

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Moralsk stress kan føre til utbrenthet hos sykepleiere

Følelsen av ikke å strekke til kan gå utover både egen helse og kvaliteten på jobben. Samtaler og refleksjon med kollegaer kan gjøre det lettere å håndtere belastningen.

Jeanette Høyem Kristiansen

Akuttsykepleier og høghskolelektor

Fag- og kompetanseavdelingen, Sykehuset Østfold HF og Fakultet for helse velferd og organisasjon, Høgskolen i Østfold

Albertine Løkken

Sykepleier

Ortopedisk sengepost B, Diakonhjemmet sykehus

Benedicte Hangaard

Assisterende seksjonsleder

Sårpoliklinikken, Sykehuset Østfold HF

Maylen Nordgård Carstens

Forskningskoordinator og forskningssykepleier

Revmatologisk avdeling, Oslo universitetssykehus

Stress

Kreftsykepleie

utbrenthet

Arbeidsmiljø

Sykepleien 2026;114(105425):e-105425

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2026.105425](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2026.105425)

Hovedbudskap

Moralsk stress oppstår når sykepleiere ikke får handlet i tråd med egne verdier. Over tid kan det føre til utmattelse og svekket kvalitet i pasientomsorgen. Å erkjenne og reflektere over egen utilstrekkelighet er viktig for å bevare evnen til å gi omsorg og forebygge utbrenthet. Systematisk refleksjon, støtte fra kollegaer og opplæring i mestringsstrategier er avgjørende for å styrke både sykepleiere og tjenesten.

Moralsk stress oppstår når man, på grunn av ytre faktorer, ikke får handlet i samsvar med egne moralske verdier (1). Vedvarende moralsk stress kan føre til utbrenthet, skyldfølelse og

utmattelse – særlig hvis man opplever at man må gå på akkord med seg selv.

Når moralsk stress oppstår, kan den moralske pliktfølelsen bli erstattet av en følelse av personlig svikt. Det handler ikke bare om å svikte pasientene, faget eller egne profesjonelle vurderinger, men også av å svikte seg selv (2).

Som sykepleiere møter vi moralsk stress hver eneste dag. For å ta vare på både egen helse og kvaliteten på helsehjelpen vi gir, er det avgjørende at vi får gode verktøy på arbeidsplassen til å håndtere dette stresset.

Med utgangspunkt i erfaringer fra arbeidshverdagen vil vi belyse hva moralsk stress er, hvordan det påvirker oss, og hvordan det kan håndteres.

Samvittigheten tynger når sykepleieren ikke strekker til

Du kommer hjem etter en lang og slitsom kveldsvakt. Du legger hodet på puta, men med én gang er du tilbake på rom 21 hos Henny. Hun har kreft i palliativ fase og er innlagt grunnet en infeksjon. Hun spør forsiktig om hun kan få et glass kaldt vann. Munnen hennes er full av sår etter en soppinfeksjon, og etter flere runder med cellegift klarer ikke beina lenger å bære henne.

På vei ut for å hente vannet ringer pasientsignalet på rommet ved siden av. Jan på rom 19 må på do. Du henter en urinflaske. Du ser på klokka – mannen på rom 17 skulle hatt antibiotika for 15 minutter siden. Du går for å blande og gjøre det klart.

Henny fikk aldri vannglasset sitt den kvelden. Det forsvant i alt det andre.

«Henny fikk aldri vannglasset sitt den kvelden. Det forsvant i alt det andre.»

Og da du legger hodet på puta den kvelden, ser du det bleke og fortvilte ansiktet hennes igjen. Hun som bare ba om et kaldt glass vann for å lindre smertene i munnen i livets siste fase.

Samvittigheten og skammen kommer. Du blir først litt sint på Jan. Han ringte tre ganger på en time fordi han måtte på do, men da du kom med flasken, måtte han ikke likevel. Men du vet egentlig hvem du er sint på: deg selv. Du skulle ha husket det. Du hadde hatt tid.

Etter hvert som tiden går, og slike «Henny-er» bygger seg opp på samvittigheten, blir det tungt å bære. Vi blir utmattet av ikke å strekke til, og følelsene flates ut. Hvordan vi håndterer dette moralske stresset, er avgjørende for hvordan vi formes som sykepleiere, og for kvaliteten på helsehjelpen vi gir.

Arbeidspresset gjør Kari mindre imøtekommende

Kari har jobbet som sykepleier i mange år. Hun sier ofte til pasientene at de er underbemannet, og at de må tåle å vente. Har en pasient ekstra behov, gjør hun det tydelig at det er en belastning i en allerede presset hverdag. Hvis pårørende ønsker informasjon, svarer hun at det er for travelt til å ha full oversikt, og at de heller får spørre legen på visitt.

Kari har altfor mye å gjøre. Ingenting av det hun gjør, har hun egentlig tid til. Vennligheten er vasket bort fra både ansiktet og stemmen gjennom mange år med glemte vannglass.

Når hun snakker med kollegaer om sin tøffe arbeidshverdag, er de enige om at de er underbemannet og at de ikke kan rekke alt. De er enige om at pasientene krever for mye. De er enige om at de får for lite lønn. De er enige i at ledelsen ikke forstår. De er enige i at de gjør så godt de kan.

Refleksjon hjelper oss å håndtere moralsk stress

Når vi reflekterer over vanskelige dilemmaer, er det lett å lete etter forklaringer og unnskyldninger. Vi vil gjerne plassere skyld – og skyve bort vår egen skyldfølelse. Det er viktig at vi som helsepersonell reflekterer systematisk over vårt eget moralske stress: hva slike hendelser gjør med oss, og hva det gjør med pasientene.

Vi må lære oss å tåle å stå i skyld og feilbarhet uten å måtte unnskyldes det. Vi som mennesker er like utilstrekkelig som tiden. Vi *skal* ha dårlig samvittighet når vi glemmer og ikke strekker til. Det er en del av det å være et godt medmenneske.

**«Vi skal ha dårlig samvittighet når vi glemmer og ikke strekker til.
Det er en del av det å være et godt medmenneske.»**

Samtidig må vi møte både oss selv og hverandre med forståelse. Vi må kunne reflektere over egen utilstrekkelighet uten å klandre – verken oss selv eller andre. Det er en forutsetning for at vi skal klare å bevare omsorgsevnen vår i møte med pasientene.

Moralsk stress er en stor belastning for mange sykepleiere, som kan føre til høy turnover i yrket. Derfor trengs det mer kunnskap og undervisning om hva moralsk stress er, og hvordan det påvirker oss (3).

Å lære studenter å identifisere moralsk stress, samt å gi dem mestringsstrategier, kan øke deres handlingskompetanse i møte med en krevende arbeidshverdag. Det kan også gi kommende sykepleiere et bedre grunnlag for å ta vare på seg selv og forebygge utbrenthet (3).

Sykepleieren må balansere egne verdier mot ytre krav

Det er viktig at man som sykepleier, i møte med moralsk stress, reflekterer over egne verdier og prinsipper for å forstå hva som er viktig for en selv, og hvorfor. Man bør forsøke å finne en

balanse mellom egne verdier og eksterne krav. Noen ganger kan kompromisser eller alternative løsninger bidra til å redusere det moralske stresset.

Det er også viktig å øve på, og lære å sette ord på, når man opplever at arbeidet går utover egne grenser. Å snakke med venner, kollegaer eller familie kan gi verdifull støtte. Men det er ikke gitt at ens nærmeste forstår hva man står i, noe som kan gi en følelse av ikke å bli forstått. Taushetsplikt kan også gjøre det vanskelig å snakke med familie og venner.

Likevel kan det å dele tanker og bekymringer med andre, og få deres perspektiver, bidra til å redusere stress.

Samlet sett handler det om å ta vare på seg selv og gi rom for følelsen av utilstrekkelighet. I tillegg kan ulike stressmestringsmetoder, som meditasjon, trening og god søvn, bidra til å redusere den totale belastningen av moralsk stress.

Refleksjonsgrupper kan redusere moralsk stress

Etiske refleksjonsgrupper kan være et tiltak for å redusere moralsk stress. En slik gruppe kan bestå av sykepleiere og annet helsepersonell på samme avdeling. Det er lederens ansvar å legge til rette for at slikt arbeid kan gjennomføres.

I refleksjonsgruppene kan ansatte diskutere problemstillinger og verdikonflikter de møter i arbeidshverdagen. Gruppen blir dermed et sted der man kan komme frem til en felles forståelse og enighet om dilemmaene som tas opp (4).

«I refleksjonsgruppene kan ansatte diskutere problemstillinger og verdikonflikter de møter i arbeidshverdagen.»

Muligheten til å snakke sammen og stille kritiske spørsmål til faglige og etiske forhold ved arbeidsplassen kan bidra til å redusere moralsk stress og forebygge emosjonell avflating hos personellet (5).

En utfordring kan imidlertid være å få gjennomført refleksjonsgrupper i praksis, i en arbeidshverdag preget av stadig flere oppgaver og ofte for få hender.

Kliniske etikk-komiteer løfter komplekse dilemmaer

I en studie gjennomført av Jakobsen og medarbeidere i 2022 ble bruken av et digitalt refleksjonsskjema undersøkt. Sykepleierne fylte ut et skjema på PC, nettbrett eller telefon. Studien viste at deltakerne fikk økt oppmerksomhet rundt etiske dilemmaer ved bruk av rapporteringsskjemaet.

Dialog, støtte og oppmerksomhet fra ledelsen i situasjoner som ble oppfattet som vanskelige, var viktig for sykepleierne som deltok i studien (6).

Klinisk etikk-komiteer er et mer overordnet og formelt forum hvor man kan ta opp etiske problemstillinger, for eksempel dilemmaer som ikke lar seg løse i refleksjonsgrupper på avdelingsnivå. Klinisk etikk-komiteer finnes i de fleste sykehus, og stadig flere kommuner etablerer også slike komiteer.

I de kliniske etikk-komiteene kan man ta opp enkeltsaker som omhandler pasienter, samt arbeide for å sikre kvalitet i tjenestene. Dersom pasientsaker tas opp, skal pasienten alltid informeres og også gjerne tas med på refleksjonsarbeidet, hvis det er mulig (4).

Helsepersonell må varsle for å sikre pasientsikkerheten

Å gå på akkord med profesjonsetiske og faglige forventninger, samt egne moralske verdier, kan være truende for kvaliteten i helsetjenesten (7).

Som helsepersonell er det viktig å rapportere om uønskede hendelser eller kritikkverdige forhold. Ifølge Helsepersonelloven § 17 har helsepersonell plikt til å varsle helsemyndighetene om forhold som kan true pasientenes sikkerhet (7).

Å varsle internt i avdelingen kan i tillegg bidra til å tydeliggjøre arbeidsmengden og hvordan det går utover kvaliteten på pleien som gis. Det er et stadig økende press på sykepleiere og annet helsepersonell som følge av stramme økonomiske rammer.

Regelmessig gjennomgang av rutiner, samt prioritering av oppgaver og ressurser, er en viktig del av kvalitetsarbeidet og bør gjøres jevnlig. Men det er vel så viktig at arbeidsgiver sørger for at de ansatte får verktøy til å kunne stå i stress og overarbeid over tid.

Sykepleiere må lære å håndtere stresset

Når man jobber med mennesker i en presset tjeneste, er det helt naturlig å oppleve moralsk stress. Det er en del av det å være medmenneske, og det er ikke et mål i seg selv å unngå moralsk stress. Faktisk kan det være en større bekymring om man som sykepleier aldri opplever det.

I møte med moralsk stress er det viktig å erkjenne at det finnes, og hvilken påvirkning det har på helsepersonell. Det er en naturlig følge av å jobbe med mennesker i en stressende hverdag. Moralsk stress kan ikke unngås, og det er derfor avgjørende å sørge for at man har gode verktøy for å håndtere det.

«Moralsk stress kan ikke unngås, og det er derfor avgjørende å sørge for at man har gode verktøy for å håndtere det.»

Dette innebærer å ta ansvar for egen håndtering, sette egne grenser, samt at sykepleiere får tilgang til gode mestringsstrategier både gjennom utdanning og fra arbeidsgiver. Det er også

viktig å etablere støttende arenaer, som etiske refleksjonsgrupper, hvor kollegial støtte og felles forståelse kan utvikles.

Ved å se sykepleieryrket med nye øyne og åpne for alternative perspektiver kan det bidra til en mer helhetlig tilnærming til utfordringene som oppstår. Det er økende mangel på sykepleiere, og behandlingen av pasienter blir stadig mer kompleks.

Dersom man aksepterer sin egen arbeidshverdag, kan det gi større toleranse for stresset som oppstår. Ved å skape en felles kultur i møte med moralsk stress kan vi sikre både kvaliteten på pasientbehandlingen og trivselen blant helsepersonell. For god omsorg starter med omsorgen for dem som skal yte den.

Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter.



KREVENDE ARBEIDSHVERDAG: Moralsk stress er en del av sykepleiernes hverdag, men når det vedvarer, kan det føre til utmattelse, skyldfølelse og utbrenthet. Over tid kan ansvarsfølelsen bli til en følelse av at man ikke strekker til – verken for pasientene, faget eller seg selv.

Illustrasjonsfoto: Krakenimages.com / Shutterstock / NTB

1. Oslomet – storbyuniversitetet. Etikk med enkle ord: En veileder for etikkundervisning i BA sykepleie ved Oslomet [internett]. Oslo: Oslomet; 2023 [hentet 15. november 2025].

Tilgjengelig fra: <https://www.olemartinmoen.com/wp-content/uploads/Etikk-med-enkle-ord.pdf>

2. Skivik HM. Moralsk stress – med døden til følge [internett]. Oslo: Dagens Perspektiv; 4. oktober 2023 [hentet 15. november 2025]. Tilgjengelig fra:

<https://dagensperspektiv.no/synspunkt/2023/synspunkt-hans-morten-skivik-moralsk-stress-med-doden-til-folge>

3. Karlsen KS. Sykepleierutdanningen kan være med på å forebygge moralsk stress og utbrenthet blant sykepleiere [internett]. Oslo: Sykepleien; 25. januar 2024 [hentet 15. november 2025]. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/meninger/2024/01/sykepleierutdanningen-kan-vaere-med-pa-forebygge-moralsk-stress-og-utbrenthet>
4. Gjerberg E, Førde R, Lillemoen L, Magelssen M. Etikkrefleksjonsgrupper og klinisk etikk-komiteer. I: Magelssen M, Førde R, Lillemoen L, Pedersen R, red. Etikk. 1. utg. Oslo: Gyldendal Forlag; 2020. s. 233–42.
5. Førde R. Uheldige hendelser, varsling og etikk. I: Magelssen M, Førde R, Lillemoen L, Pedersen R, red. Etikk. 1. utg. Oslo: Gyldendal Forlag; 2020. s. 200–9.
6. Jakobsen L, Olsen RM, Brinchmann BS, Devik SA. Developing and testing digital ethical reflection in long-term care: Nurses' experiences. SAGE Open Nurs. 2023;9:1–9. DOI: [10.1177/23779608221150725](https://doi.org/10.1177/23779608221150725)
7. Lov om helsepersonell m.v. (helsepersonelloven). LOV-1999-07-02-64 [hentet 15. november 2025]. Tilgjengelig fra: <https://lovdata.no/lov/1999-07-02-64>