

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Sykepleiere trenger hjelp til å takle psykiske belastninger

De opplever ofte belastende situasjoner som kan gi psykiske utfordringer. Utdanningen bør legge vekt på å styrke mestring og motstandsdyktighet i møte med slike påkjenninger.

[Ann-Chatrin Linqvist Leonardsen](#)

Professor, forsker og forbundsstyremedlem

Høgskolen i Østfold og Universitetet i Sørøst-Norge, Sykehuset Østfold og Norsk Sykepleierforbund

[Morten Bakkerud](#)

Universitetslektor

Institutt for sykepleie og helsefremmende arbeid, Fakultet for helsevitenskap, Oslomet – storbyuniversitetet

[Arbeidsmiljø](#)

[Mestring](#)

[Stress](#)

Sykepleien 2025;113(98109):e-98109

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2025.98109](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2025.98109)

Hovedbudskap

Som student, nyutdannet sykepleier og gjennom en lang sykepleierkarriere vil man oppleve situasjoner som gjør sterkt inntrykk, og som man bærer med seg videre.

Hvordan man takler dette, avhenger av den enkeltes evne til å håndtere disse situasjonene og følelsene de vekker. Vi vil her legge vekt på hvor viktig motstandsdyktighet og mestring er for å beholde sykepleiere i yrket.

Helsepersonellmangelen er et kjent problem og vil øke i fremtiden (1). Selv med nye måter å prioritere, fordele oppgaver og bruke digital teknologi på vil et bærekraftig helsevesen være avhengig av å rekruttere og beholder sykepleiere. Ifølge Nav er sykefraværet høyest i helse- og sosialtjenester (8,7 prosent), og psykiske lidelser har høyest økning over tid (+11,6 prosent) (2).

De vanligste sykefraværadiagnosene innen psykiske lidelser er depressiv lidelse, psykiske symptomer og plager og situasjonsbetinget psykisk ubalanse. Enkelte mindre vanlige diagnoser, som ADHD og posttraumatisk stresslidelse (PTSD), øker også så mye at de påvirker den totale økningen i sykefraværet (3).

Gjennom media kommer urolighetene i verden tett på, og Norge tar imot pasienter fra krigsrammede områder. Dette kommer i tillegg til ulykker, masseskadehendelser og andre katastrofer i Norge.

Traumer og stress påvirker helsepersonellet

PTSD ble introdusert som begrep etter Vietnamkrigen. De som hadde vært der, beskrev opplevelser av krigshandlinger, vold og seksuelle overgrep, hvor den som var utsatt for handlingen, ikke kunne eller var i stand til å flykte eller løse situasjonen med vanlige mestringsstrategier (4).

«Gjentatte møter med lidelse kan gradvis bryte ned sykepleieres engasjement, involvering og evne til å vise empati.»

Belastende hendelser i livet som er truende eller katastrofale, og som går utover det normale, kan også føre til PTSD (5). Belastningen helsepersonell kan bli utsatt for i møte med traumatiserte pasienter, er omtalt som sekundærtraumatisk stress, der sekundærtraumatisk stresslidelse er et syndrom med symptomer som likner de ved PTSD (4).

Vikarierende traumatisering er et annet begrep som beskriver hvordan empatiske hjelpere påvirkes av å høre detaljerte beskrivelser av alvorlige hendelser gjentatte ganger (6). Gjentatte møter med lidelse kan gradvis bryte ned sykepleieres engasjement, involvering og evne til å vise empati. Dette kan igjen føre til det som omtales som omsorgstretthet eller medfølelsesutmattelse (6).

Å forebygge utbrenthet krever gode arbeidsforhold

Utbrenthet er en viktig helserisiko for hjelpere. Det supplerer begrepene sekundærtraumatisering og vikarierende traumatisering ved å rette oppmerksomheten mot de ytre rammene og betingelsene vi jobber under (4). Dersom utbrenthet ikke blir tatt tak i, kan det utvikle seg til omsorgstretthet eller medfølelsesutmattelse, som igjen kan føre til alvorlig depresjon.

Isdal trekker frem sju faktorer som kan føre til utbrenthet, og sju måter å forebygge dette på (4).

Tabell 1. Sju faktorer som kan føre til utbrenthet, og sju måter å forebygge dette på.

Risikofaktorer	Forebyggende faktorer
For stor arbeidsmengde	Overkommelig arbeidsmengde
Mangel på kontroll og innflytelse	Opplevelse av valg og kontroll
Manglende feedback og anerkjennelse	Anerkjennelse og belønning
«Sammenbrudd» i arbeidsfellesskap	Følelse av fellesskap
Urettferdighet	Rettferdighet og respekt
Grunnleggende verdikonflikt	Meningsfullt og etisk arbeid
Manglende ferdigheter til oppgaven	Kompetanse til å utføre oppgaven

Kilde: Isdal P (4, s. 129)

Sykepleiere kan bygge motstandsdyktighet

Motstandsdyktighet, eller resiliens, handler om evnen til å takle stress og katastrofer, og inkluderer selvstendighet, utholdenhet og evne til å bruke tilgjengelige ressurser (8, 9).

Ifølge den amerikanske psykologiforeningen kan motstandsdyktighet læres. De har delt ti råd for tenåringer som ønsker å utvikle motstandsdyktighet (10):

1. **Get together:** Knytt bånd og snakk med dem rundt deg. Still spørsmål og lytt til svarene.
2. **Cut yourself some slack:** Vær forberedt på sterke følelser, og gi deg selv rom til å håndtere dem.
3. **Create a hassle-free zone:** Lag deg en problemfri sone. Hjemmet bør være et fristed uten stress og bekymringer.
4. **Stick to the program:** Etabler en rutine, og hold deg til den.
5. **Take care of yourself:** Ta vare på deg selv, fysisk og psykisk. Få nok søvn.
6. **Take control:** Ta kontroll, beveg deg ett skritt om gangen mot et valgt mål.
7. **Express yourself:** Uttrykk deg selv, gjør noe som aktiverer følelsene dine i positiv retning.

8. **Help somebody:** Hjelp andre. Det å hjelpe andre gir tankene mulighet til å tenke på noe annet.
9. **Put things in perspective:** Sett ting i perspektiv, husk at situasjoner endrer seg over tid. Lær avslapningsteknikker, de dårlige tidene vil bli bedre.
10. **Turn it off:** Vær litt avkoplet, ta pauser fra det som skaper stress, og begrenns negativ påvirkning.

For sykepleierstudenter kan disse rådene være nyttige for å bygge motstandsdyktighet og forberede seg på utfordringene i et krevende yrke.

Mestring handler om å ha tro på egne evner

Mestring handler om evnen til å tilpasse seg nye situasjoner, møte utfordringer med styrke og føle kontroll over eget liv. Det handler om å ha en positiv forventning til hvordan en vil håndtere en situasjon, og kan være et resultat av stressende situasjoner som en selv oppsøker for å utfordre og utvikle seg.

«Mestring handler om evnen til å tilpasse seg nye situasjoner, møte utfordringer med styrke og føle kontroll over eget liv.»

Mestring innebærer evnen til å håndtere kriser og utfordringer, samt å ha et positivt selvilde, pågangsmot og tro på egne evner og ressurser. Man kan møte utfordringer på jobb eller traumatiske opplevelser ved å bruke problemfokuset mestring, der man aktivt forsøker å løse problemet, eller emosjonsfokuset mestring, der man jobber med følelsene situasjonen skaper. For å få til dette må man ha mestringstro, hvor man tror på egne evner og ressurser (11).

Hvordan sikre mestring i sykepleien?

Den nasjonale retningslinjen for sykepleierutdanning har hovedfokus på pasienten (12). Selv om noen av læringsutbyttene handler om samhandling og kommunikasjon, er også disse rettet mot å sikre tjenester av god kvalitet – for pasienten. Det finnes ingen læringsutbytter som tar for seg sykepleieres arbeidsmiljø eller forhold som påvirker deres evne og mulighet til å jobbe som sykepleier gjennom et langt yrkesliv.

«Det finnes ingen læringsutbytter som tar for seg sykepleieres arbeidsmiljø eller forhold som påvirker deres evne og mulighet til å jobbe som sykepleier.»

For sykepleierutdanninger på masternivå er det egne læringsutbytter knyttet til arbeidsmiljø og mestring. Eksempler på dette er følgende: «Kandidaten [...] har inngående kunnskap om fysisk og psykososialt arbeidsmiljø, stressreaksjoner og mestringsstrategier, og hvordan arbeidsbelastninger kan forebygges og reduseres» (13, kap. 5) og «kan bidra til god pasientsikkerhetskultur og et godt arbeidsmiljø for å ivareta pasient, pårørende og kollegaer ved uønskede hendelser» (13, kap. 6). Eksempelene er hentet fra retningslinjene for anestesisykepleierutdanning, men finnes også i øvrige masterutdanninger i sykepleie (13).

Kunnskap om forebyggende faktorer mot utbrenthet, samt faktorer som fremmer motstandsdyktighet og mestring, bør inkluderes i bachelorutdanningen for sykepleiere. Det bør også være en del av fagutviklingsprogrammer ute i tjenestene.



UTBRENT: Som sykepleier møter man på krevende situasjoner som påvirker både helsen og trivselen. Evnen til å håndtere disse utfordringene er avgjørende for å bli i yrket.

Illustrasjonsfoto: Mostphotos

1. NOU 2023: 4. Tid for handling – Personellet i en bærekraftig helse- og omsorgstjeneste [internett]. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2023 [hentet 20. september 2024]. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2023-4/id2961552/>
2. Nav. Sykefraværsstatistikk – Kvartalstatistikk [internett]. Oslo: Nav; 2. mars 2022 [oppdatert 28. november 2024; hentet 20. september 2024]. Tilgjengelig fra: <https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/sykefravar-statistikk/sykefravar>

3. Nav. Høyt sykefravær etter pandemien skyldes psykiske plager og luftveissykdommer [internett]. Oslo: Nav; 17. juni 2024 [oppdatert 17. juni 2024; hentet 20. september 2024]. Tilgjengelig fra:
<https://www.nav.no/no/samarbeidspartner/presse/nyheter-og-pressemeldinger/hoyt-sykefravaer-etter-pandemien-skyldes-psykiske-plager-og-luftveissykdommer>
4. Isdal P. Smittet av vold. 1. utg. Bergen: Fagbokforlaget; 2017.
5. Reichelt JG. Håndbok i militærpsykiatri. Bergen: Fagbokforlaget; 2016.
6. Figley CR. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel; 1995.
7. Skovholt TM, Trotter-Mathison M. The Resilient Practitioner. 3. utg. London: Routledge; 2016.
8. Psykologforeningen. Hva er resiliens? [internett]. Oslo: Psykologforeningen; 2024 [hentet 20. september 2024]. Tilgjengelig fra:
<https://www.psykologforeningen.no/fag-og-politikk/psykisk-helse/livsutfordringer/hva-er-resiliens>
9. Wiig S, Aase K, Billett S. Defining the boundaries and operational concepts of resilience in the resilience in healthcare research program. BMC Health Serv Res. 2020;20:330. DOI: [10.1186/s12913-020-05224-3](https://doi.org/10.1186/s12913-020-05224-3)
10. American Psychological Association (APA). Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times [internett]. Washington D.C.: APA; 2020 [hentet 20. september 2024]. Tilgjengelig fra:
<https://www.apa.org/topics/resilience/bounce-teens>
11. Helsedirektoratet. Stress og Mestring [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 2017 [hentet 20. september 2024]. Tilgjengelig fra:
https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/Stress%20og%20mestring.pdf/_attachment/inline/11df8af9-831e-4535-aaef-43178fa9b389:faf7b30a63b6004ff91eb7d4bbf2c6a89c4d4718/Stress%20og%20mestri
12. Forskrift om nasjonal retningslinje for sykepleierutdanning. FOR-2019-03-15-412 [hentet 20. september 2024]. Tilgjengelig fra:
<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2019-03-15-412>
13. Forskrift om nasjonal retningslinje for anestesisykepleierutdanning. FOR-2021-10-26-3091 [hentet 20. september 2024]. Tilgjengelig fra:
<https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2021-10-26-3091>