

---

# Empowerment – styrking av mestring?

---

SPRÅKSPALTEN

TRULS W. GEDDE-DAHL

Oslo

---

Tidligere har man i denne spalten foreslått styrking (1) eller maktstyrking (2) som norske ord for ”empowerment”. I tråd med tankegangen der vil jeg foreslå ”mestringsstyrking”. Siden dette til tider kan bli litt tungt, vil alternativet ”styrking av mestring” kunne brukes. Det er begrepet, ikke det engelske ordet for begrepet, som bør karakteriseres best mulig. (Mange oversettelser tar dessverre for lite hensyn til dette.) Aller best kan begrepet beskrives via gode prosesser (3).

Etter min oppfatning ligger det i ”empowerment” både miljøets aktive forbedring av rammebetingelsene (f.eks. overføring av makt), personens økning av handlekraft og aktivitet (aksept og bruk av egne ressurser og av tilført makt) og det dynamiske samspillet mellom disse to felter. Ordet ”mestring” ligger nær ”makt”, men er ikke så belastet med en nullsumfølelse av makt. Mestring oppfattes vel av de fleste som å omfatte så mange faktorer at det gjør vinn-vinn-situasjoner mulige. I mange tilfeller vil jo de som gir fra seg formell makt, få større mestringsevne på andre områder.

---

## LITTERATUR

1. Gulbrandsen P. Styrking – det rette norske begrep for empowerment? Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 2330.
  2. Vogt J. Empowerment – maktstyrking Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 3195.
  3. Nesje R. MEUSTA – Et tverrfaglig HIV/AIDS forebyggende program for barn og unge i Tanga region, Tanzania. Niha-nytt 2000; nr. 3: 3 – 6.
- 

Publisert: 20. februar 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.