

# Dagen derpå

Pandemien var det som ikke skulle skje. Noen steder løp den løpsk, men i Norge gikk det bedre enn fryktet. Det er dagen derpå og tid for ettertanke.

I denne hovedsaken får du bli med inn i fire virkeligheter. Til studenten som har levd digitalt. Til lederen som ble slått ut av korona og ennå sliter med konsekvensene. Til henne som har vært på jobb som pårørende i en tid der man ikke kunne være tett på de gamle. Til barna som har lekt og lært i kohorter. →

Tekst **Solveig Jølstad** Foto **Emmaline Sophie Hekneby**





**STØRRE INNSATS:** – Det er stor forskjell på å følge en forelesning fysisk og å stirre inn i en skjerm, sier Anne Humlestøl.

# Studentliv på Zoom

Studentlivet skulle endelig begynne. Det var starten på et voksenliv. Så kom pandemien og endret det som skulle bli den fineste tiden i livet.

**J**eg begynte i praksis på en skjermet demensavdeling 9. mars 2020. Tre dager senere ble hverdagen snudd på hodet. Jeg var livredd for å bringe smitte inn og redd for å bli smittet, forteller

Anne Humlestøl.

Anne (23) fra Florø begynte på sykepleierutdanningen ved Lovisenberg diakonale høgskole høsten 2019. Alt var nytt, og det første semesteret var intenst. Hun og medstudentene i samme kull har gjennomført størstedelen av utdannelsen under pandemien.

– Studentene har fått undervisning på Zoom i særstell, hvordan man setter injeksjoner og legger venefloner. Det blir jo ikke det samme, reflekterer hun.

– *Hvordan har dette påvirket læringsutbyttet ditt?*

– Det er stor forskjell på å følge en forelesning fysisk og å stirre inn i en skjerm. Det krever større innsats for samme mengde kunnskap når så mye foregår digitalt, konstaterer Anne.

Når det er sagt, er hun snar med å komplimentere egen høyskole for raskt å ha snudd seg rundt og laget digitale løsninger for undervisning:

– Imponerende mye ble gjort på kort tid. Men det skjer noe med engasjementet både hos forelesere og studenter når man ikke ser hverandre fysisk. Jeg tror jeg har lært mindre på denne måten, sier hun.

## KREVENDE STUDENTLIV

Anne er leder av Studentparlamentet og har hatt verv innenfor denne sfæren helt siden hun begynte på utdannelsen. Hun vet derfor mye om hvordan medstudentene har hatt det i pandemitiden:

– Veldig mange studenter leier en hybel

på inntil 10 kvm. Her sitter du som regel dårligere og mangler godt leselys. Kanskje har du ikke en skrivepult en gang. Du blir veldig sliten av å sitte foran en skjerm lenge, understreker Anne.

Hun trekker også frem det å være låst til noen kvadratmeter hjemme med få sosiale aktiviteter, som er sentralt i et studentliv.

– Mange bor alene, og det er ganske

«Vi har gått glipp av mye»

Anne Humlestøl (23), sykepleierstudent

krevende i en situasjon som den vi har hatt. Perioden med restriksjoner i det sosiale livet har vart i store deler av studielivet vårt.

Selv leier Anne en leilighet sammen med kjæresten på Lovisenberg og har kort vei høyskolen. Hun er glad for at den har vært åpen. De som har trengt det mest, har hatt mulighet til å komme bort fra en knøttliten hybel eller et kollektiv der alle sitter på samme plass og studerer forskjellige fag.

Lovisenberg diakonale høgskole har sammen med Studentparlamentet hatt ulike digitale arrangementer i pandemitiden.

– Det har vært frokostsamlinger på Zoom, og studentpresten har invitert til morgenkaffe. Vi har til og med hatt digitalt matlagingskurs der vi fikk dekket kostnadene til ingredienser. Det var et godt tiltak, synes Anne.

## GLAD FOR PRAKSIS

Å være sykepleier er et fysisk yrke, og det har kostet å holde motet oppe i alt det digitale:

– Men vi er også heldige fordi halve utdannelsen er lagt opp med praksis på forskjellige arbeidssteder. Jeg er veldig takknemlig for at det har vært mulig å være ute i praksis under pandemien, sier Anne og bekrefter at hun har lært mye i denne ekstraordinære situasjonen.

Ikke alle arbeidsgivere har hatt kapasitet til å la studentene få veiledning i sin praksisperiode. Flere studenter fikk tilbud om jobb i stedet fordi de fast ansatte ble syke eller var i karantene.

– Jeg har levd etter strenge regler for å unngå smitte. Et ekstra stressmoment er at studenter med mer enn 10 prosent fravær ikke får praksisen godkjent. Det har vært mye usikkerhet, som har vart lenge.

Studentene har hatt et stramt liv studiemessig, sosialt og psykisk. Mange har ikke hatt det bra under pandemien. Det bekreftes i tilleggundersøkelsen om studenters helse og trivsel (SHoT), gjennomført våren 2021. Pandemien har også gitt større økonomisk usikkerhet:

– Studenter jobber ekstra, og mange innen helse har flere arbeidssteder. Det var ikke mulig under pandemien. Stipend og lån tilsvarer cirka 8000 kroner i måneden. Med boligkostnadene i Oslo klarer man ikke å leve på det. Situasjonen har vært ekstra kinkig for oss studenter, forteller Anne.

– *Hva vil du huske fra livet som student?*

– Veldig mange voksne snakker positivt om studieårene. Det er en slags gullalder i eget liv der det sosiale og det hyggelige ofte blir nevnt. Vi som har tatt vår utdanning under pandemien har gått glipp av mye i det som skulle ha vært blant våre beste år, sier Anne ettertenksomt. →

# Slått ut av korona

Ida Østvang er lederen som trente styrke og kondisjon nesten daglig. I julen i fjor ble hun smittet av korona på jobb. Ennå sliter hun med konsekvensene.

**L**illejulaften ble ikke som den skulle på Fagerborg-hjemmet i 2020. Midt i julestemningen kom den første meldingen om smitte blant beboerne på Idas avdeling. Kontoret hennes ble straks gjort om til teststasjon, og alle beboerne ble testet samme dag. Over 20 ansatte og beboere til sammen ble rammet. Avdelingsleder Ida var én av dem.

– Da det skjedde, så vi for oss det aller verste, og til å begynne med hadde vi opplevelsen av å stå midt i et kaos. Vi hadde øvd mye på en slik situasjon og var forberedt på smitteberedskap, testing, smittestoring, kohorter og isolasjon. Heldigvis klarte vi å begrense smitten til den avdelingen jeg har ansvar for, forteller hun.

110 ansatte og 57 beboere ble testet hver tredje dag.

– Mine ansatte hadde behov for at jeg var sterkt til stede i arbeidet blant beboerne. Det var helt naturlig, for det er jo sykepleier jeg er, konstaterer hun.

## SNIKENDE SYMPTOMER

Før pandemien var Ida en leder full av energi. Hun var høyt og lavt og løp i trappene. Slik er det ikke når vi møter henne på Fagerborghjemmet i Rosenborggata. Ida har fortalt at hun sliter både fysisk og kognitivt. Hun synes det er vanskelig å snakke om egen situasjon og det som følger av «long covid», men vil gjerne at hennes fortelling kan belyse pandemiens mange konsekvenser.

Ida er 32 år. Hun var ung og sprek og gledet seg til den første julen i nytt hus på Vinterbro sammen med samboeren og faren sin. Det ble ikke som tenkt da hun ble rammet av korona etter smitteutbruddet på jobb. I januar var det over. Men det var ikke over. Symptomene kom

snikende to-tre måneder etter at hun var erklært frisk.

– Jeg følte meg som 90 år i kroppen. Det var som om jeg svømte i gjørme, alt var seigt. Energinivået var på bunnen hele tiden, og jeg ville helst ligge på sofaen. Men jeg ville jo ikke det. Jeg følte meg lat og kunne ikke gjøre noe med det. Det verste er å være så sliten. Ingenting hjelper, og det er jo ikke slik jeg er, sier Ida.

«Det var som å svømme i gjørme, alt var seigt»

Ida Østvang (32), avdelingsleder

Kognitivt var det heller ikke lett.

– Kunnskap jeg har i jobben min ble borte. Jeg klarte ikke å se logikken og å være rasjonell i møte med vanlige oppgaver. For eksempel måtte jeg få forklart bytte av vakter for de ansatte flere ganger. Mange ord forsvant; «kaffekopp» var ett av dem som ble borte. Jeg strever også med latens; en forsinkelse mellom tankene og det jeg vil si, medgir Ida, som kaller dette en slags korona-demens.

Hun skrev lapper til seg selv om alt mulig, både hjemme og på jobb. Opplevelsen var at hun at hun befant seg i et slør av tåke.

Bevegelsene er ennå langsomme. Hun snakker sakte og må lete etter enkelte ord. Hodepinen kommer ofte. Tross alt går det litt bedre nå. Hun arbeider 50 prosent og tilpasser som best hun kan.

– Å være sykepleier handler også om å utsette seg for smitte og fare. Hva tenker du om det nå?

– Som sykepleier er jeg forberedt på det, det følger av kallet jeg har og som gjorde at jeg valgte dette yrket. At jeg utsetter meg for fare, er ikke nok til å la være, konstaterer hun.

## DE GROMMESTE

Ida tenkte lenge at hun ikke skulle bli sykepleier fordi det var så mange i slekten som var det. Faren og tanta valgte denne utdannelsen. Også moren ville det, men hun døde da Ida var ti år. Bestemoren var hjelpepleier.

– Men så fikk jeg en mulighet til å arbeide som nattevakt på et psykiatrisk sykehus. Det likte jeg så godt at jeg bare måtte gå den veien, forklarer hun.

At det var de eldste hun skulle vie sin tid til, har hun en god begrunnelse for:

– De gamle er de grommeste, som vi sier på Hamar, der jeg kommer fra. Jeg er så glad i disse gode, søte menneskene med kunnskap om en svunnen tid. Mange har ikke nære pårørende; de har kanskje vært gift, men har mistet ektefellen og har ingen barn. Vi ansatte blir deres utvidede familie, forteller Ida, som smiler varsomt når hun innrømmer at hjertet banker litt ekstra for denne gruppen.

– Hva tenker du nå og fremover om det dere har vært igjennom – og det som rammet deg?

– Vi har lært utrolig mye og er bedre forberedt på det som måtte komme rundt neste sving. Det vanskeligste er at vi ikke kan klemme våre beboere eller hverandre. For egen del tar jeg én dag av gangen. Legen min sier at det kommer til å gå over, og jeg må tro på det, sier hun og samler blikket. ➔



LANGTIDSSYK: Ida Østvang ble smittet av korona på jobb forrige jul. For henne er det ikke over.



**VANSKELIG TID:** – Foreldrene våre var over 90 år og trengte familien, sier pårørende Randi Wiik Jahnsen.

# På jobb som pårørende

De gamle foreldrene flyttet fra Kristiansund til Oslo for å komme nærmere familien sin. Etter noen år måtte de på sykehjem. Ingen kunne ha ant at dørene dit ville bli stengt.

**J**eg følte meg maktesløs og hadde dårlig samvittighet. Foreldrene våre var godt over 80 år og ga opp mye av sitt gamle liv da de valgte å flytte hit for ti år siden. De savnet venner, huset og hytta, men det var viktigere for dem å komme nærmere familien i Oslo-området. De hadde noen gode år i egen bolig før de flyttet på sykehjem, forteller Randi Wiik Jahnsen.

Hun er eldstedatter, pårørende og primærkontakt.

– Min far var lettere dement, og foreldrene våre trengte familien rundt seg. Det ble veldig vanskelig da Hovseter-hjemmet først ble helt stengt for besøk i flere uker våren 2020 og så etterfulgt av stramme besøksrestriksjoner i månedene etterpå.

## FORSTÅELSE FOR RESTRIKSJONER

Som pårørende ville Randi gjerne ha hørt mer om hvordan det gikk. Men de ansatte fikk mange ekstraoppgaver, og hun ville ikke belaste dem ytterligere.

– Hvordan reagerte foreldrene dine da de ikke kunne få besøk?

– De hadde opplevd en tid med tuberkulose, og særlig mamma forstod at det var nødvendig å være forsiktig.

Randi forteller at moren Elsa (94) gikk i samtalegruppe og regelmessig til frisør, fikk fotpleie og fysioterapi. Hun ble trist da alt ble satt på vent.

– En sykepleier klippet pappa. Jeg klippet mamma. De hadde jo koronasveis, de også, sier Randi og smiler litt.

Hun berømmer de ansatte:

– De drev god smitteforebygging og håndterte smitte veldig bra. Det var faste ansatte på avdelingene, og beboerne var inndelt i kohorter. Foreldrene mine

hadde heldigvis rom rett overfor hverandre. Mamma har alltid passet veldig godt på pappa, og det fikk hun gjort også her.

Randi og de to søsknene hennes var engstelige for hvordan foreldrene hadde det.

– Hva bekymret deg mest?

– Vi ville jo så gjerne se til dem i deres eget hjem, som ble stengt for oss. Og da det endelig ble åpnet for å komme på

«Jeg følte meg maktesløs da sykehjemmet ble stengt for besøk»

Randi Wiik Jahnsen (68), pårørende

besøk, var vi redde for å smitte dem. Vi holdt pusten da vi hørte om smitte i samme etasje, minnes hun.

Begge foreldrene ble alvorlig syke med infeksjon og lagt inn på sykehus to ganger hver i pandemitiden.

– De var både redde og forvirret. Det var vondt å ikke få være med dem for å hjelpe og berolige. Mamma har hatt mareritt om det å bli flyttet på i ettertid, forteller Randi.

## LIVETS SISTE ETAPPE

Da faren til Randi kom på sykehus i vår, ble det klart at han kom til å dø.

– Vi ville at han skulle få komme tilbake til Hovseterhjemmet og dø der han var trygg. Fordi foreldrene våre

hadde rom nær hverandre, kunne vi fordele oss og være hos ham da han døde. Det ble lagt godt til rette for dette, sier Randi takknemlig.

Faren Kjell (91) døde da tredje smittebølge var i ferd med å legge seg. Årsaken var ikke koronarelatert, men å leve livets siste etappe under pandemien var spesielt. Besøk, sykehusinnleggelse, dødsleie, begravelse og minnestund var underlagt strenge restriksjoner.

– Det var så mange ting å passe på, og vi brukte mye energi på å gjøre alt riktig da pappa døde. Vi hadde minnestund, men ikke alle fikk være med. Alle restriksjonene tok så mye oppmerksomhet at sorgen over å miste ham kom senere. Pappa fikk på mange måter en rar slutt på livet, sier Randi stille.

## TRAVELT Å VÆRE PÅRØRENDE

Hun besøker moren, Elsa (94), én eller to ganger i uken. I tillegg er søsknene og barnebarna ofte innom. Det blir fort fem visitter på Hovseterhjemmet ukentlig.

– Som pårørende er det mange ting å følge opp. Tenner som skal fikses, høreapparater som ikke virker og briller som må skaffes. Mye av dette ble utfordrende da sykehjemmene var underlagt strenge restriksjoner.

Randi er opptatt av å opprettholde så mye som mulig i morens hverdagsliv. Hun kjøper deodoranten og dagkremen moren liker å bruke. Hun passer på at moren har det hun trenger av klær, og mange av dem vasker hun hjemme hos seg selv. Å være pårørende inneholder mye detaljkunnskap.

– Det er travelt å være pårørende om man skal være det ordentlig. Det ble lettere da jeg sluttet som radiograf på Ullevål og ble pensjonist, medgir Randi, som er glad for at den verste tiden er over. →

# Tett på kohortene

Før var det stort sett akademikere som snakket om kohorter. Plutselig gikk tre- og fireåringer rundt og refererte til kohorten sin.

**E**er det et supervirus som kommer og tar oss alle sammen? Som ikke er motstandsdyktig mot såpe, vann og antibac? Det var min første tanke, forteller Jørn Hagalid, som er pedagogisk leder i Lovisenberg Diakonale Barnehage.

Barnehagen var på tur da nyhetsmeldingen om nedstengning av Norge kom 12. mars 2020. Dagen etter ble barnehagen stengt, med unntak for barn med foreldre i samfunnskritiske funksjoner. De ansatte vasket hele barnehagen.

– Mens vi holdt på med det, gikk det opp for oss at alt var annerledes. Hvis noen skulle bli smittet, måtte det jo være oss. Vi møter så mange i løpet av en arbeidsdag, og de fleste av dem er vi veldig tett på, konstaterer Jørn.

## INGEN METER

I barnehagen har det ikke vært mulig å holde meteren for å hindre smitte under pandemien. Barnehagebarn må stelles, løftes, ha hjelp til mat, klær og håndvask. Barnehagebarn trenger klemmer, nærhet og et fang.

– Barna kommer ofte helt opp i ansiktet når de har noe å fortelle, sier Jørn, som også fungerer som klatrestativ.

Under pandemien hadde han mellom 50 og 60 nærkontakter i løpet av en dag. Som pedagogisk leder har han ansvar for en avdeling med 24 barn og møter deres foreldrene daglig. I tillegg er det 19 ansatte i barnehagen.

– Det er vanskelig å forstå at lærere og barnehagepersonell ikke ble prioritert i vaksinekøen foran folk på hjemme-kontor. De kunne jo styre antall kontaktpunkter, understreker den pedagogiske

lederen. Heldigvis har det vært svært få smittetilfeller i barnehagen.

## BEDRE FOR BARN

Nye retningslinjer for barnehager kom tett i pandemitiden. Det var raske skifter mellom grønt, gult og rødt nivå.

– Hva har dere lært?

– Vi ble superflinke på barnehagelogistikk! Vanligvis har vi god hjelp av

«561 dager er veldig lenge i et lite barns liv»

Jørn Hagalid (26), pedagogisk leder

foreldre som kommer inn i barnehagen for å levere og hente, kle av og på, pakke sekkene og håndtere skitne klær. Under pandemien måtte vi ansatte gjøre alle slike rutiner på veldig kort tid.

Barnehageforeldre har i store deler av pandemitiden hentet og levert i porten av smittevern hensyn. Åpningstiden var kortere, slik at de ansatte skulle klare å håndtere alt.

– Var det barnehagebarna, foreldrene eller de ansatte som hadde det vanskeligst under pandemien?

– Foreldrene, uten tvil. Det kan ikke ha vært lett å få gjort det de skulle på jobb med kortere åpningstid i barnehagen og bestemte tider for henting og levering. Ja, og i tillegg at de skulle holde snufsende og forkjølte barn hjemme. Barna er vinnerne, de har klart seg godt. For oss

ansatte ble det veldig mye mer å gjøre.

Han påpeker også at de ansatte oppdaget en del positive ting:

– Kortere åpningstid gjorde at vi var flere voksne til stede samtidig, og det var bare seks barn i hver av kohortene. Støynivået sank, barna ble roligere – og de fikk bedre mulighet til uavbrutt lek. Det enkelte barn fikk mer oppmerksomhet og tettere oppfølging. Vi så at det var veldig bra både for utvikling og sosial kompetanse, som barnehagen skal legge til rette for.

## MYE VASK

Det har vært mye ekstra vasking i barnehagen siden pandemien brøt ut.

– Vi vasket alle leker to ganger om dagen – det er en stor jobb. Vanligvis vasker vi hender fire ganger i løpet av en dag; når barna kommer, før begge måltidene, når de drar hjem – og i tillegg etter alle toalettbesøk. Det ble gjort grundig og lenge, og i begynnelsen var det mange av barna som fikk utslett og måtte smøres etter håndvasken. Vi vasket veldig mye, oppsummerer Jørn Hagalid.

Rundt 70 barn finner daglig veien til barnehagen, som eies og drives av Stiftelsen Diakonissehuset Lovisenberg. Det betyr 140 barnehender som skal vaskes seks–syv ganger i løpet av en dag, som fort blir 1000 om alle er til stede.

Jørn forteller at koronaviruset fort kom inn i lekekulturen hos barna:

– Barn som leker med lego-mennesker passer for eksempel på at disse ikke møter hverandre på grunn av korona. Og i sykehusleken kan vi høre barna si at de har fått korona i foten. Jeg håper at det er helt over snart, og at vi ikke får noen ny bølge. 561 dager med pandemi og restriksjoner er veldig lenge i et lite barns liv. •



**MER OPPMERKSOMHET:** – Barna er vinnerne. De har klart seg bra under pandemien, sier pedagogisk leder Jørn Hagalid.