



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave

BSD101C

Predefinert informasjon

Startdato:	04-05-2019 09:00	Termin:	2019 VÅR
Sluttdato:	10-05-2019 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Hjemmeoppgave		
SIS-kode:	203 BSD101C 1 H 2019 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.: 37

Informasjon fra deltaker

Antall ord *: 6895

Egenerklæring *: Ja

Jeg bekrefter at jeg har Ja

registrert oppgavetittelen

på norsk og engelsk i

StudentWeb og vet at

denne vil stå på

vitnemålet mitt *:

Gruppe

Gruppenavn: (Anonymisert)

Gruppenummer: 15

Andre medlemmer i gruppen: Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner avtalen om publisering av oppgaven min *

Ja



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGÅVE

Vegen til fridom

Erfaring og relasjon i Sjukepleien

The road to freedom

Experience and relationship in Nursing

Kandidatnummer: 37

GRSD 15

HVL FHS IHO

Rettleiar: Bente Dahle Sylta

Tal på ord: 6895

Innleveringsdato: 06.05.2019

Eg stadfestar at arbeidet er sjølvstendig utarbeida, og at referansar/kjeldetilvisingar til alle

kjelder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. *Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10.*

FORORD

Liten gut fortel

*Eg fekk det ordet eg var tverr
og lei og vrang og sky og skjerr.
Eg ikkje anna høyre fekk,
og sturen var eg kvar eg gjekk.
Visst er eg vrang og vond og sur,
eg må vara slik dei trur.*

*Så hende det ein vakker dag
at all ting fikk eit anna lag.
Igjenom veggen hørde eg
at nokon tala godt om meg.
Eg ville ikkje lyde på,
men stilde meg så lett på tå.
Og hørde eg før eg smeit meg ut:
"Han er så grei og gild den gut".*

*Eg kvakk litt til, men var så glad
då eg fikk høyra kva dei sa.
Eg gøymde meg og sto og gret,
men alt i kring vart så ljost og let.
Og midt i gråten tenkte eg,
at når dei trur så godt om meg
då skal eg jamn syna dei
at eg kan vara god og grei.*

*Dei godord gjorde dagen bjart.
Å du, kor hjertevarm eg vart.*

(Jan Magnus Bruheim)

Takk til dei aller beste eg veit om;

Ole, Lea, Lisa og Mari.

For den inspirasjon de gjev meg kvar dag til å fullføra dette,

og for alltid å ha glede og smil å gje meg.

Takk til Erling,

utan deg og din væren hadde ikkje dette vert mogleg.

- Maria-

Oppsummering

"Å sjå heile mennesket" er min inspirasjon til å skriva denne forteljinga. Heilheta som ligg gøymd innanfor inni mennesket. Det handlar om lengsla etter å bli sett, møtt og forstått. På eit djupare plan. Meir enn berre det tilsynelatande ytre, kan vere ein lengsel dei fleste av oss har. Spesielt i ein sårbar, avkledd og avhengig situasjon. Det handlar om kva som skjer med meg og mi sjukepleie når eg får æra av å få auga på det skjulte og uuttalte. Kor frigjerande det kan vera å forstå og bli møtt med forståing. Gjennom Kari Martinsen sin omsorgsfilosofi og litteratur har eg blitt inspirert til å skrive dette faglege essayet. Ved hjelp av hennar tankar, som har fylgt meg gjennom oppgåva, har eg kunna skriva om erfaringar som er med å prega oss. Korleis eg som sjukepleiar kan finna gleda i å forstå den andres liding gjennom tillit, nærleik og bruk av språk og fantasi. Forholdet eg har til meg sjølv, vil fortelja noko om korleis eg bruker språket mitt og orda mine. Tenk å få oppleve fridomen som eit resultat av forståinga i møtet med mennesket.

Summary

"Seeing the whole person" is my inspiration to write this story. The whole that is hidden inside a person. It is about the longing to be seen, met and understood. On a deeper level. More than just the seemingly outer, may be a longing most of us have. Especially in a vulnerable, undressed and dependent situation. It's about what happens to me and my nursing care when I get the honor of seeing the hidden and unspoken. How liberating it can be to understand and be met with understanding. Through Kari Martinsen's care philosophy and literature, I have been inspired to write this academic essay. With the help of her thoughts, which have followed me through the text, I have been able to write about experiences that are about to influence us. How I, as a nurse, can find joy in understanding the other's suffering through trust, closeness and the use of language and imagination. The relationship I have for myself will tell something about how I use my language and my words. Imagine experiencing the freedom as a result of understanding in the encounter with person.

Innhold

Å sjå heile mennesket.....	5
På sengekanten - ei erfaring.....	6
Korleis eig eg faget?	8
Kan eg gripa og forstå det heilage?	9
Kampen om det heilage	10
Å få auga på sårbarheita hos eit menneske	11
Heilskapleg Omsorg i mi forståing av tidlegare erfaringar	13
Kan denne teorien brukast med hell i sjukepleien?	14
Personorientert profesjonalitet	15
Å forstå gjennom sansing	16
Litteraturliste.....	18

Å sjå heile mennesket

Eg hugsar endå tavla med alle dei fine orda på. Me rekte ivrig opp handa for å bidra i ordspel som utforma seg på tavla. Læraren skreiv så blekket spruta. Utfordringa var å koma med fine ord som beskriv ei god sjukepleie. Det var ikkje vanskeleg å koma på ord. Respekt, omsorg, forståing varme, gode ord, kunnskap. Men det var fire ord som utmerka seg for meg, ord som vart forma til ein setning, "*å sjå heile mennesket*". Ein setning eg har tatt med meg frå den dagen eg som fersk student sat på plassen min i auditoriet. Full av forventning og spenning over kva dei fire neste åra ville bringe. "*Å sjå heile mennesket*" - Ikkje halve eller kvarte. Ikkje bakom eller framom. Men heile heilskapen eit menneske ber med seg. Det er fine ord, men kva inneber dei eigentleg? Korleis kan eg som sjukepleiar sjå, forstå og handla utifrå dei? Min måte å vere på vil synleggjere min sjukepleie gjennom grunnforståinga i menneskeverdet og idealet eg har. Det mellommenneskelege har alltid vore viktig for meg. Korleis eg ser, forstår og møter den andre. I oppgåva reflekterer eg rundt viktigeita av å forstå og setje seg inn i den andre sitt liv og livshistorie. Korleis ser eg og møter eg den andre? Korleis forstår eg den andre sin sårbarheit i lys av tidlegare erfaringar frå barndomen? Eg skriv om korleis eg bruker språket mitt gjennom kropp, handling og ord.

Ordens etikk handler om med stor ettertanke å velge ord som viser det sanne, det gode og det skjønne. Ord kan såre og krenke, og språket kan utarmes slik at bærende ord som hører til vår tilværelse - som lidelse, kjærlighet, tro, håp, forlatelse, forsoning - kjennes fremmede.

Videre står det

Men ord kan også inngyte mot og håp. Det er derfor en fordring og forme ordene slik at de lyser opp, på en slik måte at vi innser at vi lever i noe større enn oss selv, i en fortrolighet som holder det hele oppe (Martinsen & Eriksson, 2009, s. 23).

Kan tillit skapast gjennom korleis eg bruker språket mitt? Gjennom tillit får ein moglegheit til å ta del i livet. Livet og erfaringar som alle ber på. Som er med å forma oss. Gjennom studiet har eg måtta reflektera og undra meg over kven eg er i møtet med den andre. Korleis min eigen historie og livserfaring er med å påverka relasjonen til den andre. I studiet vart eg tidleg introdusert for Kari Martinsen. Ho har bidratt litterært i den praktiske forståinga mi av sjukepleie gjennom utdanninga. Hennar omsorgsfilosofi og tenking har for meg vore ein viktig bidragsytar i forståinga av det mellommenneskelege i sjukepleien.

I hennar nyaste bok *Bevegelig Berørt* stiller Martinsen spørsmål ved om helsevesenet sitt fysiske rom kan romme det heilage. Det heilage er noko som hender mennesket, men også noko som skjer mellom oss. Eksemplar og forteljingar frå livet kan ifølgje Martinsen sei noko om menneske sine erfaringar om kva som kan vere heilag (2018, s. 28). Eg ynskjer å skriva om augneblink som oppstår når det heilage får plass mellom oss, og kva som skjer med min sjukepleie når det oppstår. Eg vil også skriva om det Martinsen seier om ein kvardag med fullt av gjeremål kan bidra til at ein lukker seg til, ein sansar ikkje det heilage, det som er urørleg, som ikkje skal invaderast eller kikkast på (2018, s. 28). Og gjennom korleis eg bruke språket mitt og orda mine avslører min haldning til mennesket og livet. Eg reflekterer rundt tematikken ved bruk av erfaringar frå livet mitt - erfaring som mor og sjukepleiarstudent.

Å sjå heile mennesket vil i denne oppgåva handla om tidlege erfaringar som er med å påverka den tilstanden eg møter den andre i. Det handlar om ynskje eg har om å få auga på den andre og bruka fantasien, som igjen vil hjelpa meg i forståinga som er med å avgjere mi sjukepleie.

På sengekanten - ei erfaring

Erfaring setter spor, den inngraveres med et sanse-og følelsesmessig erindringsspor. De blir min erfaring, som betyr noe for min identitet. Erfaring gir ettertanken rom. Erfaring betyr vandring, reise - medvandring, medreise - og gir anledning til pauser, å kunne dvele på stedet, være rommelig (Martinsen, 2018, s. 51).

Ole er 13 år. Ein heilt vanleg gut som går på skulen, gjer lekser, speler fotball og liker å være med vener. Ein kveld på sengekanten tiltrudde han dette: "*Mamma, eg hadde det ikkje så bra i den første barnehagen eg gikk i*". Mor hans responderte på orda hans med å spørje om han kunne hugsa kvifor. "*Eg kjende ingen, og gjekk berre å venta på og leita etter deg*" sa han, og brast i gråt. Dette fortalde han i ein alder av 9 år. Han resonnererte seg attende til følelsane han hadde inni seg då han var 2 år.

Eg er mamma til Ole, og eg er snart ferdig utdanna sjukepleiar. I dette møtet med guten min er det verken ulukke, sjukdom eller død. Men noko så enkelt som ei erfaring. Ei erfaring som sat spor. Ei erfaring som har meining for Ole sin identitet. Grunnen til at eg byrjar oppgåva mi på denne måten er fleire. Når eg las boka *Bevegelig Berørt* av Kari Martinsen var det denne erfaringa med guten min som gjentok seg og surra rundt i hovudet mitt. Eg har diskutert med meg sjølv om ikkje det er klokt å bruka ei erfaring frå praksis, relatert til sjukepleie. Men eg opplever at mi forståing av sjukepleie ikkje berre dreier seg om erfaringar frå skule og

praksis, men også frå elles i livet - i relasjon til andre menneske. Dette øyeblikket med guten min kom til meg spontant og heilt uforberedt. Det bevega meg og det rørte ved meg. Det lærte meg noko om det heilage som noko allmennmenneskeleg, noko som angår mennesket i sårbarheita.

Det hadde vore ein heilt vanleg dag fullt av gjeremål. Eg kunne til tider oppleva meg sjølv som strekt i alle kantar. Ole er storebror til tre nydelige jenter. Eg hugsar dagen så godt. Ringeklokka ringjer og dagen startar brått. Ein sokk her og ein sokk der, matpakker i sekken, og glas med melk som veltar. Hugs å pusse tennene, og ta på deg alle klemmene! Ord og beskjeder om ein annan. Dei vaksne ser på klokka og sveittar. Skunda seg for å rekkje å tørke opp alle flekkar. Kjærlege klemmar og ord blir gitt i håp om at dagen skal bli fin og god. Middag og lekser er viktig. I dag er det trening og kjøring hit og dit. Kvelden kom og roen senka seg. Det var tid for godnattrunden. Eg gjekk roleg inn til guten min, strøyk han kjærleg over håret, kanskje eg snudde puta også. Eg bretta i alle fall dyna godt rundt kroppen hans og sat meg ned ved sida av han i forsøk om å oppnå augekontakt for å visa mi interesse i å høyre korleis dagen hadde vore. Kanskje det var noko han ville snakka om? Så fortalde han meg om sine innste kjensler og tankar. Mi plattform den kvelden var i det bevegelige og i det berørte, gjennom å vera mottagane for hans følelsemessige erindringsspor som denne erfaringa hadde gitt han. Der midt i hans såre kjensler, og i min avmakthet over å ikkje kunna endra på det som var skjedd, kunne me møtast i det likeverdige. For han var det godt nok at eg tok i mot, bekrefta og forstod. Han trengte ikkje ei løysing på problemet, men han trengte å bli forstått og bekrefta. Og midt i det låg hans fridom. Difor gjennom denne erfaringa frå livet, undra eg meg over om sjukepleia i stor grad handlar om å forstå den andre i det håplause, i avmakta, og i lidinga?

Eg må gjenta for meg sjølv det Martinsen skriv om erfaring. Erfaring setter spor, den inngraveres med eit sanse-og følelsemessig erindringsspor. Den blir min erfaring, som betyr noko for min identitet (2018, s. 51). Erfaring er med å forma historia vår og identiteten som seier noko om kven *eg* er. Kan det tenkjast at korleis eg som mor møtte hans emosjonelle kjensler den kvelden, kan bidra til korleis han håndterer denne erfaringa og liknande erfaring seinare i livet? I boka *Hvordan krenkede barn blir syke voksne* står det i det siste avsnitt: "visst man virkelig vil forebygge uhelse i voksenbefolkningen, bør man beskytte barna mot barndomsforgiftning" (Kirkengen & Næss, 2015, s. 216). Livet består av mange erfaringar og opplevingar, både gode og vonde som er med å forma identiteten vår. Gjennom denne forståinga om barnas kjensleliv har eg måtta undra meg over kva som rører seg i eit

menneske. At kjenslene me hadde som små barn, før me eigentleg kan hugsa skikkeleg, sit så djupt forankra i oss. At erfaringar me bærer med oss frå barndommen er med å form oss som menneske. Guro Øyestad skriv at kun gjennom kontakt med vaksne kan barnet få ei kjensle av seg sjølv (2014, s. 26). Det kan bety at barna rundt oss er avhengig av å få bekrefting og byggja opp kjenslene om seg sjølv gjennom oss vaksne. Det er då klart at det er lett å mislykkast. Det heile heng i saman. Kropp, sjel og ånd kan ikkje skiljast i møtet med eit menneske. Det er nettopp her mi erfaring vil vera med å prega mi forståing av sjukepleie. Kan måten eg som omsorgsperson møter barnas emosjoner på, ha betydning for deira helse seinare i livet? Det trur eg. Det kan hjelpa meg i mi sjukepleie til å forstå at vond og vanskelig erfaring i barndommen kan vere ei kjelde til invalidiserande smerter årtider seinare. (Kirkengen & Næss, 2015, s. 214)

Korleis eig eg faget?

Gjennom eit intervju med Martinsen seier ho at det etiske livsgrunnlaget, det etiske fenomenet etikken lever, er når ein blir tatt imot på ein måte som betyr å ta den andre på alvor, når eg er oppmerksam på den andre. Og ved hjelp av fantasien kan eg forsøkje å setje meg inn i korleis den andre har det , og sjå ein situasjon frå begge sider. Der tid og prosedyrar kan hindra meg i å bruka fantasien. Vidare seier ho at etikken er korleis vi møter livet, korleis vi møter pasienten, korleis vi møter våre medarbeidarar. At etikken får voksa fram mellom oss og ikkje ovanifrå eller nedanifrå (Nilsen, 2016).

Eg kan ofte oppleve det som at eg ikkje skjønar denne hindringa, fordi det er så lett å komma inn i eit spor som drar meg i ein retning der eg eigentleg ikkje vil gå. Og det resulterer i noko så merkeleg som at det eg vil det gjer eg ikkje, men det eg ikkje vil, det gjer eg. Det er fleire faktorar som er med å styra dette merkelege fenomenet på, som forventningar frå andre og fastlåste rutinar. Og desse fastlåste rutinane og forventningar frå systemet kan erobra min måte å yta sjukepleie på. Difor må eg gjennom å vita kven eg er, eiga faget mitt. Det må vera ein samanheng mellom naturvitenskaplege fag og disipliner, hndtverksfaga og humanistiske fag, der eg må finna min plass som sjukepleiar - ein plass i skjæringsfeltet mellom desse faga.

Kjerna i sjukepleien eg snakkar om her kan ikkje målast i effektivitet og tid. Mykje vert måla opp i mot resultat og det kan opplevast som ein evig konkurranse i å yta best i det som er godt

synleg. Det er kanskje difor det er så lett å måla kvarande i resultat. Men dersom pasienten ikkje får bekrefte element frå sin eigen historie, som speilast og samlast via respektfulle andre, viskast pasienten som person og individ (Strømstad, Eie Torbjørnsen, & Kinn AAsland, 2016, s. 18). Difor undrar eg meg over om min eigen medvit kan hjelpa meg i korleis eg kan utøva min sjukepleie slik som eg ynskjer. Og kor langt eg er villig til å strekkja meg for å oppnå målet mitt. At det viktigaste for meg nødvendigvis ikkje vert dei mest synlege og målbare resultatata, men kjensla av å gå frå vakt i forvissing om at eg har utøva god sjukepleie til dei eg har møtt. Er det rom for det i dagens system?

Martinsen skriv at framandgjerung er isolerande. Den hemmar oss i vårt tilhøre til verda, jordas rytmar og rørsler, til naturens skiftande lys, dufter og tonar, og dermed til seg sjølv (2018, s. 52). Gjennom desse orda forstår og skjønar eg meir. At det å vere sansande nær og bruke skjønnet på ein måte som går djupare i den heilskaplege omsorga krev mot. Mot til å prioritera tida mi, mot til å tala den svake si sak, mot til å vera ein medvandrar. Men ikkje berre mot. Det krev ein bevisst innsats frå mi side om å ha kontakt og takle eigne kjensler, for å kunna ha eit forhold til meg sjølv og den andre. Eg må kjenna meg sjølv og vera trygg i min identitet som sjukepleiar i møtet med den andre.

Kan eg gripa og forstå det heilage?

Martinsen stiller spørsmålet: Gir det meining å spørje om helsevesenet sitt fysiske rom kan romme det heilage (2018, s. 15)? Då spør eg meg sjølv: Kan eg formidla det heilage i møtet med mennesket? Kva er eigentleg det heilage? Når eg tenkjer meg om kan det vere noko som kjem til meg gjennom tillit og nærvær. At eg har gjort meg fortent til å bli den andre sin tillit verdig. Korleis eg bruker språket mitt både gjennom munnen og kroppen. Det kan koma til meg gjennom å tala hjartespråk. At mitt hjarta er lydhør for den eg møter i sin sårbarheit. Få auga på det som rører og beveger seg i den andre. Då handlar det ikkje lenger om meg sjølv, men at det er noko betydningsfullt som plutselig og uanmeldt melder seg for sansane mine (2018, s. 17). Kan me oppnå det heilage gjennom at me lar oss berøra og bevega? Eg undrar meg over kva det heilage gjer med oss og mellom oss. Og kva det gjer med meg i mi sjukepleie? Martinsen skriv at møtet med det heilage aldri er spektakulært og aldri rekvirert. Tvert om. Møtet med det gode er ubedt og overrumplande, og det åpenbarer seg i det ordinære og det skrøpelige. I lyden av skjør stillhet (2018, s. 24). Som på ein sengekant etter ein travel dag, der det er eit uuttalt behov og lengsel etter å bli forstått i det sårbare. Martinsen

skriv om det heilage, det som ein kan forstå som eit fenomen vi ikkje har skapt, og som vi heller ikkje har makt over, som kjem til oss utanfrå og som vi kan bli grepen av og stilles i ærbødighet og ydmykhet i forhold til. Det er mange element i kvardagen som kan forstyrre dette heilage.

Kampen om det heilage

Det heilage øyeblikket som oppsto på sengekanten den kvelden krevde både tid, å vere tilstades, gjensidig tillit og vere audmjuk frå mi side. Men det kunne endt opp på ein annan måte. Martinsen skriv at det stadig er ein kamp i det skjønne og vurderande auga:

I skjønnhet arbeider etikk og faglighet sammen ut fra en oppmerksomhet mot det levende livet. Men i det skjønne og vurderende øyet er det stadig en kamp. Det er så lett å gli fra det å se sansende, tilstedeværende og deltakende til kun å se registrerende, ordnende og kalkulerende - til å få et konstruerende øye (Øyet og Kallet, 2000, s. 41).

Eg skal gjere om på døme mitt: Ein kveld på sengekanten tiltrudde guten meg dette:

"Mamma, eg hadde det ikkje så bra i den fyrste barnehagen eg gjekk i, eg sakna og leita etter deg". Eg kunne svart: "No må du slutta å sutra. Du hadde det heilt supert i barnehagen. Det var jo ein heilt ny barnehage med huset full i pedagogar som passa på deg. Tull og vas. Dess utan var du berre to år og kan vel ikkje hugsa noko av det då? Dette har eg ikkje tid til å høyre på, no må du sova".

Eg kjenner det så langt inni meg. Egoet eg har i meg som skrik etter meir tid til meg sjølv, meg og mitt. Det gjeld ikkje berre på heimebane. Det gjeld for min sjukepleie også. Å ty til enkle metodar i nuet for å sleppe å bruke "unødvendig" tid på den andre er så freistande. Er det konstruerande auga i bunn og grunn ein reindyrka egoisme? Kva skjer med min sjukepleie når blikket mitt i møtet med den andre blir konstruerande? Når eg glir frå det å vera sansande, tilstedeværende og deltakande, til kun å sjå registrerende, ordnande og kalkulerande. Er det då eg går glipp av moglegheita til å oppleva fridomen som blir forløyyst gjennom å forstå? Moglegheita til å oppleva det heilage? Mi erfaring på heimebane er, når eg er sansande, tilstedeværende og deltakande i den andre, får eg på lang sikt rikeleg igjen av tid, medgjersle og glede i heimen. Eg vil tru eg kan få erfara at dette gjeld for min sjukepleie også.

Å få auga på sårbarheita hos eit menneske

Det minner meg om ei anna erfaring eg har. Det var i praksis i møtet med ein pasient. Eg fekk moglegheit til å bli godt kjend med denne dama. På avdelinga opplevde me ho som ei livsglad og kontaktsøkjande dame. Men eg såg samstundes ein engstelse og bekymring som stundom prega ho. Når kvelden kom og ho skulle leggje seg hadde ho eit ynskje om at me skulle låse døra til rommet hennar fordi ho følte seg utrygg. Dei aller fleste prøvde å tryggje ho i at det var ingen ting å frykte her, fordi her passa me på både natt og dag. Men det hjalp ikkje særleg. På avdelinga var alle einige i at døra kunne låsast kvar kveld visst det var til det beste for pasienten. Men eg kunne ikkje stoppa undringa og forståinga mi der. Når eg var på vakt sørgja eg for å få bruka tid med henne. Me vart godt kjend og eg oppdaga dei gongene eg var på vakt at ho vende seg til meg. Ho vart glad når eg tok meg tid til å slå av ein prat, men det kunne også vere av stor betydning for ho berre at eg gav eit smil eller ein klapp på skuldra i forbifarten. Det er då eg opplevde det. Tilliten som kjem av livsytringane.

Martinsen skriv om livsytringane som å spela seg sjølv inn i situasjonen, å stilla seg open og mottakande i ein spontan rettleik mot den andre. Slik at livsytringane kjem til uttrykk (1993, s. 85). Det er ei medvit handling frå sjukepleiaren si side. Eg må stilla meg open og mottakande retta mot den andre gjennom tillit, bamhjartigheit, håp, tale opent og vise medkjensle (2012, s. 52). Der eg må prøva å setja meg inn i korleis den andre har det for å forstå. Korleis møter eg den andre? Korleis ser eg den andre? Kva forstår eg av den andre si lidning? Det vakre og skjøre som ligg i omsorga for den andre. Det kjem ikkje av seg sjølv. Gjennom mine handlingar, språket mitt og måten eg møter den andre på viser eg og inngir eg tillit. Det er då eg får æra av å oppleve det. Det heilage augonblikk som kjem til meg gjennom at eg er berørt og er bevega. Det som eg blir grepen av og stiller meg ærbødig og audmjuk i forhold til av den andre (Martinsen, 2018, s. 15).

Denne dama bar på ei erfaring, som farga heile hennar tilværelse. Det stod ikkje i rapporten, ingen visste om det. Men gjennom tilliten kunne eg den kvelden audmjukt prioritera tida mi. Koma inn i rommet langsamt, snu puta hennar, sjå til henne med eit kjærleg blikk. Pakke dyna godt rundt dei kalde føtene. Eg tok ho i handa og sat meg ned ved sida av henne. Det var akkurat som eg var førebudd på det som kom. Tårene hennar som rant stille nedover kinnnet.

Fortvilninga og frykta for ein annan mann på avdelinga. I våre auge ein heilt ufarleg, snill mann, men for henne, noko heilt anna. Martinsen seier i sin tale når hun i 2011 vart utnevnt til Ridder:

Et skjønn fordrer oppmerksomt nærvær, sansende tilstedeværelse, overblikk over situasjonen, innsikt i å kunne vurdere kunnskap og prosedyrer for å kunne handle best mulig for og sammen med pasienten, der effektivitet og hurtighet også kreves. Men det er en effektivitet der en er nærværende i situasjonen det handles i (Alvsvåg, Bergland, & Førland, Nødvendige Omveier, 2013, s. 373).

Å være effektiv og å være nærværende er ingen motsetning. Men eg måtte finne pasienten der ho var, og for å lindre hennar liding (2013, s. 369) . Når me sat der i tosomheita vår kunne eg halde ho i handa samstundes som eg spurte om ho hadde opplevd noko tidlegare i livet med andre menn. Ho kunne fortelja meg om overgrep som jente av ein nær slektning i familien. Det var hennar store løyndom. Redselen og frykta som den gongen for mange år sidan festa seg i den litle kroppen var der endå. Frykta for å oppleve det på nytt låg som ein trussel i livet hennar. Den kvelden fekk eg moglegheit til å møte frykta hennes med forståing. Frykt som er ei intens sterk kjensle kunne bli møtt med forståing. Gjennom å forstå kunne eg handle og yta sjukepleie til henne på ein heilt ny måte. Det var frigjerande. Som ein lydlaus og stum seier for meg som student. Ein seier i hjarta mitt som gav meg like mykje lykke som om eg hadde fått toppkarakter på ein eksamen. Eg gjekk av vakt med stor glede ikring hjarta mitt. Eg hadde fått opplevinga av å verke på ein måte i det heilage som var så djupt verdifullt for meg.

Denne erfaringa gav meg rom for ettertanke. Eg tenkte tilbake på kor lite eg visste og mangel på forståing der eg fleire gonger hadde forsikra dama om at det var ingen grunn til å vere redd. For så å skynde meg vidare til neste gjeremål. For vi lever i ei verd som er hekta på fart. Vi ser på klokka mens vi står og tripper der det er mangel på både augekontakt og smil. Men i travelhetens namn kan dette verte ein gyldig grunn til å oversjå og hasta vidare. Det er lett å gøyme seg bak lista med alle gjeremål. Sjå ned, krysse av og hake ut. Eg veit ikkje kven som har skrevet orda: " hastverk er lastverk". Men ofte har eg følt meg som ein "elefant" som spring fram og tilbake med lista over gjeremål i handa, for å rekka mest mogleg. Det som då ligg i kjølevatnet etter meg er ingenting anna enn kjensla av å verken forstå eller å ha gjord ein god jobb. Det verste er å ha mista moglegheita til å møte eit menneske. Og at i veran min og fantasien min hadde stoppa i gjeremålslistene. Kor fri er eg då i mi sjukepleie? Det ville ført til at eg ville gått glipp av det å erfara det heilage. Som i bunn og grunn gjer at eg vil fortsetja som sjukepleiar. I boka *Kven er du?* skriv forfattaren om korleis eg bruker språket

mitt og korleis eg snakkar om eit menneske røper mine haldningar og er med å bidreg til korleis eg definerer mennesket. Som i neste omgang blir det nedfelt i korleis mennesket definerer seg sjølv, ser på seg sjølv, om sin identitet og sin sjølvrespekt (Strømstad, Eie Torbjørnsen, & Kinn AAsland, 2016, s. 23). Det fortel meg noko om makta eg har som sjukepleiar i bruken av orda mine og korleis eg vel å snakka om den andre. Og korleis eg vel å tolka det andre seier om den andre.

Hennar historie rørte meg. Der og då oppdaga eg andre sider ved denne dama. Me møttest på eit djupare plan i respekt og forståing av menneskeverdet. Me møttest i det levande, det sårbare til kvarandre. Det var lettare for meg å forstå henna redsel for menn. Eg liker å bruke ord som skapt og i all eve. Det gir rom for å tenkje at me er omringa av noko som er større enn oss sjølv. Vi er ikkje robotar som berre treng utvendig polering i ny og ne. Me er fullstappa av indre tankar, kjensler og behov som er med på å forma oss til eit menneske. Det er så lett å gløyma at verdien i eit menneske er å vera den du er. Kunsten gjennom å oppdaga verdien i seg sjølv kan vere grunnlaget til å få ut potensialet i den andre. Kan det være slik at vi har vår fulle fridom til å velje vår respons på ting som hender oss i livet? At det bærer preg av korleis vi er lært opp i våre relasjonar heilt frå vårt livs første åndedrag?

Heilskapleg Omsorg i mi forståing av tidlegare erfaringar

Historia til eit menneske startar i mors mage. Allereie før vi er født blir vi forma og prega av omgivnadane våre. Martinsen skriv at i skjønneheit arbeider etikk og faglegheit saman ut i frå ein oppmerksamhet mot det levande livet (2000, s. 41). Eg trur det kan vere ein fordel å byrja som sjukepleiar i ung alder. Men på mange måtar har det vore fint å studera sjukepleie i voksenalder. Gjennom år med livserfaring har eg kunna forstå og sjå ting frå fleire sider, enn om eg hadde vore yngre. Eg har fleire knaggjar å hengje kunnskapen på. Eg er tryggare på meg sjølv, og eg har meir mot til å gå mot straumen, å yta sjukepleie på den måten eg ynskjer og meiner er fagleg rett. Eg trur også moglegheita er større til å forstå meir dybda i kva begrepet heilhetleg omsorg inneber. I respekt for erfaringar og det levande livet i kvart enkelt menneske, stiller eg meg i undring over kva som rører seg. Ved hjelp av Martinsen sin omsorgsfilosofi kan eg stilla spørsmålet: Korleis tar eg som sjukepleiar vare på menneskets evige betyding, den enkelte sin uendelege verdi - uavhengig av kva den enkelte duger til, kan brukast til eller kan prestera (1993, s. 18) ?

Ein dag på skulen fekk me høyra historia til ei dame som hadde levd som rusavhengig i mange år, men som no var rusfri og brukte deler av tida si på å fortelje om korleis livet som rusmavhengig hadde vore, både i møtet med helsevesenet og ande. Mens eg sat der å hørte på historia hennar med tårer i augnekroken undra eg meg igjen; Kva erfaringar vi bærer med oss som er med å forma oss. Korleis kjem eg som sjukepleiar til å ta vare på menneske med så store utfordringa? Med respekt for dei erfaringane og det levande livet dei bærer på. Deira evige betyding og verdi berre med den dei er? I min søken etter å forstå meir drista eg meg til å rekkje opp handa for å spørje om kva som gjorde at ho byrja å rusa seg? Dette svarte ho: *"Sølvvet var pusset og alt var på stell hjemme. Men min far var alkoholiker og det at jeg ikke ble sett av ham ble til en knute i magen min. Den knuten i magen begynte jeg å ruse vekk".*

Kan denne teorien brukast med hell i sjukepleien?

Å bli sett heilt innanifrå og ut. Bekrefta, møtt og forstått emosjonelt ikkje berre av mor, men også av far. Det er helsefremjande og helsebringande. I følge John Gottman sin forskning er det med på å bestemma kor barna ender opp sosialt, helsemessig, emosjonelt og karrieremessig. Det er heilt nødvendig for meg som sjukepleiar i mi forståing til den andre å ha kunnskap om korleis tidlege erfaringa påverkar helsa vår. Gottman har gjennom 40 år forska på samspelet mellom omsorgsgjevar og barn. Han bruker begrepet emosjonstrening som ein karakteristisk måte å beskriva samspelet på. I følge Gottman er det fem trinn som kan brukast i emosjonstreninga: Det første trinnet er å finna ut kva barnet føler. Det andre trinnet er å forstå at emosjoner er ein moglegheit til å få kontakt med barnet. Det tredje er å lytta med empati. Det fjerde er å hjelpa barnet med å setje ord på kjenslene. Det femte trinnet er å setje grenser, og finna gode løysingar (Hjerteforeldre, 2017, s. 72). Difor har eg spurt meg sjølv om denne teorien kan brukast med hell i sjukepleien? Frode Thuen skriv i forordet i boka *Hjerteforeldre* basert på Gottman si forskning, at det du gjer som foreldre i dei kritiske øyeblikka er med på å bestemma kor barna ender opp sosialt, helsemessig, emosjonelt og karrieremessig (Gottman & Declaire, 2016) Kan dette vera eit verktøy som kan hjelpa meg til å vera i stand til å sjå situasjonen frå omsorgsmotakarens side? Gjennom forståing og innleving kan eg som sjukepleiar lytta til og ha fokus på pasienten. Kan dette hjelpa meg i ein medvitande måte å handla på frå mi side? Eg tenkjer at alle har behov for å bli bekrefta på det kjenslemessige i ein sårbar situasjon. Slik som sårbarheita i det skjøre barnesinnet som kan

knusast dersom det ikkje vert møtt i sin forsvarslause tillit. Dette gjeld også vaksne i ein sårbar situasjon, avkledd og avhengig av andre. Kva er det heilage som skjer mellom menneske? Ein sårbarheit i relasjonen som ikkje handlar om meg sjølv men ein retning mot den andre. Samstundes handlar det om meg sjølv i det å vere medvit i kor eg er i forhold til den andre. Kan min tolking mot den andre, handle om korleis eg tolkar livet og vidare vere eit resultat av min medvitsame måte å tenkje på? Eg undra meg over om det er mange som bærer på ei indre smerte der den indre smerta kan koma av tidlegare erfaringar? Eg ser nytte av denne teorien i mi sjukepleie på to måtar: Den eine måten er å bruka det som eit verktøy i dei menneskelige møta eg har. Eit verktøy som vil hjelpa meg til å forstå og møta kjensler som mellom anna kan bestå av redsel, sinne, glede, sorg, angst. Den andre måten er forståinga over at svikt mellom omsorgsperson og barn kan vere med å framkalla lidingar, sjukdom og avhengigheit.

Pasientens oppførsel kan vere utriveleg, motbydeleg, ja til og med forkasteleg. Det er fristande å svara igjen med same nedverdige. Men visst eg klara å møta pasienten sitt emosjonelle behov undrar eg meg over om eg vil erfara ein positiv endring? Handlar det om å tala til hjarta? Og få auga på uttalte behov. Ofte er det lettare å registrera og fylla fysiske behov. Men eg trur ikkje det kan erstatta det å bli møtt og sett på eit høgare og djupare emosjonelt plan. For kva er det eigentleg som får meg til å føle meg som et menneske? Då tenkjer eg ikkje på suksess eller suta for mat, kler og tak over hovudet. Eller målet om å eiga så mykje og bli beundra av andre. Kva får meg til å vere sikker på at min verdi er god nok i meg sjølv? At eg er god nok berre fordi eg er menneske? Det er nok mange svar og meiningar om desse spørsmåla, og eg skal ikkje påstå nokre enkle svar på det. I bunn og grunn handlar kanskje det heile om å bli akseptert, elska og verdsatt for det mennesket ein er. Korleis ser eg på mitt medmenneske? Er pasienten ein sjukdom, eller er pasienten ramma av ein sjukdom? Ser eg på mitt medmenneske som likeverdig, eller mindreverdig? Finns det håp, eller er alt håp ute? Korleis eg vil utføra min sjukepleie handlar til sist om mine medvitsame val og handlingar utifrå korleis eg stiller ansvar til meg sjølv.

Personorientert profesjonalitet

Eg kom over ordet Personorientert profesjonalitet når eg lette etter artikkelar og fagleg litteratur til oppgåva (Austgard, 2018). Eg måtte tyggja litt på det ordet. Personorientert. Det var akkurat som det gav gjenklang i tankane mine og ei ny forklaring på min profesjonalitet i

sjukepleien. At eg må vere orientert i min eigen person. Mine erfaringar, ikkje berre frå praksis, men livet elles er med å forma meg som person. Som igjen vil farga måten min å utøva sjukepleie på. Det kan tenkjast at det handlar om meg som person i mi sjukepleierolle utifrå dei erfaringane eg har med meg til nå i livet som utgjer meg som person. Det eg har lært og erfart som pregar mine sjukepleiedugleik. Eg trur også det handlar om korleis eg forstår meg sjølv, og i kva grad eg er villig til å møta og forstå den andre, der den er. Gjennom den forsåinga handler eg som profesjonell i ein ansvarsbevisst tolkning mellom teoretisk erkjenning og praktisk virksomhet (Alvsvåg, 2009). Korleis forstår eg den andre si erfaring gjennom den sjukepleiaren eg ynskjer å vere. Mi faglige forståing har fått ein større betydning gjennom studiet og praksis. Eg har livserfaring som pregar min personlege profesjonalitet. Og den erfaringa trur eg vil berike min sjukepleiefaglige måte å utøve sjukepleie på. Nokre av dei yrkesetiske retningslinjene lyder slik: *"Grunnlaget for sykepleie skal være respekten for det enkelte menneskets liv og iboende verdighet"* (Sykepleierforbund, 2011). Utfordringa om å følgje dei, slik eg ser det, kan vere kravet om rutinar og gjeremål og at ingen tvinger oss til å gå inn i det som kan vera både tidkrevjande og utfordrande. Nemleg å bruka skjønn i korleis eg som sjukepleiar kan skapa gode møter mellom meg og den andre. Også å kunna ta vare på pasienten sine verdiar, behov og erfaringar. Erfaringar som er grensesprengjande og får meg til å forstå så mykje meir enn eg ville gjort utan å bevega meg i skjønnet. Eit møte som består av verdigheit og respekt til kvart enkelt menneske. Er ikkje det grunnleggjande i mi sjukepleie? Det er mitt ansvar og mitt val om eg møter den andre. Å yta mitt beste for den andre, det er ingen garanti for det sjølv om det er snakk om sjukepleie. Dei yrkesetiske retningslinjene for sjukepleie er retningslinjer, men ingen garanti for at dei vert fylgt.

Å forstå gjennom sansing

Sansing og forståing er adskilte fenomen, men ikkje uavhengig av kvarandre (Martinsen, 2012, s. 40). Dei står i eit fritt og venleg forhold til kvarandre. Det er gjennom motsetnader vi møter kvarandre, at vi kan gå inn på livet til kvarandre utan å gå inn i kvarandre eller lukke kvarandre ute. Gjennom å bli bevega av sansinga, kan vi forsøkje å forstå dei vekselvirkande rørsleane som sansinga og forståinga i eit rom kan gje (Martinsen, 2012, s. 41). Korleis eg møter og forstår den andre, eller korleis eg lar meg gripa av det inntrykk pasienten beveger meg med. Det kan vere eit resultat av min tolking av verkelegheita, haldningar til tida mi,

fordommar og forståing av meg sjølv og til livet. Difor har eg måtta arbeida mot å komma til den rette sjølverkjenninga og sjølvinnstekt der eg kan få auga på korleis egne holdningar og motiv påverkar mi sjukepleie.

Eg undrar meg over korleis eg skal forholde meg i møtet med samfunnets krav og normer. Korleis stiller eg meg til uskrevne normer som egentleg skrik om å endrast? Det kan vere enklast å stilla meg taus, å fylgja straumen, men kor bevegelig og fri blir eg då? Det kan vere stor avstand mellom samfunnets krav og normer til min pasientrelasjon. Der det fiktive rommet vert til når eg gir rom for sansning og forståing gjennom vekselvirknande rørsler. Eg håpar eg kan bidra til endring gjennom gode faglege diskusjonar. Det krev mot. Mot til å bruka meg sjølv og mi stemma, med mine erfaringer og forståelse gjennom kunnskap og faglighet. Ofte må eg ta val. Eg må vera klok.

Samstundes som mi faglige utvikling har modnast, har også min identitet som sjukepleiar modna fram. Eg ser fram til å bære tittelen sjukepleiar, i den forstand å kunna vera med å gjere ein forskjell i andre menneske sitt liv, der kompetanse og kunnskap tidlegare har begrensa meg. Gjennom studiet har eg utvikla meg på mange områder i livet. Det eg har skrevet om i denne oppgåva har formidla mi interesse for det erfarne levde livet som er med å prega oss som menneske. Holda oss i fangenskap, eller frigjere oss. I det å bli bevisst gjennom mine verdiar, bærande haldningar, respekt og grenser i relasjon med andre, kan eg i større grad bruka mi sjukepleie gjennom sansinga og forståinga. Gjennom Martinsen sine ord og litteratur har eg fått auka den sjukepleiefaglege forståinga mi.

Å omforme tida til tilstedeværelse der rytme, kropp og samspill er samstemt. Det er noko anna enn å bare dokumentere det eg har gjort. Stedsnærvar handler om hvordan jeg er tilstede. Som bringer ro, fred og håp (Martinsen, 2018, s. 110).

Litteraturliste

- Alvsvåg, H. (2009, 10 08). *Essay: Kunnskapsbasert praksis er ikke noe nytt*. Hentet fra <https://sykepleien.no/forskning/2009/10/kunnskapsbasert-praksis-er-ikke-noe-nytt>
- Alvsvåg, H., Bergland, Å., & Førland, O. (2013). *Nødvendige Omveier*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Austgard, K. I. (2018, 11 20). *Essay: Profesjonalitet og faglig skjønn*. Hentet fra <https://sykepleien.no/forskning/2010/04/profesjonalitet-og-faglig-skjonn>
- Austgard, K. I. (2018, 11 20). *Essay: Profesjonalitet og faglig skjønn*. Hentet fra <https://sykepleien.no/forskning/2010/04/profesjonalitet-og-faglig-skjonn>
- Gottman, J. M., & Declaire, J. (2016). *Hjerte foreldre*. Oslo: Panta Forlag.
- Gottman, J. M., & Thuen, F. (2018). *Hva er det jeg føler?* Oslo: Panta Forlag.
- Kirkengen, A. L., & Næss, B. A. (2015). *Hvordan krenkende barn blir syke voksne*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Martinsen, K. (1993). *Fra Marx til Løgstrup*. Otta: AiT Enger AS.
- Martinsen, K. (2000). *Øyet og Kallet*. Bergen: Vigmostad & Bjørke.
- Martinsen, K. (2012). *Løgstrup og sykeplejen*. Aarhus: Forlaget Klim.
- Martinsen, K. (2018). *Bevegelig Berørt*. Bergen: Vigmostad & Bjørke AS.
- Martinsen, K., & Eriksson, K. (2009). *Å se og å innse*. Otta: Akribe AS.
- Nilsen, B. (2016, Juni 08). *Dialog med Kari Martinsen*. Hentet fra <https://www.dreambroker.com/channel/gjlu7nqh/swpdfv0i>
- Norsk sykepleieforbund. (2018, April). *FORSVARLIGHET - Om faglig kompetent og omsorgsfull sykepleie*. Hentet fra https://www.nsf.no/Content/3851110/cache=20191202100138/NSF%20Forsvarlighetshefte-april_2018..pdf
- Strømstad, J. V., Eie Torbjørnsen, A. B., & Kinn AAsland, A. M. (2016). *Hvem er du?* Stavanger: Hertervig Forlag.
- Sykepleierforbund, N. (2011, August 09). *Yrkesetiske retningslinjer for sykepleiere*. Hentet fra <https://www.nsf.no/Content/2182990/seefile>
- Øyestad, G. (2014). *Selvfølelsen hos barn og unge*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.