

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Studentene blir tryggere i sykepleierrollen gjennom refleksjon i praksis

Mange sykepleierstudenter møter praksis med usikkerhet og praksissjokk. Digitale praksisfortellinger viser at veiledning og tid til refleksjon er avgjørende for læring.

Janca Molthe van Doorn

Universitetslektor

Seksjon for sykepleie, Institutt for helse- og sykepleievitenskap, Fakultet for helse- og sosialvitenskap, Universitetet i Innlandet

Marte Palleschitz

Sykepleierstudent

Universitetet i Innlandet

Maren Viken Norderhaug

Fagutviklingssykepleier

Stange helse- og omsorgssenter, Stange kommune

Tore Bonsaksen

Professor

Seksjon for psykisk helse og rehabilitering, Institutt for helse- og sykepleievitenskap, Fakultet for helse- og sosialvitenskap Universitetet i Innlandet, Elverum, og Institutt for helse, Fakultet for helsevitenskap, VID vitenskapelige høyskole, Stavanger

Sykepleien 2026;114(104263):e-104263

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2026.104263](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2026.104263)

Hovedbudskap

Sykepleierstudenters praksisopphold starter ofte med et praksissjokk, men gjennom refleksjon opplever de mestring og utvikler dømmekraft og en personlig sykepleieridentitet. Digitale praksisfortellinger viser hvordan relasjoner, veiledning og rom for refleksjon er avgjørende for studentenes læring og profesjonsdanning.

Halvparten av sykepleierstudiet består av praksis i helsetjenesten (1). For å sikre best mulig utdanning og godt kvalifiserte sykepleiere i fremtiden er det viktig at studietiden blir godt utnyttet, og at studentene får veiledning og rom for refleksjon. Refleksjon er nødvendig for å utvikle selvinnsikt og for å kunne endre egen praksis (2–5).

Mangel på refleksjon og personlig danning kan føre til en instrumentell sykepleiepraksis, der sykepleieren mangler personlig eierskap og en kritisk holdning til faget (6). Dette vil fremstå som en teknisk, rutinepreget og oppgaveorientert tilnærming til sykepleie.

En nylig undersøkelse i Norge viste at kun sju prosent av veilederne oppga å ha tilstrekkelig tid til å følge opp studentene (7). Den samme studien rapporterte også om sykepleiermangel og at nyutdannede sykepleiere ofte fikk tildelt veilederrollen.

Denne situasjonen innebærer at mange praktiske oppgaver i sykepleiernes arbeidshverdag kan bidra til at refleksjonstid med studenter ikke blir prioritert. Dette kan bli ekstra sårbart når veilederne i stor utstrekning er relativt uerfarne.

Prosjektet analyserer studentenes refleksjoner

Prosjektet Gjensidig involvering og villet endring (GIVE) startet i 2021, med mål om å styrke samspillet mellom utdanningen og praksisfeltet og forbedre kvaliteten på sykepleierstudenters praksis i kommunene.

Det er et tydelig gap mellom ambisjonene for refleksjon i sykepleiepraksis (1) og det sykepleierstudenter faktisk opplever i praksis (8–10). Vi ønsker derfor å se nærmere på innholdet i skriftlige refleksjoner fra praksisperioder.

«Praksisfortellinger kan gi veiledere og ansatte i studieprogrammene bedre grunnlag for å møte studentenes behov for veiledning og refleksjon.»

Praksisfortellinger fra sykepleierstudenter kan gi praksisveiledere og ansatte i studieprogrammene bedre grunnlag for å møte studentenes behov for veiledning og refleksjon.

Hensikten med denne artikkelen er å vise hva sykepleierstudenter reflekterer over når de er i praksisperioder. På bakgrunn av dette ønsker vi å diskutere betydningen av refleksjonskompetanse og konsekvensene av å nedprioritere dette.

Studentene utvikler digitale praksisfortellinger

I praksisperiodene ble det gjennomført bloggverksteder der sykepleierstudenter ble invitert til å utvikle digitale praksisfortellinger basert på egne erfaringer. Fortellingene tok utgangspunkt i studentenes engasjement, det de selv opplevde som meningsfullt, mestringsopplevelser og gylne øyeblikk i praksis.

Mæhre og Vestli (4) beskriver slike refleksjonsverksteder som frirom for tankene, der studenter deler og reflekterer over opplevelser og erfaringer sammen med lærere og veiledere.

Digitale praksisfortellinger er en godt dokumentert læringsmetode som fremmer dybdelæring og bidrar til å utvikle bedre sykepleiere (11, 12). Metoden er også verdifull for refleksjonsprosessen i klinisk sykepleiepraksis (12).

Studentene startet skrive- og delingsprosessen på bloggverkstedene. Praksisfortellingene besto av en kort tekst med en fengende tittel, et illustrerende bilde og eventuelt en lydfil. Uttrykksformen varierte, men alle fortellingene var skrevet i jeg-form og ivaretok pasienters og andres anonymitet og integritet.

Praksisfortellingene ble kategorisert i gjennomgående temaer i RETHOS-forskriften (1). Studentene samtykket til publisering på prosjektets blogg, [GIVE](#), og fortellingene ble kvalitetssikret av prosjektets bloggredaksjon før publisering. Fremgangsmåten for arbeidet med digitale praksisfortellinger er skissert i figur 1.

Figur 1. Flytskjema av studentenes arbeid med digitale praksisfortellinger



Studien analyserer fortellingene med tematisk analyse

Studentene ble rekruttert til å skrive praksisfortellinger mens de gikk i første studieår. Totalt leverte 26 studenter 47 digitale praksisfortellinger, som er analysert i denne studien.

Praksisfortellingene ble analysert induktivt ved hjelp av tematisk analyse (13).

Analyseprosessen besto av at forfatterne først leste gjennom alle fortellingene for å bli kjent med materialet. Samlet sett handlet ingen av praksisfortellingen om prosedyretrening, men om personlige og mellommenneskelige forhold.

Videre kategorisering av praksisfortellingene viste temaer som gylne praksisøyeblikk, relasjonsbygging, kommunikasjon, praksissjokk, personlig utvikling, å finne seg selv og mestring.

Deretter identifiserte vi meningsbærende enheter i fortellingene og sorterte dem i tre hovedkategorier med tilhørende underkategorier.

Praksisfortellingene grupperes i tre hovedkategorier

Praksisfortellingene omhandler flere temaer som overlapper hverandre. De er derfor sortert i hovedkategoriene praksissjokk, gylne øyeblikk og personlig utvikling, slik det vises i tabell 1.

Tabell 1. Hovedkategorier og underkategorier i studentenes praksisfortellinger

Hovedkategorier	Praksissjokk		Gylne øyeblikk		Personlig utvikling	
Underkategorier	Teori-praksis-gap	Organisering av praksis	Menneske-møter	Mestring i relasjonen	Sykepleier-rollen	Utvikle dømmekraft

Praksissjokk

I studentenes fortellinger kom praksissjokket tydelig til uttrykk gjennom flere eksempler. Teori-praksis-gapet ble beskrevet i studentenes refleksjoner når pasienten foran dem var et virkelig menneske.

«En typisk morgen for pasienten, et sjokk for meg. Lite visste jeg at bak sjokket i det første morgenstellet hvilte det en blid og bedårende mann.»

Studentene tok også opp etiske refleksjoner knyttet til møtet med døden og en omvisning på kjølerommet allerede første praksisdag. Da de trådte inn i praksis, møtte de en helt ny verden:

«Det andre rommet var et kjølerom. Det jeg kunne se, var en kiste og konturen av et menneske surret inn i et laken. Luften gikk ut av meg, og jeg visste ikke om dette var greit? Var det ok at vi var der inne?»

Den andre sjokket handlet om hvordan praksisstedene og veiledningen var organisert:

«Å være student i praksis er en sårbar situasjon, noen steder er balansen umulig å finne. Vi skal snakkes om, vurderes og dømmes, og til dels er vi prisgitt personkjemien med våre veiledere.»

Gylne øyeblikk

Studentene skildret mestringsopplevelser i relasjoner og ekte menneskemøter. Disse gylne øyeblikkene gjorde så sterkt inntrykk at mange valgte å fortelle om nettopp dem. Den skjøre kroppen fikk et navn og en historie, og studentene så forbi diagnosen og møtte hele mennesket:

«Det du kanskje ikke vet, er at din demens har vært min læring. Du har virkelig fått meg til å forstå at bak enhver demensdiagnose er det et menneske.»

«Studentene skildret mestringsopplevelser i relasjoner og ekte menneskemøter. Disse gylne øyeblikkene gjorde sterkt inntrykk på mange.»

Sykepleierstudentene reflekterte over hvor viktig det er å bli kjent og bygge relasjoner:

«Det var en god samtale mellom oss. Mellom pasient og sykepleierstudent. Mellom menneske og menneske. Nå var vi ikke bare pasient og pleier, men to mennesker som satt sammen og spiste vafler.»

Mestringsopplevelser oppsto i møte og samhandling med pasienten:

«Jeg klundret meg videre gjennom stellet med bistand fra deg mens jeg følte på mer selvsikkerhet enn tidligere. Etter morgenstellet var ferdig, kjente jeg på en enorm mestring. Du var like blid og fornøyd, og jeg merket tydelig at du var stolt over hva vi hadde fått til sammen.»

Personlig utvikling

I fortellingene satte studentene ord på egen utvikling gjennom menneskemøtene og situasjonene de hadde stått i. De reflekterte over hvordan de våget å ta mer plass, handle selvstendig og tenke annerledes.

«Andre pleiere var i fullt arbeid rundt oss. De fulgte på toalettet og delte ut medisiner. Da øvde jeg meg på bare å bli værende i det og fortsette å spille Yatzy. For jeg så at hovedpersonen i spillet koste seg.»

I praksisfortellingene reflekterte studentene over situasjoner og relasjoner som viste utvikling av dømmekraft, både som studenter og som fremtidige sykepleiere:

«Dette siste året har vært en reise som har peilet meg inn på den sykepleieren jeg ønsker å være, måten jeg vil fremstå på, og de faglige verdiene jeg holder høyt.»

Veilederne var viktige rollemodeller. Gjennom praksis øvde studentene på å gjøre sykepleierrollen til sin egen, og de reflekterte over erfaringer som bidro til å forme deres fremtidige rolle som sykepleiere:

«En sykepleier møtte pasientene med en slik ro og omsorg og respekt at jeg ble helt rørt inn til hjerterota. 'Slik vil jeg også være', tenkte jeg flere ganger når jeg fulgte henne. Hun var så trygg og rolig, og det smittet over på pasient. Og på meg.»

Studentene reflekterte over forskjellene mellom godt og dårlig veiledet praksis, og de beskrev betydningen av god veiledning:

«Det er verken superhelter eller vandrende leksikon vi møter i praksis, selv om vi ofte liker å tro det ... La oss få prøve, gi oss ærlige tilbakemeldinger og la det være rom for spørsmål, undring og refleksjon.»

Refleksjon og veiledning styrker studentenes læring i praksis

Praksisfortellingene viste at relasjonen til veileder og møtet med mennesker har hatt stor betydning for studentenes opplevelse og læringsutbytte i praksis. En studie konkluderer med at sykepleierstudenter ikke får den praksisen de fortjener, og at dette i stor grad skyldes mangel på veiledere med veiledningskompetanse (7).

Hvis refleksjon og veiledning blir en mangelvare, står vi i fare for at kvaliteten i helsetjenestene blir redusert. Da vil omsorgstrettheten kunne øke, og mestringsopplevelsene bli færre (3).

Refleksjon hjelper studentene å forstå hva det vil si å være sykepleier, ikke bare å utføre sykepleie. Å starte i praksis kan oppleves som et sjokk, slik litteraturen beskriver (14–16), og dette bekreftes i praksisfortellingene. Men hva skjer dersom studentene ikke får anledning til å reflektere over disse erfaringene?

«Refleksjon hjelper studentene å forstå hva det vil si å være sykepleier, ikke bare å utføre sykepleie.»

Helsevesenet mangler både menneskelige og økonomiske ressurser (17), og kravene til den enkelte yrkesutøver øker. Fremtidsprognoser om økende sykepleiermangel er bekymringsfulle. For studentene kan praksissjokk og arbeidskultur oppleves som krevende, mens dette for ansatte i helsetjenesten ofte er en del av arbeidshverdagen og etablerte rutiner.

Ved å oppdage, anerkjenne og reflektere over gapet mellom praksis og teori, slik studentene gjorde i praksisfortellingene, kan sykepleierstudentene bli bedre forberedt på en selvstendig og reflektert sykepleiepraksis (18). Refleksjon kan bidra til å endre handlingsvaner (19) og til å utvikle en endringskultur der ansatte sammen leter etter gode løsninger (20).

Studentene reflekterer over relasjoner fremfor prosedyrer

Våre erfaringer er at studentene i sine forventningssamtaler i praksisperioder gir uttrykk for usikkerhet, redsel for å stryke og er opptatt av prosedyrelæring og sykepleieroppgaver. Likevel er det ikke det de skriver om i praksisfortellingene.

Studentene beskriver gyldne praksisøyeblikk og mestring, der de har lyktes med å bygge tillit, forståelse og relasjon til pasientene de møtte. De skrev ikke om kateterisering eller trekantprinsippet. Gjennom refleksjon utviklet studentene dømmekraft (2) og verdifulle erfaringer som ga liv til teori fra forelesninger og pensumbøker.

Persontentrert omsorg skal sikre god og helhetlig oppfølging av pasienter i helsetjenesten (21). Dersom studentene ikke reflekterer over sine relasjonelle møter i praksisperiodene, vil vi i fremtiden kunne få et helsevesen som er mer oppgavefokustert og teknisk, der det relasjonelle kommer i andre rekke (2).

Refleksjon muliggjør studentenes dannelsesreise

Mange studenter reflekterte over sin egen personlige utvikling i praksisfortellingene – sin dannelsesreise. I denne prosessen bruker sykepleierstudentene egne opplevelser og rollemodeller til å forme sin fremtidig sykepleierrolle. Manglende refleksjon over egen utvikling kan få negative konsekvenser (2), mens refleksjon er det som muliggjør dannelsesreisen (5, 22).

Sykepleierrollen er innholdsrik og kan utvikles på mange måter. Rollen skal være i stadig utvikling og endring (23). Uten refleksjon over egen sykepleiepraksis utvikler studentene verken dømmekraft eller etisk kompetanse som gjør de i stand til å ivareta hele pasienten.

Dersom vi ukritisk aksepterer dagens praksis, kan det føre til en instrumentell og ureflektert sykepleie blant fremtidige sykepleiere. Vi må ta oss tid til refleksjon og veiledning, slik at studentene får rom for den personlige utviklingen de trenger for å bli trygge yrkesutøvere.

Fortellingene synliggjør behovet for refleksjon og samarbeid

Praksisfortellingene gir et bilde av hva som har gjort inntrykk på studentene og hvilke læringsmuligheter de har hatt i praksis. Studentene som deltok i studien, var særlig opptatt av praksissjokk, gylne øyeblikk og personlig utvikling.

Gjennom dette arbeidet ser vi et tydelig behov for gjensidig samarbeid mellom alle involverte parter for å forebygge et helsevesen med usikre sykepleiere som mangler nødvendig refleksjonskompetanse. Utdanningsinstitusjonene må legge til rette for arbeids- og tenkemåter som i større grad leder studentene mot dette.

«Sykepleierstudentene må anerkjennes som en ressurs i praksis, ikke som arbeidskraft.»

Praksisfeltet må i større grad verdsette refleksjonsarbeid, både hos ansatte og studenter. Sykepleierstudentene må anerkjennes som en ressurs i praksis, ikke som arbeidskraft. De bidrar med ny teorikunnskap som kan utfordre etablerte rutiner og bidra til kontinuerlig og nødvendig utvikling i helsetjenestene. Praksisplassene må derfor styrke veiledningskompetansen og prioritere tid til veiledning.

Vår oppfatning er at sykepleierstudentene må «studentere» ved å ta en aktiv studentrolle, ha eierskap til egen praksis og våge å være en ressurs som fremtidens sykepleiere (24). Slik kan de bidra til en positiv profesjonsutvikling og bærekraftig utvikling av helsetjenesten.

Skal vi utdanne trygge og reflekterte sykepleiere, må vi verne om rommet for refleksjon. Det er der den profesjonelle identiteten formes.

Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter.



LÆRING: I praksisfortellingene reflekterer studentene over erfaringer fra praksis og hvordan menneskemøter bidrar til personlig utvikling og trygghet i sykepleierrollen. *Foto: Aila Stenfeldt-Nilsen*

1. Forskrift om nasjonal retningslinje for sykepleierutdanning. FOR-2019-03-15-412 [hentet 23. oktober 2025]. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/dokument/SFO/forskrift/2019-03-15-412>
2. Bie K. Refleksjon – sykepleierens vei til klokskap. Oslo: Universitetsforlaget; 2020.
3. Tveiten S. Veiledning: mer enn ord. 6 utg. Bergen: Fagbokforlaget; 2024.
4. Mæhre KS, Vestly S. Om å være i bevegelse mot en profesjonell fagutøvelse. Uniped. 2012;35(1):62–74. DOI: [10.18261/ISSN1893-8981-2012-01-06](https://doi.org/10.18261/ISSN1893-8981-2012-01-06)
5. Lundestad R. Sykepleierstudenter trenger dyktige læremestre [internett]. Oslo: Sykepleien; 2. mars 2019 [hentet 23. oktober 2025]. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/meninger/innspill/2019/03/sykepleierstudenter-trenger-dyktige-laeremestre>
6. Universitetet i Oslo (UiO). Dannelsens plass i profesjonsutdanninger. Kunnskap og dannelse foran et nytt århundre. Innstilling fra Dannelsesutvalget for høyere utdanning. Oslo: UiO; 2009 [hentet 23. oktober 2025]. Tilgjengelig fra:

<https://www.uio.no/om/organisasjon/utvalg/utdanningskomiteen/moter/2009/291009/dannelse/sluttdokument.pdf>

7. Bergsagel I. Sykepleierstudenter får ikke praksisen de har krav på [internett]. Oslo: Sykepleien; 21. april 2023 [hentet 23. oktober 2025]. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/2023/04/sykepleierstudenter-far-ikke-praksisen-de-har-krav-pa>
8. Laugaland K, Kaldestad K, Espeland E, McCormack B, Akerjordet K, Aase I. Nursing students' experience with clinical placement in nursing homes: a focus group study. BMC Nurs. 2021;20(1):159. DOI: [10.1186/s12912-021-00690-4](https://doi.org/10.1186/s12912-021-00690-4)
9. Skyrud RV, van Doorn JM, Palleschitz M, Tangen AK. Hvordan opplever førsteårsstudenter i sykepleie sin første praksisperiode på sykehjem? Sykepleien. 2024;112(96829):e-96829. DOI: [10.4220/Sykepleiens.2024.96829](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2024.96829)
10. Skyrud RV, van Doorn JM, Espeland E. GIVE-lommefolderen gjør læringsutbyttene i sykehjemspraksis tydeligere. Sykepleien. 2023;111(93970):e-93970. DOI: [10.4220/Sykepleiens.2023.93970](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2023.93970)
11. Kirkevold M, Heggen K. Sykepleiefaglige arbeids- og tenkemåter. Oslo: Gyldendal Akademisk; 2024.
12. Urstad KH, Ulfby KJ, Brandeggen TK, Bodsberg KG, Jensen TL, Tjoflåt I. Digital storytelling in clinical replacement studies: Nursing students' experiences. Nurse Educ Today. 2018;71:91–6. DOI: [10.1016/j.nedt.2018.09.016](https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.09.016)
13. Elo S, Kyngäs H. The qualitative content analysis process. J Adv Nurs. 2008;62(1):107–15. DOI: [10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x)
14. Ekman S, Fladeby N, Johansen I, Hardeland C, Leonardsen ACL. Hvordan kan sykepleierstudenter få det bedre når de er i praksis? Sykepleien. 2019;107(74902):e-74902. DOI: [10.4220/Sykepleiens.2019.74902](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2019.74902)
15. Bjerga GH, Rossavik B, Gausel MK, Heggland MG, Lode K. Deltagelse i prosjekt i praksisstudiet – en læringsarena for sykepleiestudenter? Klin Sygepl. 2014;28(3):60–70. DOI: [10.18261/ISSN1903-2285-2014-03-07](https://doi.org/10.18261/ISSN1903-2285-2014-03-07)
16. Nordisk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning (NIFU). Hvordan sikre at sykepleiestudentene oppnår læringsutbytter i praksisstudiene: Jakten på gode eksempler. Oslo: NIFU; 2021 [hentet 23. oktober 2025]. Rapport 2021:1. Tilgjengelig fra: <https://www.nsf.no/sites/default/files/2022-02/nifu-2021-hvordan-sikre-at-sykepleiestudentene-oppnar-laeringsutbytter-i-praksisstudienejaktenpagodeeksempler.pdf>
17. NOU 2023: 4. Tid for handling – Personellet i en bærekraftig helse- og omsorgstjeneste. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2023 [hentet 23. oktober 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2023-4/id2961552/>

18. Tveiten S, Igland O. Erfaringer med utprøving av en modell for praksisveiledning på masternivå. Sykepl Forsch. 2020;15(83026):83026. DOI: [10.4220/Sykepleienf.2020.83026](https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2020.83026)
19. Kversøy KS, Hartviksen M. Samarbeid og konflikt – to sider av samme sak: SØT-modellen. 2. utg. Bergen: Fagbokforlaget; 2018.
20. Hougaard PF, Tørris C, Erichsen T, Høium K, Ulfsby KJ, Jensen TL, et al. Teknologi og aktivisering i læringsfellesskap. I: Knutstad U, Larsen K, Jensen KT, red. Fagdidaktiske temaer i helsefagene. Oslo: Cappelen Damm Akademisk; 2023.
21. Grimsbø GH, Skaug EA, Steindal SA, Kristoffersen NJ. Grunnleggende sykepleie 1: fag og profesjon. 4. utg. Oslo: Gyldendal; 2021.
22. Kramer T, Møller MH, Nielsen CS. Klinisk dygtighed – i overgangen fra uddannelse til sygeplejefprofession. Klin Sygepl. 2024;38(4):284–97. DOI: [10.18261/ks.38.4.5](https://doi.org/10.18261/ks.38.4.5)
23. Norsk Sykepleierforbund (NSF). Yrkesetiske retningslinjer for sykepleiere [internett]. Oslo: NSF; 2011 [hentet 23. oktober 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.nsf.no/etikk-0/yrkesetiske-retningslinjer-sykepleiere>
24. Skyrud RV. Sykepleierstudenter, husk å være påskrudd fra dag én. Oslo: Sykepleien; 31. mai 2025 [hentet 23. oktober 2025]. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/2025/06/sykepleierstudenter-husk-vaere-paskrudd-fra-dag-en>