

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Livsstyrketrening kan bidra til bedre mestring av emosjonelt stress hos sykepleierstudenter

Sykepleierstudenter kan tidlig møte stressende og krevende situasjoner. Et kurs i Livsstyrketrening gir dem verktøy for å ta vare på seg selv og stå tryggere i rollen.

May Britt Frøysa Lyngroth

Høgskolelektor

Fakultet for helsevitenskap, Institutt for sykepleie og helse, VID vitenskapelige høyskole

Ann-Grete Dybvik Akre

Universitetslektor

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

Sykepleierutdanning

Mestring

Stress

Sykepleierrolle

Sykepleien 2026;114(104794):e-104794

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2026.104794](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2026.104794)

Hovedbudskap

Sykepleierstudenter møter tidlig emosjonelle belastninger som kan påvirke både mestring og utholdenhet i yrket. Erfaringer fra et kort kurs i Livsstyrketrening viser at oppmerksomt nærvær, arbeid med egne verdier og selvivaretagelse kan styrke studentenes motstandsdyktighet og relasjonelle kompetanse. Slike tilnærminger kan være et relevant bidrag i sykepleierutdanningen.

Flere har beskrevet belastningene sykepleiere møter i arbeidslivet, og risikoen for sykefravær og frafall fra yrket (1, 2). Begreper som «omsorgstrøtthet» og å «være brukt opp» brukes for å beskrive sykepleieres opplevelser (1, 3).

Stadige møter med sårbare og lidende pasienter berører og kan skape emosjonelt stress (4, 5). Sykepleierne står også i verdidilemmaer, der lovverk stiller krav til kvalitet i tjenesten samtidig som det forventes høy produktivitet (6).

Fagpersoner har pekt på at kunnskap om hva som fremmer motstandsdyktighet, mestring og selvivaretakelse, bør inkluderes i bachelorutdanning i sykepleie (1, 7). I denne fagartikkelen presenterer vi erfaringer fra et pilotprosjekt med kurs i Livsstyrketrening for sykepleierstudenter ved to høyskoler.

Livsstyrketrening styrker mestring og livsglede

Livsstyrketrening bygger på en helsefremmende tilnærming som har som mål å styrke motstandsressurser og fremme mening og mestring.

Sentralt i kurset er «livstemaer», oppmerksomt nærvær (mindfulness) og en forståelse av kroppen som en kilde til kunnskap (8). Bruk av kreative metoder legger til rette for oppdagelser og bevisste valg (9).

«Livsstyrketrening bygger på en helsefremmende tilnærming som har som mål å styrke motstandsressurser og fremme mening og mestring.»

Forskning viser at kurset kan bidra til mindre emosjonelt stress, økt mestringstro og bedre evne til å ta vare på seg selv for personer med langvarige helseutfordringer (8, 10, 11).

Med utgangspunkt i det originale Livsstyrketrening-kurset (se tabell 1) utarbeidet vi et komprimert, digitalt og frivillig kurs, der vi tilpasset fire livstemaer til sykepleierstudenters situasjon (se tabell 2).

Tabell 1. Det originale Livsstyrketrening-kurset

Samling	Livstema
1	Hvis kroppen kunne snakke ...
2	Hvem er jeg, og hvilke ressurser har jeg?
3	Verdier: Hva er viktig for meg?
4	Hva trenger jeg? Om å sette grenser
5	«Sterke» og «svake» sider
6	Glede
7	Dårlig samvittighet
8	Sinne
9	Ressurser, muligheter og valg
10	Avslutning og veien videre

Samlingene inneholder følgende arbeidsmetoder: teori om livstemaet, fantasi- og tankereiser, ulike nærværøvelser, kreative metoder (blant annet tegning, bildekort og bevegelse), pedagogisk sol, ufullstendige setninger, musikk, dikt, loggskrivning, erfaringsdeling, veiledning i grupper eller plenum og hjemmeoppgaver med overføring til hverdagen.

Tabell 2. Temaer og metoder i det tilpassede kurset

Sam- ling	Livstema	Arbeidsmetoder *	Nærværøvelser
1	Hvem er jeg, og hvilke ressurser har jeg?	Teori: holdninger, normer, Autopiloten Kreativ tankereise Refleksjon rundt egne ressurser Ufullstendige setninger Tegning med fargestifter	Oppmerksomhetsøvelse med fokus på pust Rosinøvelsen
2	Verdier: Hva er viktig for meg?	Teori: fra autopilot til større grad av oppmerksomhet om nye mestringsmønstre og verdier Pedagogisk sol Fantasireiser med tema verdier Bevisstgjøring på språk	Oppmerksomhetsøvelse med kroppsskanning
3	Hva gir, og hva tar, energi?	Innledning om temaet Ufullstendige setninger Fantasireise om hva som tar energi Teori om «burder» som kan bli til «byrder» Øvelse: Viljetrappa Ufullstendige setninger	Sittende eller stående oppmerksomhetsøvelse (valgfritt)
4	Hvem er jeg i relasjon til andre?	Fantasireise om relasjon til en annen Tegning med fargestifter Repetisjon og oppsummering	Sittende oppmerksomhetsøvelse

* Musikk, dikt, loggskrivning, erfaringsdeling, veiledning i plenum og hjemmeoppgaver med overføring til hverdagen inngår i alle samlingene.

Prosjektet kartlegger studentenes erfaringer

Hensikten med prosjektet var å utforske om deltakelse i et kort kurs i Livsstyrketrening kunne styrke sykepleierstudentene og bidra til bedre mestring av en krevende arbeidshverdag.

Kurset gikk over fire kvelder og varte 2,5 timer per kveld. Etter kurset ba vi studentene skrive et refleksjonsnotat om hvilken betydning kurset hadde hatt for blant annet selvivaretagelse, selvforståelse og relasjonskompetanse.

Fire studenter leverte refleksjonsnotater med egne erfaringer og svarte på et spørreskjema om hvor relevant de opplevde kursets temaer og øvelser for sykepleierutdanningen.

Studien er godkjent av Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør. Vi gjennomførte en kvalitativ innholdsanalyse av refleksjonsnotatene og de utfyllende kommentarene i spørreskjemaet (12).

Deltakerne utvikler større selvinnsikt

Deltakerne beskrev hvordan de gjennom ulike øvelser trente på å være mer åpent til stede i øyeblikket. En deltaker oppsummerte det slik: «Kurset er som en kjapp workshop i hvordan ta vare på seg selv.»

Kursets grunnholdninger (se tabell 3) bidro til at deltakerne møtte seg selv med mer vennlighet og fikk større tillit til egne erfaringer. En deltaker beskrev: «Det med vennlighet, ingen fordømmelse og så videre. Det har gjort at jeg har gått litt mer inn i meg selv og måttet stole på egne tanker, verdier og forståelse. Jeg har en økt forståelse for meg selv.»

Tabell 3. Grunnleggende holdninger i oppmerksomt nærvær

Våre holdninger – måten vi forholder oss til erfaringene våre i øyeblikket – er viktige, både i dette kurset, når vi lytter til oppmerksomhetsøvelser, og ellers i livet.

	Holdning	Forklaring
1	Å være ikke-dømmende	«Ikke-dømmende» handler om å bli bevisst hvordan vi tolker virkeligheten.
2	Tålmodighet	Mange ting i livet tar tid, og må få ta tid.
3	Å se virkeligheten med et barn eller en nybegynners øyne	Å øve på å se virkeligheten slik den er – ikke slik vi ønsker eller tror at den skal være.
4	Aksept – det som er, det er	Å erkjenne det som er i øyeblikket: tanker, følelser og kroppslige fornemmelser – uten å dømme eller kritisere.
5	Ikke å streve	Når du lytter til oppmerksomhetsøvelser, skal du ikke gjøre eller oppnå noe. Bare være her og nå.
6	Tillit	Tillit til deg selv, kroppen din og følelsene dine. Du har visdom og klokskap. Du er god nok.
7	Å slippe taket	Ikke låse deg til ideer, tanker eller ønsker, men være villig til å gi slipp.

Kilde: Kabat-Zinn J. Lev med livets katastrofer: bruk kroppens og sinnets visdom til å håndtere stress og sykdom. Oslo: Arneberg Forlag; 2015.

Kurset bidro også til at deltakerne tok mer selvstendige og bevisste valg, basert på egne behov og verdier. De opplevde at de ble bedre til å sette grenser etter å ha blitt oppmerksomme på egne handlingsmønstre.

En deltaker uttrykte det slik: «Gjennom kreative øvelser fikk jeg en mer konkret forståelse av mine egne verdier og hvordan de påvirket mine valg. Dette var en aha-opplevelse for meg.»

Kurset øker bevissthet om energityver

En deltaker beskrev hvordan kurset ga innsikt i såkalte energityver, som kunne føre til stress: «Jeg har klart å peile meg mer inn på hva som er mine viktigste verdier i livet, og reflektert over hva som stjeler min energi. Jeg har forstått bedre hva *jeg* ønsker og vil i livet.»

En annen deltaker skrev: «Jeg har blitt mer bevisst mine valg og egen ivaretagelse. Jeg har i større grad turt å stå for mine grenser, det jeg har sagt, og overholde det jeg kjenner er riktig for meg.»

«Jeg har blitt mer bevisst mine valg og egen ivaretagelse.»

Deltakerne fortalte også at de hadde lært metoder som gjorde dem bedre rustet til å håndtere vanskelige følelser. En skrev følgende om loggskriving: «Bare det å skrive ned uten å tenke har gjort det lettere å sette ord på mine følelser.»

En annen sa: «Negative tanker og nedstemthet har ikke fått trenge seg på slik som tidligere. Jeg opplever meg selv som bedre rustet til å møte motstand, stress og annet ubehag.»

Nærværøvelser gir ro og reduserer stress

Deltakerne vektla nytten av nærværøvelser. En deltaker uttrykte det slik: «At jeg kan finne ro i egen pust dersom jeg får mange tanker samtidig, reduserer bekymringer og stress.»

Nærværøvelsene bidro også til at deltakerne ble mer bevisste på egne handlingsmønstre, noe som gjorde det lettere å se muligheter for endring.

En deltaker påpekte at kurset ikke hadde gitt henne alle svarene hun hadde håpet på, men uttrykte likevel: «Det har likevel hjulpet meg med å begynne å stille de riktige spørsmålene og utforske de riktige områdene i mitt liv.»

Deltakerne opplever faglig og personlig vekst

Deltakerne beskrev at de opplevde å stå sterkere rustet i møte med andre. En deltaker skrev: «Gjennom kursets temaer, øvelser og samtaler har jeg blitt minnet på å ta vare på meg selv slik at jeg kan møte andre på en bedre og mer vennlig måte.»

Økt selvivaretagelse førte også til endret atferd i relasjoner. En deltaker uttrykte det slik: «Jeg har blitt bedre på å kommunisere til mine nærmeste hva mine behov er. Og jeg føler jeg har mer tålmodighet overfor andre, og jeg bruker mer tid på å lytte.»

«Jeg føler jeg har mer tålmodighet overfor andre, og jeg bruker mer tid på å lytte.»

Alle deltakerne opplevde at kurset hadde betydning for deres profesjonelle utvikling som sykepleier. En sa det slik: «Denne bagasjen vil jeg ikke være foruten.»

En annen deltaker uttrykte: «Jeg tenker at kursets innhold er svært viktig som grunnlag i utøvelsen som sykepleier, og at det burde være obligatorisk.»

Kurset øker forståelse for pasienter og seg selv

Deltakerne opplevde at noen kolleger kunne uttrykke forutinntatte negative holdninger til pasienter. De erfarte at kurset gjorde dem mer bevisste på å møte pasienter med en mer fordomsfri og undrende holdning.

En deltaker sa det slik: «Gjennom den gode dialogen vi fikk, opplevde jeg at pasientene kom litt ovenpå igjen, og dermed var mer rusta til å mestre dagen. Jeg fikk virkelig se viktigheten av å møte pasientene med åpne øyne.»

En annen uttrykte: «Livsstyrketrening styrker sykepleiers innsikt i seg selv og øker forståelsen for andre mennesker. Det er fint å ha en ballast som gjør meg rustet til å takle en slik hverdag.»

Temaene om egne ressurser og verdier bidro også til det en deltaker beskrev som en åpenbaring: «Jeg oppdaget at venner og familie er svært viktig for min selvidentitet og følelse av verdi. Etter øvelsen følte jeg en enorm takknemlighet. Det har styrket flere vennskap og min egen livsglede.»

Livstemaene styrker selvforståelse og mestring

Deltakerne beskrev hvordan livstemaene satte i gang en prosess som bidro til økt selvforståelse, bedre selvivaretagelse og større tillit til egne ressurser. Innsikt i energityver og hva som ga energi, gjorde studentene mer bevisste på valgene de tok i hverdagen.

De erfarte at de kunne gi mer plass til det som var viktig, og velge bort det som tappet dem for energi. Ved gradvis å stole mer på seg selv og egne ressurser opplevde de styrket mestring. Mestring kan beskrives som å ha et positivt selvbilde, evne til å tilpasse seg og å møte utfordringer med styrke og opplevelse av kontroll (13).

«Innsikt i energityver og hva som ga energi, gjorde studentene mer bevisste på valgene de tok i hverdagen.»

Zangi (10) beskriver hvordan deltakere på et kurs i Livsstyrketrening i større grad tillot seg å ta pauser og gjøre aktiviteter som ga energi, i stedet for alltid å sette andres behov først. De Vibe og medarbeidere (7) fremhever at det å kjenne egne grenser og ha kontakt med kropp, følelser og behov er nødvendig for selvomsorg og for å forebygge utbrenthet hos helsepersonell.

Våre deltakere opplevde også at de reflekterte mer over hvilke holdninger de møtte seg selv og andre med, og hvordan de kunne kommunisere for å fremme mestring hos pasienter.

Mindfulness styrker evnen til å håndtere motstand

Nærværøvelser handler om å trene på å rette oppmerksomheten mot øyeblikket, med en aksepterende, vennlig og ikke-dømmende holdning (14). Deltakerne erfarte at det å legge merke til pust, tanker, følelser og kroppslige reaksjoner på denne måten, ga dem større aksept og tillit til seg selv. De opplevde mindre bekymring og stress i øyeblikket og fant lettere ro i hverdagen.

Mindfulnesskurs har vist å kunne redusere psykologisk stress (15, 16). Deltakernes erfaringer med at nærværstrening gjorde dem bedre rustet til å møte motstand, ubehag og stress, samsvarer med funn fra tidligere forskning (4, 15).

Flere anerkjente teoretikere og praktikere innen helhetlig helse mener at selvomsorg bør inngå i bachelorutdanningen i sykepleie. Selvomsorg innebærer her å ha kontakt med egne følelser

og kropp, samt å kjenne egne behov og grenser (7).

Nærværstrening forebygger stress og utbrenthet

Oppmerksomt nærvær kan virke stressreduserende ved at en blir mer oppmerksom i øyeblikket og dermed kan reagere mer bevisst, fremfor å handle på autopilot. Dette kan bidra til selvivaretagelse i møte med livets utfordringer (14, 17, 18).

I tillegg til økt bevissthet om verdier og energityver, erfarte deltakerne at de i større grad lot de grunnleggende holdningene fra kurset ligge til grunn for daglige valg. De handlet mindre ut fra andres forventninger.

Schanche og medarbeidere (15) beskriver liknende erfaringer, knyttet til en vennlig og medfølende holdning til seg selv og det å kunne ta valg med mindre dårlig samvittighet.

«Oppmerksomt nærvær kan virke stressreduserende ved at en blir mer oppmerksom i øyeblikket og dermed kan reagere mer bevisst.»

Motstandsdyktighet og evne til å håndtere følelser kan være avgjørende for om en klarer å stå i sykepleieryrket (1). Mye taler for at det å integrere nærværstrening i helsearbeidernes liv kan bidra til mer ro i en travel hverdag og forebygge utbrenthet (2, 7).

Oppmerksomt nærvær kan også gjøre det lettere å tåle og stå i det som oppleves som ubehagelig (4). Å stoppe opp og anerkjenne erfaringene slik de er akkurat nå, kan gi rom for bevisste handlinger i stedet for automatiske reaksjoner (15). Slike øvelser trenger ikke å ta lang tid. Tre minutter med nærværstrening to ganger daglig i fire uker bidro til at sykepleiere møtte stress mer hensiktsmessig (19).

Relasjonell kompetanse er viktig i sykepleieryrket

Deltakerne erfarte at kurset bidro til at de møtte andre med mer aksept, tålmodighet, forståelse og vennlighet, og at de lyttet mer aktivt. Trening i oppmerksomt nærvær har også vist å styrke studenters relasjonelle kompetanse (17). Tilstedeværelse kan fremme likeverdighet, respekt og engasjement i relasjoner (20) og styrke evnen til å lytte (15, 21).

Lystrup og medarbeidere (4) fant at sykepleierens tilstedeværelse i møte med pasienten har stor betydning for kvaliteten i relasjonen. Å være sykepleier innebærer samspill med andre mennesker, noe som krever høy følelsesmessig innsats (3).

Evnen til å håndtere følelser og være motstandsdyktig kan være avgjørende for om sykepleiere mestrer yrket over tid (1). En vennlig holdning til seg selv ser også ut til å styrke empatisk omsorg og relasjonell fungering (22).

En grunnleggende oppgave i sykepleie er å bygge opp under pasientens ressurser (23). Sykepleierstudentene erfarte at når de ikke lot seg styre av egne eller kollegers forutinntatte holdninger, kunne pasienten lettere tre frem med egne behov og ressurser. Dette samsvarer med funn hos Sandvik og medarbeidere (21).

Utdanningen bør inkludere Livsstyrketrening

Utdanningsinstitusjonene har ansvar for å sikre at sykepleiere utvikler god relasjonell kompetanse av høy kvalitet (24). Deltakerne i denne studien uttrykte at kurset i Livsstyrketrening ga dem en verdifull ballast som gjorde dem rustet for fremtidige oppgaver, og de mente at kurset burde være en del av sykepleierutdanningen.

Vår pilotstudie ble gjennomført over kort tid og med få deltakere, som trolig også var spesielt motiverte. Samtidig viser studier at selv om endring av holdninger og atferd er en prosess, kan en likevel se resultater etter relativt korte kurs (15).

Våre funn tyder på at et mulig tiltak for å styrke sykepleieres motstandsdyktighet og mestring kan være å innlemme nærværøvelser, temaer og arbeidsmetoder fra Livsstyrketrening i sykepleierutdanningen (1). Det kan være nyttig med videre forskning, for eksempel i form av en større studie der kurs i Livsstyrketrening testes ut som et valgemenue i utdanningen.

Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter.



TRYGGERE STUDENTER: På kurset øvde studentene på oppmerksomt nærvær, selvivaretagelse og å stå stødig i krevende situasjoner. En student beskrev kurset som «en

kjapp workshop i hvordan ta vare på seg selv» og mente innholdet burde få en plass i sykepleierutdanningen. *Illustrasjonsfoto: Jacob Lund / Shutterstock / NTB*

1. Leonardsen ACL, Bakkerud M. Sykepleiere trenger hjelp til å takle psykiske belastninger. Sykepleien. 2025;113(98109):e-98109. DOI: [10.4220/Sykepleiens.2025.98109](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2025.98109)
2. Klatt M, Caputo J, Tripodo J, Panabakam N, Bretz S, Mulugeta Y, et al. A highly effective mindfulness intervention for burnout prevention and resiliency building in nurses. AIMS Public Health. 2025;12(1):91–105. DOI: [10.3934/publichealth.2025007](https://doi.org/10.3934/publichealth.2025007)
3. Sintef. Relasjonelle og emosjonelle krav og belastninger i arbeidet. En studie av omfang, håndtering og konsekvenser av relasjonelle og emosjonelle krav i arbeidet blant fem yrkesgrupper [internett]. Trondheim: Sintef; 2023 [hentet 6. februar 2026]. Rapport 2023:01366. Tilgjengelig fra: sintef-rapport-2023_relasjonelle-og-emosjonelle-krav-og-belastninger-i-arbeidet_v2.pdf
4. Lystrup M, Tuven K, Oksholm T, Alvsvåg H. Mindfulness i sykepleierutdanningen: disiplinering eller dannelses? Nord Sygeplejeforsk. 2018;9(4):243–55. DOI: [10.18261/issn.1892-2686-04-03](https://doi.org/10.18261/issn.1892-2686-04-03)
5. Isdal P. Smittet av vold: om sekundærtraumatisering, compassion fatigue og utbrenthet i hjelpeyrkene. Bergen: Fagbokforlaget; 2017.
6. Brænd JA, Larsen K. Transformasjon av en profesjon: sykehuset mellom penger og pasienter. I: Knutsen IR, Larsen K, Feiring M, Juritzen TI, red. Kritiske perspektiver i helsefagene: Utdanning, yrkespraksis og forskning. Oslo: Cappelen Damm Akademisk; 2017. s. 207–32.
7. de Vibe M, Sylvareik AB, Helmersen R, Karlseng JC, Almåsvold K, Hansen TB, et al. Bevissthetstrening kan gi helsepersonell mer ro i en travel hverdag [internett]. Oslo: Sykepleien; 13. februar 2025 [hentet 24. september 2025]. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/meninger/innspill/2025/02/bevissthetstrening-kan-gi-helsepersonell-mer-ro-i-en-travel-hverdag>
8. Haugli L, Steen E. Kroniske muskel/skjelettsmerter og selvforståelse: utvikling og evaluering av en læringsmodell som vektlegger kroppen som meningsbærer. Oslo: Universitetet i Oslo; 2001. Tilgjengelig fra: <https://www.nb.no/items/b9bf936a82f1f59b42b4950e03aff372?page=0>
9. Grendstad NM, Sandven GJ. Å lære er å oppdage: prinsipper og praktiske arbeidsmåter i konfluent pedagogikk. Oslo: Didakta; 1986.
10. Zangi HA, Hauge M-I, Steen E, Finset A, Hagen KB. «I am not only a disease, I am so much more». Patients with rheumatic diseases' experiences of an emotion-focused group intervention. Patient Educ Couns. 2011;85(3):419–24. DOI: [10.1016/j.pec.2010.12.032](https://doi.org/10.1016/j.pec.2010.12.032)

11. Zangi HA, Mowinckel P, Finset A, Eriksson LR, Høystad TØ, Lunde AK, et al. A mindfulness-based group intervention to reduce psychological distress and fatigue in patients with inflammatory rheumatic joint diseases: a randomised controlled trial. *Ann Rheum Dis*. 2012;71(6):911–7. DOI: [10.1136/annrheumdis-2011-200351](https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2011-200351)
12. Lindgren B-M, Lundman B, Graneheim UH. Abstraction and interpretation during the qualitative content analysis process. *Int J Nurs Stud*. 2020;108:103632. DOI: [10.1016/j.ijnurstu.2020.103632](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103632)
13. Helsedirektoratet. Stress og mestring [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 2017 [hentet 24. september 2025]. Tilgjengelig fra: <https://kudos.dfo.no/dokument/16814/stress-og-mestring-2>
14. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. 2. utg. New York, NY: Bantam Books; 2013.
15. Schanche E, Vøllestad J, Binder P-E, Hjeltne A, Dundas I, Nielsen GH. Participant experiences of change in mindfulness-based stress reduction for anxiety disorders. *Int J Qual Stud Health Well-being*. 2020;15(1):1776094. DOI: [10.1080/17482631.2020.1776094](https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1776094)
16. Sevinc G, Greenberg J, Lazar S, Hölzel BK, Hashmi J, McCallister A, et al. Common and dissociable neural activity after mindfulness-based stress reduction and relaxation response programs. *Psychosom Med*. 2018;80(5):439–51. DOI: [10.1097/PSY.0000000000000590](https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000590)
17. de Vibe M, Solhaug I, Tyssen R, Friberg O, Rosenvinge JH, Sørli T, et al. Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Med Educ*. 2013;13:107. DOI: [10.1186/1472-6920-13-107](https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107)
18. Lyngroth MBF, Gammelsæter F. Experiences of stressful situations and mindfulness training for persons with visual impairment. *Br J Vis Impair*. 2023;41(2):231–42. DOI: [10.1177/02646196211067361](https://doi.org/10.1177/02646196211067361)
19. Olsen K, Berg M, Solberg N, Scheide M. Mindre stress med mindfulness. *Sykepleien*. 2015;103(8):60–3. DOI: [10.4220/Sykepleiens.2015.54966](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2015.54966)
20. de Vibe M. Tilstedeværelse i veiledning. I: Karlsson B, Oterholt F, red. *Fenomener i faglig veiledning*. 2. utg. Oslo: Universitetsforlaget; 2021. s. 29–42.
21. Sandvik BA. Mindfulness – det oppmerksomme nærvær. *Sykepl Forsk*. 2011;6(3):274–81. DOI: [10.4220/sykepleienf.2011.0169](https://doi.org/10.4220/sykepleienf.2011.0169)
22. Neff KD, Germer CK. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *J Clin Psychol*. 2013;69(1):28–44. DOI: [10.1002/jclp.21923](https://doi.org/10.1002/jclp.21923)
23. Travelbee J. Mellommenneskelige forhold i sykepleie. Oslo: Universitetsforlaget; 1999.

24. Meld. St. 16 (2016–2017). Kultur for kvalitet i høyere utdanning [internett]. Oslo: Kunnskapsdepartementet; 2017 [hentet 9. februar 2026]. Tilgjengelig fra:
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-16-20162017/id2536007/>