

## Fri innkommet artikel

Janni Lisander Larsen, Dorit Simonsen og Bensaïd Vincent Jllil

# Omsorg i balance

## En vej til autenticitet i arbejdet med omsorg, lidelse og død

*compassion, self-compassion, compassion fatigue, hospicemedarbejder, mindfulness, kvalitativ evaluering, autenticitet.*

»Man går klart ind som ét menneske og kommer ud som et andet – man møder en anden derinde, som ligner én, og som man tager ind og går videre sammen med«.

*Artiklen beskriver en kvalitativ undersøgelse af hospice-medarbejdere og lederes erfaringer med et 1-årigt udviklingsprogram for træning af Compassion og Self-Compassion. Tre forenende temaer: Kropslighed & Stemning, Fællesskab og Sprog, Blikket & Modet skildrer, hvordan træningen ledte til fornyet autenticitet, sammenhørighed samt indre balance på arbejdspladsen og privat.*

*The article briefly describes a qualitative study of hospice staff and managers' experiences with a 1-year training program for practicing Compassion and Self-Compassion. Three unifying themes: Embodiment and Mood, Community and Language, Gazing and Courage, describes how the training led to renewed authenticity, cohesion, and inner balance, both in work and in private.*

### Indledning

Det er ikke ukendt, at hospicearbejde kan medføre omsorgstræthed (compassion fatigue) hos en medarbejdergruppe (1). Denne viden var ledelsen på Hospice Djursland opmærksom på, og da tegn på omsorgstræthed dukkede op blandt medarbejderne, blev der sat handling bag med projekt »Omsorg i Balance«; et 1-årigt forebyggende udviklingsprogram med træning i compassion og self-compassion. Målet med

#### Janni Lisander Larsen

Cand.cur. i sygeplejevidenskab og ph.d. i sundhedsvidenskab fra Aarhus universitet. Janni arbejder som konsulent i Navigate Life Research og Senior Research Associate hos Clinigma. E-post: janni@navigateliferesearch.dk.



#### Bensaïd Vincent Jllil

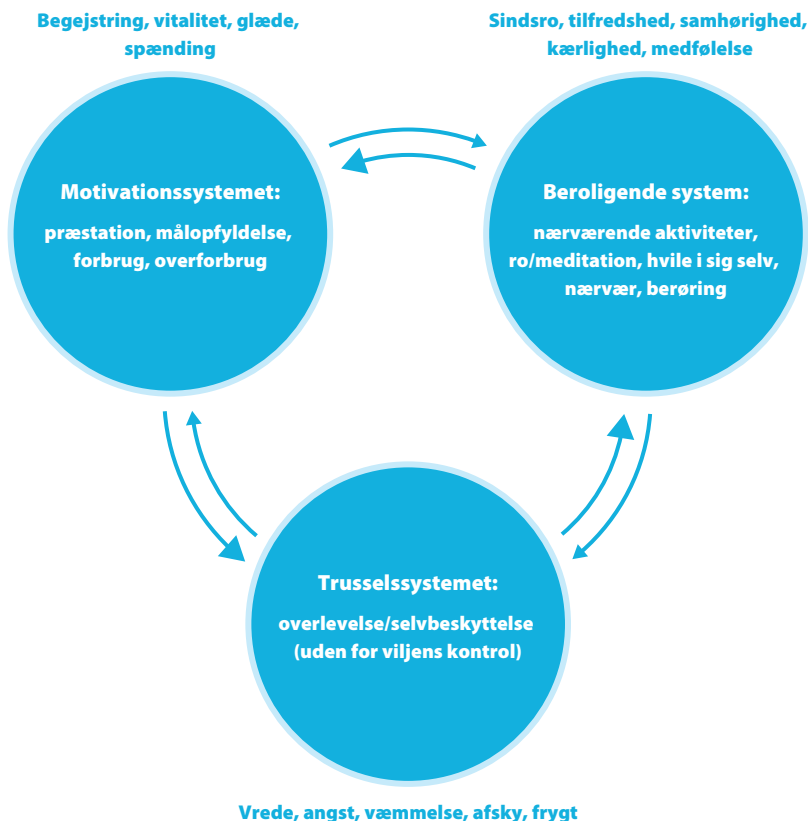
Uddannet coach (Metropol), Facilitator og procesleder (CENFAC), Sustainable leadership og Co-Creation (Sus.Co og Presencing Institute) og igang med 3 års uddannelse i mindfulness og meditation (skolen for anvendt meditation).



#### Dorit Simonsen

Hospiceleder Hospice Djursland. Sygeplejerske, MPM fra Syddansk Universitet. 3-årig efteruddannelses i »bæredygtig Ledelse« hos Sustainable Co-Creation og Presencing Institute ved MIT, 2016.





Figur 1 De tre følelsesregulerende systemer (oversat).

programmet var at gribe og foregribe hospicearbejdets komplekse emotionelle vilkår, værne om værdier og faglighed samt trivsel og vitalitet hos medarbejderne. Artiklen beskriver resultatet af en kvalitativ undersøgelse af en tværfagliggruppe på 11 medarbejdere deriblandt ledes erfaring med udviklingsprogrammet efter et års deltagelse.

### Compassion fatigue og hospicearbejdet

Begrebet *Compassion fatigue* (CF) har været anvendt siden starten af 1990'erne (2). Prævalensen af CF og udbrændthed blev i en metaanalyse fra 2017 opgjort til over 50 %, hvilket må siges at være en indikator for en hyppigt forekommende tilstand (3). Compassion fatigue kan medføre dalende faglighed, omsorgssvigt eller ligegyldighed over for den døende (1,2). Risikoen for compassion fatigue er ikke isoleret set forbundet til den direkte pleje. Hospicemedarbejdere i servicefunktioner kan have samme oplevelser, når de gennem arbejdet er vidne til menneskers lidelse og død. CF er således en fælles indlejret risiko for alle hospicemedarbejdere (4,5). En reviewundersøgelse har vist, at træning i mindfulness effektivt kan nedsætte stress og reducerer udbrændthed

og CF (6). Eksempelvis viste Burton og kollegers metaanalyse fra 2017 med op til 284 sundhedsmedarbejdere, at mindfulnessstræning medførte en general bedring af sundhed, reducerede stress og depression samt gav en øget følelse af sammenhæng i livet (7).

### Projekt »Omsorg i Balance«

Projektet var at opnå en øget grad af Compassion og Self-compassion samt balance og resiliens i hospicearbejdet, herunder forfinelse af en række kvaliteter hos medarbejderne: 1) selvindsigt og selverkendelse, 2) rummelighed og tolerance over for svære følelser, 3) skabe givende relationer og håndtere faglige/etiske dilemmaer, 4) selvomsorg og accept af egen og andres sårbarhed og skrøbelighed, 5) resiliens, balance og eksistentiel afklarethed samt følelsesmæssig generøsitet og forbundethed i det arbejdsrelaterede fællesskab.

Det specialtilrettelagte program var udviklet af konsulent og underviser Bensaid Vincent Jilil med afsæt i evidensbaserede metoder fra en række skoler samt teorier om det autonome nervesystems samspil med det emotionelle regulatoriske system (figur 1) (8).

Tabel 1 Udviklingsprogrammet: mødtype, emner, tid og sted

Mødetype	Emner	Tid	Sted
Kickoff-møde	Skabe et tydeligt fælles billede og ejerskab til projektet og ikke mindst tryghed gennem klarhed over bl.a. følgende emner: præsentation af forløbet med fokus på formål, mål/udbytte, arbejdsform med dens interventioner.	½ dagsmøde	Hospice
Introduktions-workshop	Vidensformidling om det teoretiske fundament: følelsesregulerende systemer, det autonome nervesystem (regenerering af energi og ressourcer – balance/ubalance), eksistentielle grundvilkår, mindfulness, compassion og self-compassion, omsorgs- og empatitræthed. Og introduktion til de praksisorienterede interventioner: mindfulness, heartfulness, compassion, self-compassion og loving kindness.	Heldagsmøde	Hospice
Træningsdage	Refleksion og fordybelse over den teoretiske viden med et personligt fokus med det formål at understøtte større selvindsigt og selverkendelse. Og træning af de praksisorienterede interventioner: mindfulness, heartfulness, compassion, self-compassion og loving-kindness samt regenerering af energi og ressourcer gennem det autonome nervesystem.	2 hele dage á 8 timer + 4 sessioner á 2,5 time)	Hospice + eksternt kursussted
Hjemme-træning	Praksisorienterede interventioner: mindfulness, heartfulness, compassion, self-compassion og loving-kindness gennem løbende udlevering af meditationsguide på lydfil.	Individuelt	–
Supervision	Supervision gennem forløbet med fokus på at understøtte implementering og forankring af filosofien i det daglige konkrete arbejde med kerneopgaven og dermed understøtte sammenhæng og mening i forløbet.	20 (2,5 time per session)	Hospice
Ledelses-sparring	Fokus på den organisatoriske understøttelse som forudsætning for den kollektive læring og effekt af forløbet med afsæt i det personlige lederskab, det relationelle lederskab og det organisatoriske lederskab set gennem den viden, forløbet har taget afsæt i.	24 (3 timer pr. session)	Hospice
Silent-retreat	Fordybelse i de eksistentielle grundvilkår og forfinelse af træning i de praksisorienterede interventioner under særlige gunstige betingelser <i>Stilhed og tavshed</i> : mindfulness, heartfulness, compassion, self-compassion og loving-kindness samt regenerering af energi og ressourcer gennem det autonome nervesystem med fokus på at understøtte kultivering af praksis.	2 dages forløb	Eksternt kursussted
Læringsopsamling	Udforskning i identificering af læring og effekt samt evaluering af processen over emnerne: compassion, self-compassion, energi & balance, eksistentielt, processen samt et fremtidigt perspektiv.	Heldagsmøde	Eksternt kursussted

Programmet blev indledt med et kickoff-møde og en introduktionsworkshop for at skabe ejerskab og tryghed samt sikre en basisviden omkring filosofien og de grundlæggende teorier. Midtvejs var der indlagt et intensivt træningsdøgn (retreat) på et eksternt kursussted. Øvelserne samt supervisionen blev undervejs tilpasset og afstemt ud fra medarbejdernes cases. Compassion og self-compassion blev trænet gennem opmærksomhedsøvelser og bevidsthedstræning på tre niveauer: 1) venlighed i stedet for selvkritik over for egen formåen og handlen, 2) erkendelse af ens erfaringer og situationer er en delt mellemmenneskelig erfaringspræmis, 3) kultivering af en ikke-dømmende opmærksomhed over for egne erfaringer (tabel 1).

### En kvalitativ evaluering

Medarbejdere og ledes oplevelse med det 1-årige udviklingsprogram blev kvalitativt undersøgt gennem afholdelse af 3 fokusgruppeinterview. Deltagelse var frivillig og alle udskrifter blev anonymiseret. Som forberedelse blev der tilsendt seks refleksionsspørgsmål centreret omkring de overordnede læringsmål samt spørgsmål omkring forløb og proces. Analysen var en tematisk fortolkning med inspiration fra hermeneutisk-fænomenologisk tankegang (9) med det formål at finde ud af, hvilke forhold af eksistentiel karakter som styrker og fremadrettet kunne understøtte det fortsatte arbejde med compassion og self-compassion på hospice Djursland.

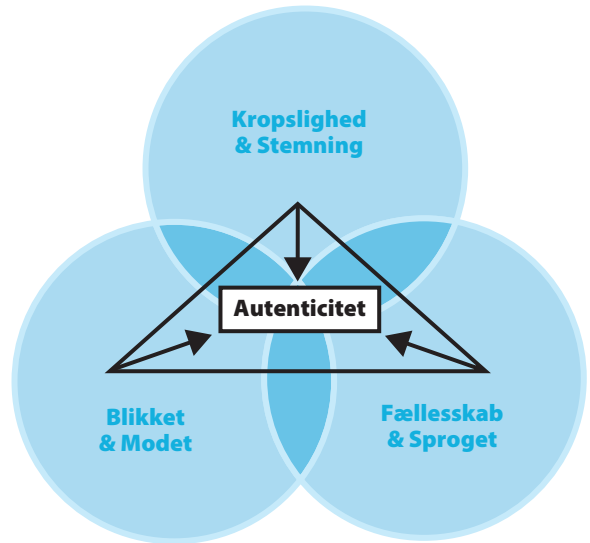
### Resultater

På tværs af grupperne fremkom der tre forenende tematikker: *Kropslighed & Stemning*, *Fællesskab & Sprog*, og *Blikket & Modet*. Hvert temapar står i interaktion, idet f.eks. stemningen også kunne påvirke fællesskabet, og blikket på andres kropslighed ændrede sig efter udviklingsforløbet (figur 2).

### Kropslighed & stemning

#### At have vejtrækningen med sig

Vejtrækningsøvelserne blev en let tilgængelig metode til at finde fokus og bevidsthed om egen og andres stemning i relation til en opgave og kunne nemt hentes frem i hverdagens travlhed. Øvelserne syntes at have lært sig kropsligt og blev brugt i konfliktfyldte situationer, hvor vrede eller fortvivlelse skulle håndteres enten på hospice eller i private konfliktfyldte situationer. Opmærksomheden på vejtrækningen blev bevidst brugt i emotionelle situationer, hvor fokus på rolig vejtrækning kunne »smitte« og skabe ro hos patient eller pårørende, så også disse fandt ind i en roligere vejtrækning.



Figur 2

### At finde roen og langsomheden

Vejtrækningsøvelserne og fokus på mindfulness skabte en opmærksomhed og ændring i medarbejdernes fysiske fremfærd. Meget fagidentitet var bundet op på værdien om et højt arbejdstempo og hurtigt løste opgaver. Efter udviklingsprogrammet havde flere bevidst ændret deres adfærd, både i privatlivet og på hospice, og beskrev, hvordan kroppen fandt ro i situationer, som før kunne være fortravlet. Ændringen var givende, og roen fandt også vej til patienterne, hvor eksempelvis en vanepræget opgave med indhentning af information hos en patient blev ændret til fokus på et møde mellem to mennesker, hvori informationen så undervejs kunne noteres.

Nu træder jeg ind til patienten som en mere hel person.  
(medarbejder)

### Meditationerne giver udfordringer

Stemningen, som blev skabt på træningsdage, havde en betydning for, om medarbejderne følte, at de lykkedes med meditationerne. Selv de, som havde nemt ved at indarbejde meditation imellem træningsdagene, fortalte, at den særlige stemning, som fællesskabet skabte, gjorde øvelserne nemmere.

Stemningen gjorde noget. Det gik bedre, når vi var der alle sammen.  
(medarbejder)

Kropslighed og stemning kunne også vise sig som en frustration forbundet med at skulle træne de forskellige meditationer. Særligt blev silent-retreat-forløbet nævnt som en opgave, der vækkede både positive og negative følelser. Oplevelserne med at skulle være stille og henstillingen til ikke at tale sammen var for nogle et stort pres. Her var underviserens erfaring en væsentlig støtte, da forløbet efterfølgende blev diskuteret igennem. De fleste medarbejderne gav udtryk for, at retreatet var en effektiv måde at give adgang til personlige indsigter. De foreslåede hjemmeøvelser blev udført med forskellig frekvens, og man nåede til sit eget niveau mht. anvendt tid og intensitet af øvelserne.

### Fællesskab & Sprog

Temaet henviser til, hvordan et nyt fællesskab opstod, hvor sproget spillede en formidlende rolle. Der opstod en særlig forbindelse mellem deltagerne, som gav mulighed for fortsat øget bevidsthedstræning uden for træningssessionerne. Fællesskabet gav også en »faglig tilladelse« på tværs af faggrupperne til at drøfte, hvordan en situation kunne forstås og medarbejderne fortrak feedback fra en »compassion-kollega« frem for andre. Fællesskabet gav medarbejdere og ledere mulighed for at se mere nuanceret på selvbebrejdelser eller dårlig samvittighed, og de kunne minde hinanden om hospicearbejdets præmisser og vilkår i relation til at finde en optimal løsning for en patient. Rummeligheden voksede ved i fællesskab at genoverveje handlemulighederne.

### Sproget på prøve

På trods af den fælles rejse, så var formidling omkring, hvad man lærte, en udfordring. Ofte manglede man ord, som præcist beskrev de nye erfaringer, og det var vanskeligt at forklare til kollegaer, som ikke havde deltaget. Som forløbet skred frem, udviklede sproget sig, og man kunne fortælle om situationer, hvor ny indsigt var opnået. Gennem disse historier blev compassion-erfaringerne sprogligt formidlet med andre kollegaer.

De har fået et fælles sprog. Og der tænker jeg, at det kunne være fedt, hvis alle havde det dér sprog. Det har gjort en forskel.

(leder)

### Blikket & modet

Blikket handlede om at se og genkende en situation hos sig selv eller andre og have modet til at agere på det, man »så«. I compassion-forløbet blev der trænet i at indtage et ikke-dømmende perspektiv på sig selv.

Træning gav anledning til en revurdering af ens fagidentitet og en opmærksomhed på, at udførelsen af egen praksis var en kontinuerlig øvelse. Gennem fokus på at opfange egne signaler kom også modet til at forblive åben og stille i en anspændt situation.

Nu kan jeg godt sidde og vente og se, hvad der kommer. Det er fantastisk. Det har smittet af på mig ... også når jeg er ude på stuerne.

(medarbejder)

Der skete dermed et skift i værdien af, hvordan man som fagperson kunne være den bedste udgave af sig selv. Modet handlede derfor også om at tage afsked med dele af en fagidentitet og stille sig til rådighed for en ny. Således fortalte en leder om en situation, hvor vigtige beslutningerne skulle træffes, og at det krævede mod at hvile i, at en løsning ville vise sig i fællesskabet, frem for at en løsning skulle præsteres på forhånd. Blikket på egen situation skabte dermed modet til at være sårbar.

Undervejs i forløbet opstod en mere bevidst eksistentiel erkendelse om, at værdifulde personlige relationer kunne mistes, hvilket førte til tanker om sårbarhed, ens forhold til ensomhed og livskriser. Det er værd at bemærke, at de eksistentielle indsigter ikke blev opfattet som belastende, men at deltagerne havde modet til at give eksistentielle tanker en bevidst plads i livet.

Blikket på andre handlede om at udvikle et skarpere øje for både patienter og kollegers sindsstemning og handlinger. Igen var det teorierne om de følelsesregulerende systemer (fig. 1), som var nemme at overføre til praksis og kunne lede frem til, hvilke omsorgshandlinger der kunne igangsættes.

Jeg tog imod en patient, som jeg tænkte var overstimuleret i sit røde system. Så jeg tænker, lad os fastholde hverdagens rytme og se, hvordan kan vi aktivere det grønne system.

(medarbejder)

### Diskussion

Bevidstheden om, hvordan vejrtrækningen som en fysisk handling kunne påvirke ikke blot en selv, men også skabe en stemning hos andre, var af betydning for arbejdet med compassion. Øvelserne kunne indimellem opleves frustrerende, og der var forskel på, hvor meget øvelserne blev oplevet som integreret i arbejde eller privatliv, hvilket peger på vigtigheden af det lærende fællesskab under træningsforløbet. Lignede resultater sås i Matos' komparative studie (10), som viste, at succes

med øvelser ikke nødvendigvis er knyttet til frekvensen, men lige så meget til en kropslig internalisering af praksis og oplevelsen af, om øvelserne hjælper.

I praktisering af compassion og mindfulness er det kendt, men sjældent omtalt, at der kan opstå en kraftig affektiv modstand eller forhindring under meditationerne, også kaldt »de 5 gifte« (se faktaboks) (11).

### Faktaboks: De fem »gifte«.

1. Sløvhed, dødsighed og træthed (f.eks. massiv gaben, falde i staver eller have svært ved at holde sig vågen).
2. Kedsomhed og rastløshed (f.eks. uro i kroppen, impulser og tanker om at foretage sig noget andet, eller på hvornår tiden/meditationen er overstået).
3. Irritation og vrede (generelt f.eks. rettet mod sig selv, læren, skolen/retningen og relationer).
4. Begær (f.eks. fysisk/seksuelt begær, materielt, meditative oplevelser).
5. Tvivl (f.eks. om man nu gør det rigtigt, om læren er lødig, kompetent, troværdig, selve lærdommen/skolen/retningen).

De fem »gifte« er affektive barrierer, som naturligt opstår under meditationen. De negative følelser skal i lighed med de positive følelser taknemmelighed, glæde og lyksalighed osv. mødes med samme mindfulde compassion (mild, venlig og medfølelse) ved at registrere og genkende dem med en ikke-dømmende attitude. De mødes med mildhed og venlighed og skubbes ikke væk fra bevidstheden.

Modstanden skal ses som en naturlig reaktion, og undersøgelser viser, at såfremt en mindful opmærksomhed kan bevares på disse »gifte«, så åbnes der for større selv-accept og self-compassion (6,12). Netop pga. de stærke følelser, som træning i compassion og self-compassion kan vække, lyder anbefalingen, at der skal tages særligt ansvar for planlægningen og instruktion af deltagerne gennem en åben og ærlig dialog om, hvordan positive og negative følelser kan påvirke træningen (6).

### Fællesskabet gør den enkelte stærkere

Fællesskabet fra undervisningen kom til at udgøre en grundstyrke blandt både medarbejdere og ledere, som

de tog med i det daglige hospicearbejde. Fællesskabet blev konsolideret gennem en sproglig indforståethed mellem deltagerne, og feedback på dagligdagens opgaver blev foretrukket fra en »compassion-kollega«, når patientsituationer skulle evalueres i relation til compassion og self-compassion. Fællesskabet som en positiv funktion ved compassion-træning har i flere undersøgelser vist sig som en væsentlig faktor (13, 14). Malloys (15) undersøgelse viste, at noget af det sværeste ved self-compassion er et realistisk syn på egen praksis, hvilket peger på, at det er det kollegiale fællesskab, som medvirker til opretholdelse af den enkeltes self-compassion, og ikke altid en individuel praksis, man »bare« skal blive bedre til.

### Er Blikket og Modet det faglige skøn?

Medarbejderne kultiverede deres bevidsthed om og modet til at afprøve andre værensformer, som før var forbundet med noget negativt. Deltagerne fortalte således om, hvordan de efter træningen kunne hvile mere i svære situationer og fandt mod til at stille sig til rådighed for patienter og pårørende. Blikket og modet som tema i hospicearbejdet er ikke tidligere beskrevet eksplicit i forbindelse med compassion-træning. Det er muligt, at *blikket og modet* er en del af det faglige skøn, som Kari Martinsen har beskrevet som »at se med hjertets øje«; en deltagende vending imod et andet menneskes person og situation (16). Denne intuitive viden i en konkret situation indbefatter, at en sundhedsprofessionel bruger sine sanser og lader sig stå modtagelig over for en persons lidelse. Træningen af compassion kunne dermed også være en genvej til at styrke det faglige skøn i praksis.

### En vej til autenticitet i hospicearbejdet

Flere medarbejdere ytrede, at de var gået ind i udviklingsforløbet for deres egen faglighed skyld. Deres fortællinger tyder dog på, at det individuelle projekt ændrede sig til en udvidet social indstilling over for andre – en mere integreret refleksionspraksis, uafhængigt af hvor meget træningsøvelserne efterfølgende var implementeret hos den enkelte. Den individuelle attitude var endt med en ny fællesskabsfølelse. Ifølge Anders Dræby Sørensen handler autenticitet om selvindsigt i relation til ens væren i verden som menneske (17). Autenticitet skal i denne kontekst forstås i eksistens-filosofisk optik, hvor mennesket møder ansvar, endelighed og eksistensvilkår gennem en reflekterende og handlende oprigtighed, som ikke kun er rettet indad, det vil sige som et personligt selvudviklingsprojekt, men en indlejret forståelse af, at vi

som mennesker altid er en del af en større sammenhængende helhed – socialt, historisk og kulturelt (17). I denne undersøgelse var kropslighed, stemning, sprog, fællesskab, blikket og modet vigtige grundtemaer i udviklingsforløbet, som hos medarbejderne ledte til en genopdaget bevidsthedsvej – en fornyet autenticitet i hospicearbejdet.

### Implikationer for praksis

Et udviklingsprogram i compassion og self-compassion kan styrke, og udvikle hospicemedarbejderes og lederes indsigt, åbenhed og faglighed. Gennem et styrket kollegialt fællesskab på tværs af faggrænser og roller kultiveredes blikket for egne og andres handlinger og samles i en ny indsigt og autenticitet omkring egen væren, liv og faglighed. Daglig praksis på et hospice kan med fordel have fokus på måder, hvor *kropsligheden, sproget, fællesskabet, blikket og modet* kan italesættes og eksemplificeres ved at dele medarbejdernes konkrete erfaringer som en del af den fortsatte træning med compassion og self-compassion. Underviserens kompetencer blev angivet som en vigtig faktor for medarbejdernes opfattelse af et godt forløb. Ro, nærvær og evne til at guide alle gennem programmet var egenskaber, som alle følte støtte ved og kunne spejle sig i. Den ledelsesmæssige involvering og opbakning er selvsagt afgørende for gennemførelsen, opnåelse af gode resultater samt implementering i den daglige praksis på hospice.

### Referenceliste

- Melvin, C.S. Historical Review in Understanding Burnout, Professional Compassion Fatigue, and Secondary Traumatic Stress Disorder From a Hospice and Palliative Nursing Perspective. *J Hosp Palliat Nurs.* 2015; 17 (1): 66-72.
- Nolte AGW, Downing, C., Temane, A., Hastings-Tolsma, M., Hastings-Tolsma, M. Compassion fatigue in nurses: A metasyntesis. *J Clin Nurs.* 2017; 26 (23-24): 4364-78.
- Zhang, Y.Y., Han, W.L., Qin, W., Yin, H.X., Zhang, C.F., Kong, C., et al. Extent of compassion satisfaction, compassion fatigue and burnout in nursing: A meta-analysis. *J Nurs Manag.* 2018; 26 (7): 810-9.
- Cross, L.A. Compassion Fatigue in Palliative Care Nursing: A Concept Analysis. *J Hosp Palliat Nurs.* 2019; 21 (1): 21-8.
- Slocum-Gori, S., Hemsworth, D., Chan, W.W.Y., Carson, A., Kazanjian, A. Understanding Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue and Burnout: A survey of the hospice palliative care workforce. *Palliat Med.* 2013; 27 (2): 172-8.
- Boellinghaus, I., Jones, F.W., Hutton, J. The Role of Mindfulness and Loving-Kindness Meditation in Cultivating Self-Compassion and Other-Focused Concern in Health Care Professionals. *Mindfulness (NY).* 2014; 5 (2): 129-38.
- Burton, A., Burgess, C., Dean, S., Koutsopoulou, G.Z., Hugh-Jones, S. How Effective are Mindfulness-Based Interventions for Reducing Stress Among Healthcare Professionals? A Systematic Review and Meta-Analysis : Mindfulness Interventions for Stress Reduction. *Stress Heal.* 2017; 33 (1): 3-13.
- Gilbert, P. *Mindful Compassion: Using the Power of Mindfulness and Compassion to Transform our Lives.* Robinson; 2013.
- van Manen, M. *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing. Developing qualitative inquiry;* 13. Walnut Creek, California: Left Coast Press; 2014.
- Matos, M., Duarte, J., Duarte, C., Gilbert, P., Pinto-Gouveia, J. How One Experiences and Embodies Compassionate Mind Training Influences Its Effectiveness. *Mindfulness (NY).* 2018; 9 (4): 1224-35.
- Jlil, B.V. De 80.000 fjender og potentielle venner – du kæmper med i meditation [internet]. Hentet fra: <https://bensaidvincent.dk/blog/80-de-80-000-fjender-og-potentielle-venner-du-kaemper-med-i-meditation>
- Schlosser, M., Sparby, T., Voros, S., Jones, R., Marchant, N.L. Unpleasant meditation-related experiences in regular meditators: Prevalence, predictors, and conceptual considerations. *PLoS One.* 2019; 14 (5): e0216643.
- Seed, S., Walton, J. Caring for Self : The Challenges of Hospice Nursing. *J Hosp Palliat Nurs.* 2012; 14 (7): E1-8.
- Ingebretsen, L.P., Sagbakken, M. Hospice nurses' emotional challenges in their encounters with the dying. *Int J Qual Stud Health Well-being.* 2016; 11.
- Malloy, P., Thrane, S., Winston, T., Virani, R., Kelly, K. Do Nurses Who Care for Patients in Palliative and End-Of-Life Settings Perform Good Self-care? *J Hosp Palliat Nurs.* 2013; 15 (2): 99-106.
- Martinsen, K. *Øjet og kaldet.* 1. udg. Kbh: Munksgaard Danmark; 2006.
- Sørensen, A.D. *Filosofisk helbredelse.* AU Library Scholarly Publishing Services; 2016.