. kigger på deres sygdomshistorik, kost- og sovevaner og familieforhold. Vi er også meget opmærksomme på deres trivsel og spørger f.eks., om de har været udsat for voldsomme oplevelser under krigen eller flugten."

► *Hvad gør jobbet fedt?*

"Jeg synes, at det er rigtig spændende at møde børn og forældre i det, der er svært og vejlede forældrene i, hvad børn har brug for, når det hele er kaos. Måske er det første gang, der bliver sat ord på, hvordan barnet egentlig har det, så der kan jeg lytte og danne et trygt rum. Selvom jeg ofte taler gennem en tolk, handler det stadig om at skabe en god kontakt gennem kropssprog og øjenkontakt."

► *Hvorfra fik du inspiration til det?*

"Sidste sommer blev jeg færdiguddannet sundhedsplejerske efter at have arbejdet som sygeplejerske i psykiatrien i mange år. Jobbet på Sandholm fangede mig, da jeg fandt det meningsfuldt, og det passede ind i det, som jeg kan med sundhedsplejen samt min viden om kriser og traumer."

Fagbladet Sygeplejersken kommer til dig

Som medlem af **Sygeplejestuderendes Landssammenslutning** (SLS) får du tilsendt fagbladet Sygeplejersken direkte i din postkasse, og du vil modtage ugentlige nyhedsbreve fra Dansk Sygeplejeråd via email.

Tekst **Maj Siercke**, sygeplejerske, fagredaktør på Sygeplejersken og Fag&Forskning

Fagbladet Sygeplejersken udkommer 14 gange om året med temaer om sundhedsvæsenet tilstand her og nu, praktiske råd fra sygeplejerske til sygeplejerske, fortællinger om de sjældne job inden for sygeplejen, cases hvor tillidsrepræsentanten (TR) gjorde en forskel, fokus på arbejdsliv og arbejdsmiljø og fortællinger med etiske dilemmaer i sygeplejen.

I artikeltypene 'Forskeren fortæller' og 'Forskning får liv' får du viden om ny

forskning inden for sygeplejen og om forskning i sygepleje, der er omsat til praksis.

Du kan også læse boganmeldelser om ny relevant faglitteratur og anbefalinger til podcasts, film og kultur.

Og i hvert nummer af *Sygeplejersken* er der sygeplejestuderende, som fortæller om, hvordan det er at være 'Sygeplejestuderende i praksis'. ♥



Gode råd til din studiestart

Tekst **Caroline Schønberg**

Privatfotos



Mikkel Bagge, 27 år

2. semester på sygeplejerskeuddannelsen, UCL, Campus Odense

► *Hvad har overrasket dig mest ved studiet?*

"Det overraskede mig, hvor hurtigt vi knyttede et godt bånd til hinanden på tværs af årgangen. Selvfølgelig var der lidt akavethed i starten, men den forsvandt ret hurtigt. Under vores introforløbet på første semester var vi på hyttetur i en weekend, hvilket helt sikkert har haft en stor betydning på fællesskabet."

► *Hvad ville du ønske, at du havde vidst ved studiestart?*

"Jeg havde købt hele bogpakken til første semester. Det fortrød jeg dog hurtigt, da jeg hørte, at man kunne spare mange penge ved at have bøgerne online. Man slipper for en kæmpestor engangsudgift, som kan være overvældende for mange. Personligt bruger jeg Studybox og synes, at det er rart at have bøgerne samlet ét sted."

► *Hvad er dit bedste råd til de nye studerende?*

"Meld dig ind i de studerendes organisation SLS – det er et fedt fællesskab. Jeg er tilflytter og havde intet netværk i Odense, da jeg startede på studiet. SLS har været et godt sted for mig til at få etableret et netværk – både på tværs af semestre men også på landsplan."



Karen Beck Jonasson, 23 år

1. semester på sygeplejerskeuddannelsen, Professionshøjskolen Absalon, Campus Holbæk

► *Hvad har overrasket dig mest ved studiet?*

"Den store aldersspredning, der er på de studerende. Det overraskede mig også, at sygepleje er meget mere end behandling af patienter. Jeg tænkte: 'Jeg skal være sygeplejerske, og det glæder jeg mig enormt meget til.' Jeg havde ikke tænkt så meget over al den teori og filosofiske baggrund, der ligger bag det, vi gør."

► *Hvad ville du ønske, at du havde vidst ved studiestart?*

"I starten nærlæste jeg alt til undervisningen og prøvede at forstå, hvad der stod på hver eneste side. Jeg forstod ikke en klap af det, fordi jeg havde jo ikke lært det endnu. Jeg tror, at det havde fjernet noget af presset, hvis jeg vidste, at det er okay at skimme, og så efter undervisningen nærlæse det man ikke forstår. Det gør læsestoffet nemmere og mere overskueligt."

► *Hvad er dit bedste råd til de nye studerende?*

"Giv ikke op! Nu er jeg snart færdig med første semester, men de første tre måneder tænkte jeg: 'Hvordan skal jeg nogensinde lære det her?' Jeg blev blæst bagover. Der er så meget ny viden og information, men det skal nok give mening med tiden, når man stille og roligt finder den røde tråd i studiet."



Deniz Urgan, 28 år

5. semester på sygeplejerskeuddannelsen, Professionshøjskolen Absalon, Campus Roskilde

► *Hvad har overrasket dig mest ved studiet?*

"Jeg kom fra at have arbejdet fuldtid i flere år til at være på SU – så det økonomiske aspekt var en stor omvæltning. Man skal indstille sig på, at man måske heller ikke kan arbejde så meget, som man gerne vil i sin fritid."

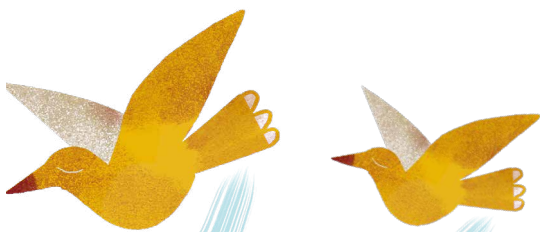
► *Hvad ville du ønske, at du havde vidst ved studiestart?*

"Det er svært at finde balancen mellem studie, arbejde og privatliv – for mig kom den efter fjerde semester. Da der så også kom praktik oveni, blev jeg nødt til at gå på kompromis med privatlivet. Jeg var vant til at arbejde fuldtid, så jeg tænkte: 'Ja ja, praktik er jo bare som at gå på arbejde.' Men hver dag i de første tre semestres praktik, tog jeg en lur, når jeg kom hjem – jeg var bombet med nye informationer."

► *Hvad er dit bedste råd til de nye studerende?*

"Husk at fordøje alt det, der sker. Jeg skrev dagbog under praktikken, bare fem linjer om dagen i noter på mobilen. Det er nok det bedste, jeg har gjort, specielt på de hårde dage, så jeg kunne komme ud med det. Fordi dine venner, som ikke læser til sygeplejerske, forstår ikke de følelser, der går gennem din krop."

Læs også interview med Deniz Urgan side 8.



Er du for lækker eller for latterlig - *og tør du kende svaret?*

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

Illustration **Marie Boye Thomsen**

Læs mere

© Michael Groser.
Tag den fulde Enneagram-test, og læs mere om de forskellige typer på: www.michaelgroser.dk eller scan QR-koden og spring direkte til testen.



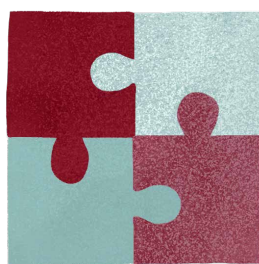
TYPE 1: **Reformatoren**

Sådan ser jeg mig selv

Flittig, pligtopfyldende, regelret, perfektionistisk, korrekt, etisk, moralsk, hårdtarbejdende, disciplineret og kvalitetsbevidst.

Sådan ser andre mig i værste fald

Dømmende, hård og (selv-)kritisk, hvis andre ikke gør sig umage.



TYPE 2: **Relationsskaber**

Sådan ser jeg mig selv

Hjælpsom, støttende, givende, omsorgsfuld, lyttende, empatisk og relationskabende.

Sådan ser andre mig i værste fald

Overdrevent venlig, sukkersød, manipulerende, yder hjælp betinget af tak, forførende og beregnende.



TYPE 3: **Succesmakeren**

Sådan ser jeg mig selv

Måltrettet, resultatorienteret, succesfuld, effektiv, identificerer mig med jobbet, tilpasningsdygtig og charmerende.

Sådan ser andre mig i værste fald

Fiasko, kamæleonagtig, uærlig, selvglad, overfladisk, blærende, konkurrerende, principløs og selvhævdende.



TYPE 4: Individualisten

Sådan ser jeg mig selv

Unik, speciel, følsom, sensitiv, autentisk, dyb, æstetiker og emotionelt kreativ.

Sådan ser andre mig i værste fald

Styret af følelser, dramatisk, melankolsk, mystisk, opmærksomhedssøgende og selvrefererende.



TYPE 5: lagttageren

Sådan ser jeg mig selv

Analytisk, nysgerrig, fagligt kompetent, nørdet, specialist, vis og systematisk.

Sådan ser andre mig i værste fald

Nørdet, følelseskold, arrogant, privat, distanceret og belærende.



TYPE 6: Motivforskeren

Sådan ser jeg mig selv

Loyal, forudseende, ansvarlig, fornuftig og tryghedssøgende.

Sådan ser andre mig i værste fald

Ubeslutsom, spørgende, kritisk, negativ og djævelens advokat.



TYPE 7: Igangsættereren

Sådan ser jeg mig selv

Livsglad, optimistisk, positiv og åben, mulighedssøgende, begejstret for 'alt det nye', charmerende og humørspreder.

Sådan ser andre mig i værste fald

Ufokuseret, lalleglad, useriøs, flagrende og glemmer vigtige detaljer.



TYPE 8: Udfordrereren

Sådan ser jeg mig selv

Powerful, handlekraftig, beslutsom, modig, udfordrende, retfærdig og ærlig.

Sådan ser andre mig i værste fald

Hård, skræmmende, truende, vred, kontrollerende og dominerende.



TYPE 9: Succesmakeren

Sådan ser jeg mig selv

Harmonisøgende, imødekommende, venlig, mæglende, rummelig og forstående.

Sådan ser andre mig i værste fald

Konfliktsky, uengageret, meningsforladt, stædig, ubeslutsom og selvudslettende.

Symbolet på den høje faglige kvalitet

Tekst **Susanne Malchau Dietz**, sygeplejehistoriker, ph.d.

Illustration **Marie Boye Thomsen**

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 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.

Stammer fra 1899

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. Det var og er en rund broche i sterlingsølv med et gyldent firkløver på rød emaljebund og en hvid kant, hvor der med gylden skrift står Dansk Sygeplejerskab. Kilderne til emblemets tilblivelse er ikke bevaret, men man antager 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 rejselystne og drog ud i verden for at arbejde.

Udleveres til nye medlemmer

Emblemet udleveres til nye medlemmer af DSR. I de første årtier for få kroner og i dag uden beregning. 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.

Overrækkelsen fejres fortsat

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 stort. 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 emblemoverrækkelse. ♥



Referencer

- ◆ DSR – diverse websider om emblemet og artikler i Sygeplejersken om emblemet
- ◆ Historien om Emblemet, DSR brochure, u. år.
- ◆ Koch, Margrethe. Dansk Sygeplejerskab 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

Scan koden

Læs også i 'Bindegale Sygeplejersker' – en tværfaglig græsrodsbevægelse | Sygeplejersken, DSR | Fag & Forskning 2023

