

Reserapport



Stipendieprogram	Nordplus
Land	Norge
Tid för utbyten	10-09-18 till 10-12-18
Namn på stipendiat	Kaie Lasarzewski
E-mail:	kaie.lasarzewski@gmail.com
Telefon:	073-953-3876

Inledning

Jag har alltid varit intresserad av andra kulturer och länder. När jag under första skolåret hörde att Ersta Sköndal högskola uppmuntrar sina elever att åka på utbyte till andra länder kunde jag inte låta bli att inte söka. Jag tänkte att här är min chans att lära känna ännu ett nytt land och kultur. Enligt min uppfattning var syftet med resan att framförallt att få en inblick i hur världen fungerar i Norge, men också ett utbyte av kultur och erfarenheter. Dessutom kunde jag vara en ambassadör för Sverige och för min skola.

Förberedelser

När jag tittar tillbaka blir jag förvånad över att resan överhuvudtaget blev av. Detta för att först såg jag en del hinder: Exempelvis att jag inte är svensk och att jag inte hade så stor erfarenhet av det norska språket (estniska är mitt modersmål), att jag är gift (hur ska det gå att vara borta från min man i tre månader) samt frågor kring hur ska jag klara mig rent ekonomiskt.

Men hinder ska besegras! Under hela utbildningen tänkte jag fram och tillbaka om jag verkligen ska åka, men när väl saker och ting blev mer konkreta fick jag modet tillbaka. Jag visste att vi (jag och klasskompisen Mimmi) skulle åka någon gång under höstterminen 2010. Så redan under sommaren började jag lyssna på norska tv-program och leta efter klipp på Youtube som var på norska. Införskaffandet av ett litet norsk ordlexikon var ett måste för mig. Google översättare på nätet blev också min ”vän” under den perioden.

När det gäller dem ekonomiska förberedelserna då jobbade jag hårt sommaren innan vi åkte. Jag sparade ganska mycket pengar för att känna mig ekonomiskt trygg både i Norge och efter Norge. Skolan hjälpte också söka stipendium som täckte hyran och vi fick resebidrag. Från CSN sökte jag enbart studiebidrag och tillsammans med mina hopsparade pengar från sommaren kunde jag känna mig ekonomiskt trygg. Eftersom jag är gift behövde jag inte oroa mig om hur hyran hemma ska betalas, men jag fixade e-fakturor så att alla mina personliga räkningar kom till internetbanken.

Som många andra svenskar som åker till Norge för att exempelvis jobba där packade jag med mycket mat. Detta visade sig vara inte så nödvändigt eftersom om man handlade i ”rätt” affärer och stadsdel kunde man få köpa mat för

Reserapport

nästan samma pengar som i Sverige. Jag tog också med mig i princip allting som jag kunde tänka mig att behöva – allting för att undvika att köpa saker i Norge, som enligt alla som har varit där är så ”fruktansvärt dyrt”.

Ja, och jag fick ju såklart ”välsignelsen” av min man att åka. Vi beslöt att jag åker hem då och då och att han åker till mig och samt att vi ska använda Skype som hjälper på ett billigt sätt hålla den dagliga kontakten.

Med andra ord – allting löste sig.



Det var svårt att bestämma vad man ska ta med eller ej, så jag packade med hellre för mycket än för lite.

Landet/staden/skola

Jag antar att alla som kan läsa det här är från Norden och har kommit i kontakt med Norge, så därför nöjer jag mig med att säga kortfattat om landet:

Konungariket Norge ligger vänster om Sverige och är ett land med fantastisk natur och trevliga människor.

Oslo är som känt Norges huvudstad och har enligt Wikipedia cirka 600 000 invånare. Staden är belägen längst inne i Oslofjorden. Många skulle nog hålla med håller om jag säger att Oslo är en av de vackraste städerna i Norden. Redan från början valde jag ganska medvetet att åka till Oslo och detta för språkmässiga skäl. Jag hade nämligen hört att den norska dialekten som pratas i Oslo är lättare att förstå än exempelvis dialekten i Bergen. Eftersom jag också visste att jag kommer att åka hem till Sverige en hel del kändes Oslo som ett bra alternativ.

Vi bodde i Lovisenberg som ligger cirka en 25- minuters promenad borta från Oslo centralen. Området var uppe på en liten höjd och från vissa ställen hade vi fantastiskt utsikt över delar av staden. Lovisenberg var som ett litet samhälle i sig med tre olika högskolor, ett sjukhus, kyrka, äldreboende, bostäder för studenter och anställda, diakonihuset samt hospice med mera.



Lovisenberg var ett litet samhälle i sig. På bilden ser du äldreboendet till vänster och en högskola till höger. Bakom trädet syns diakonihuset.

Intensionen från början var att jag och Mimmi skulle bo i var sitt studentrum/lägenhet, men på grund av missförstånd från skolornas sida hade vi ingenstans att bo strax innan vi skulle åka. Reidun, koordinator för internationella studenter i värdskolan, kunde i sista minuten trola fram en liten (svindyr) lägenhet på 18 kvadratmeter för mig och Mimmi att dela. Lägenheten var fräsch och trevlig men alldeles för liten för två personer (även om de kommer väl överens med varandra) som skulle dela den i tre månader. Om jag är helt ärlig var jag redo att kasta in handduken då eftersom att ha ett eget rum var viktigt för mig. Men jag åkte ändå i förhoppning att vi hittar en bostad till. Efter några veckor fick vi en lägenhet till. Den nya lägenheten hade en trasig fläkt som lät dygnet runt, men efter två veckor blev det också fixat och nu var det att bara njuta av vistelsen.



Min lilla studiölägenhet på 18 kvadratmeter. Fint, men svindyrt.

Lovisenberg Diakonale högskola var vår värdskola. LDH är den äldsta sjuksköterskeskolan i Norge och blev etablerat redan 1868. Högskolan har kristna värderingar och har som mål att utbilda sjuksköterskor med hög professionell och etiskt kompetens. Skolan hade egen studentpräst samt alla

som ville kunde delta i andakter som ägde rum två gånger i veckan. LDH är storleksmässigt ungefär som campus Ersta, huset har tre våningar, egen kafeteria och en stor matsal som också används för grupparbete.



Lovisenberg diakonale högskola.

Utbytestiden som student

Vi anlände på en solig och höstlig lördagseftermiddag och blev mötta av Marte som hämtade oss från tågstationen och såg till att vi kom till vårt nya hem i Lovisenberg. På måndag fick vi träffa Reidun och några andra personer som har hand om utländska elever. Vi fick studieguide och all nödvändig information. Vi blev också introducerade till studentkårens ordförande Nina som bjöd oss och några andra elever (på skolans bekostnad) på lunch i en indisk restaurang. Jag kan säga att det var en av de få gångerna jag åt ute i Oslo. Jag kan verkligen säga att vi var mycket väl bemötta av alla under hela utbytestiden.

Hemma i Sverige är jag van vid att enbart ha 16 klasskamrater, så det kändes lite annorlunda att komma till en klass med över hundra elever. Senare visade det sig att de var i sin tur indelade i mindre klasser. Vad jag minns från första föreläsningar på skolan var att jag fattade kanske 50 % av det som lärarna sa samt att våra nya klasskompisar var ovanligt tysta. Det kan bero på att inte så många tycker om att prata framför hundra andra elever. Det var under två eller tre tillfällen hela den stora klassen träffades och under resten av tiden gjorde vi antingen praktik eller grupparbete. LDH verkade vara mycket förtjust i grupparbete. Under hela studietiden hade vi inga salstentor utan en individuell hemexamination, loggböcker från praktiken samt två grupprapporter som alltid inkluderade en presentation med PowerPoint eller liknande.



Den största föreläsningssalen i LDH.

Första kursen var en kurs där man kunde välja ett område inom vårdvetenskap som man ville fördjupa sig i. Eftersom jag läser till specialistsjuksköterska inom vård av äldre blev jag redan i förväg placerad i fördjupningskursen i äldreomsorgen, vilket jag var nöjd med. Vi var sex personer i gruppen. Uppgiften gick ut på att vi skulle öva på att tänka kritiskt och söka efter kunskap från vetenskaplig litteratur och sammanställa en mini c-uppsats i det ämnet vi hade valt. Eftersom jag hade nyligen skrivit färdigt min c-uppsats blev det nästan naturligt att jag ledde arbetet i gruppen. Jag måste erkänna att det var lite kämpigt med språket först, men mina gruppkamrater hade tålamod med mig och så småningom blev kommunikationen bättre. Arbetet blev i alla fall gjort och gruppen fick beröm från lärarna.

Sedan blev det dags för praktiken på Cathinka Guldbeg Senteret (CGS) som är ett särskild boende. I byggnaden fanns servicehus, hospice samt demensavdelningar. Cathinka Guldbeg Senteret är modernt och nyrenoverat. Alla patienter har eget rum med privat badrum. De flesta avdelningar i huset hade öppna arbetsstationer och konstigt nog var all dokumentation på pappersark/pärmar och inte i datorerna. Dessutom dokumenterade sjuksköterskor och undersköterskor i samma journal och på samma blad. Det fanns inga låsta dörrar och även ytterdörren var inte låst på nätterna. Däremot fanns det dygnetrunt- kameraövervakning av de olika entréerna till huset.

I huset fanns en stor matsal med kafeteria för både personalen och patienterna och deras anhöriga. CGS var duktigt på att erbjuda många olika aktiviteter till patienterna och en gång i veckan kom en terapihund på besök. Mellan 8-17 på vardagar hade vi alltid en läkare i huset och på kvällarna kunde man antingen ringa till äldreboendets läkare eller till jouren.

Det fanns också en egen kyrka i huset med regelbundna gudstjänster. En gång i veckan besökte boendets präst avdelningarna och alla som önskade kunde prata med henne. Varje patient fick ha en Bibel i rummet och personalen fick erbjuda de som ville komma ner till gudstjänsten. Om man inte orkade gå själv hände det att man kunde rullas in till kyrksalen i en rollstol eller i sin säng – ingenting är omöjligt.

På Lovisenberg Diakonale högskola har eleverna långa praktikperioder – i två månader. Fördelen var att man verkligen kom in i verksamheten och i

Reserapport

sjuksköterskerollen just på den institutionen. Jag hamnade på en demensavdelning och fick arbeta med åtta patienter. Per åtta patienter var det oftast 2-3 personal på dagen och 1-2 på kvällen (oftast en sjuksköterska och två undersköterskor). Just på det äldreboendet var sjuksköterskans roll inte så tydlig. Sjuksköterskan var allting från kock till koordinator för hela huset. Med andra ord var jag alltid med i basalomvårdnad, men hade också ansvaret för att dela dosetter, ronda med läkaren, skriva och uppdatera omvårdnadsplaner med mera. Personligen tycker jag att det är positivt att sjuksköterskan var med i basal omvårdnad också för att då kunde man verkligen lära känna patienterna. Dock kunde det ofta bli för mycket och det var svårt att hinna med alla sjuksköterskeuppgifter. Under dessa två månader fick jag även ha en vecka då jag var ledaren på min avdelning vilket var en nyttig erfarenhet. Under praktiken hade vi flera omvårdnadshandledning och vid fyra tillfällen fick vi lämna in en loggbok med egna reflektioner kring en händelse på praktiken. Vi fick också skriva en hemtenta om sjuksköterskans ledande funktion.



Jag med min underbara handledare Hege (till vänster). Man ska inte skryta, men "vi svenska studenter" fick mycket beröm från våra handledare, personalen och alla lärare.

Till sist, efter två månader på praktiken, fick vi skriva ett hälsofrämjande projektarbete om/för sårbara grupper i samhället. Vi valde skriva om skadereduktion bland narkomaner och fick också genomföra intervjuer med sjuksköterskor och socionomer som arbetar med det. Vi var återigen sex personer i gruppen och vi arbetade riktigt bra ihop.



Grupparbete i skadereduktion.

Kulturellt och socialt utbyte

Speciellt i början av vistelsen var rundvandring i Oslo högt på agendan. Vi gick bland annat till Vigelandsparken och såg många andra sevärdheter. Mimmi och jag spenderade mycket tid tillsammans, men vi gjorde saker på var sitt håll också. Mycket av min fritid spenderade jag i gymmet och ibland träffade jag en kompis eller gruppkamrater. Vi var också bjudna att delta i skolans internationella arbetsgrupp där vi fick ge utvärdera vår erfarenhet och ge synpunkter.



Jag i Vigelandsparken.



Här firar vi Anne Martes (till vänster) födelsedag på Peppes Pizza. Jag i mitten och Sara till min höger.

Trots att Norge och Sverige är rätt så lika, kunde exempelvis matkulturen bjuda på några överraskningar. Exempelvis lärde jag mig att äta den ”ökände” brunosten. Först tyckte jag att den var vidrig och efter jag hade klagat på den underliga smaken påpekade en gruppkompis att det kan bero på att jag äter den på fel sätt. Man ska nämligen äta brunost med sylt på. Efter det blev jag brunostfrälst. Fiskpudding var också en intressant upplevelse och det som jag hade hört innan att norrmän äter mycket smörgåsar och våfflor var inte en myt

längre utan verklighet. Jag kände mig lite udda när jag i princip ensam värmde min matlåda i den stora matsalen.



Så här ska man äta brunost – med massor av sylt på.

Jag hade också möjlighet att åka till Alta som ligger i norra Norge och är den största staden i Finnmark. Jag anlände mitt i en polarnatt och jag måste säga att det var en unik erfarenhet att få vara i mörkret i nästan fyra dagar. När jag gick runt i staden var det spännande att se så många samer i deras traditionella färgglada dräkter. Det stämde också som min vän sa att ju högre upp i Norge man kommer desto vänligare blir människor.



Vackra Alta och jag.

Viktiga erfarenheter/självutvärdering

Jag är mycket nöjd men min erfarenhet i Oslo. Även nu, flera månader efter vistelsen, längtar jag ibland tillbaka trots att dessa tre månader där var inte helt problemfria - men inget i livet är det. Det gjorde ju saker roligare att vi var så uppskattade av både de som vi jobbade i grupp med och framförallt på praktikplatsen. Jag upplever att jag nådde målet med resan och fick en erfarenhet som jag bär med mig genom hela livet. På köpet lärde jag mig även att se på mitt liv med andra ögon och uppskatta det mer. Detta för att när jag under hösten var på väg hem från Norge för att fira min födelsedag hamnade

jag i en tågolycka. Jag klarade mig utan fysiska skador, men minnet av den hemska olyckan stannar med mig hela livet.

Tips till framtida utbytesstudenter

- Norge är dyrt! Därför är det viktigt att du har skaplig ekonomi. För en etta på 18 kvadratmeter fick jag betala 7000 NOK i månaden men det var även extremt för vanliga norrmän. Annars kostar ett studentrum cirka 3500 NOK. Jag hade inte klarat att betala hyran utan de två olika stipendier som jag sökte.
- Var tydlig med det du önskar och kontrollera om alla parter har förstått dina önskemål - exempelvis att du vill bo i ett eget rum.
- Se till att du får ett skriftligt dokument om vad du behöver eller inte behöver komplettera i hemsolan efter vistelsen i utlandet. Det hjälper undvika missförstånd och det blir inga ”övertaskningar” sedan när du kommer tillbaka.
- De flesta som åker på utbyte är svenskar. Därför vill jag uppmuntra Dig som har utländsk bakgrund att våga söka. Om jag klarade mig då gör du också det!
- Jag rekommenderar att resa tillsammans med en klasskompis. Allting blir roligare då och det är skönt att kunna stödja varandra samt att det är någon annan i samma situation som du.
- Som många andra säger även jag att ÅK – det blir en erfarenhet för livet och ett viktigt steg för din karriär som sjuksköterska!