
Hvordan oversette ordet *mattering*?

SPRÅKSPALTEN

STEINAR KROKSTAD

steinar.krokstad@ntnu.no

Steinar Krokstad er professor i sosialmedisin ved HUNT forskningscenter, Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, NTNU og psykiater ved Sykehuset Levanger.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

ERLEND HEM

Erlend Hem er instituttssjef ved Legeforskningsinstituttet, professor ved Universitetet i Oslo og leder av Gruppe for norsk medisinsk fagspråk.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

I engelsk fagspråk brukes i økende grad uttrykket *mattering*, som betyr å oppleve at man har betydning for andre og at man kan bidra med noe som har verdi.

Termen *mattering* har fått vind i seilene de siste årene, både i fagspråket og allmennspråket (1). Ordet kommer av det engelske verbet *matter*, som engelskordboka forklarer med det å bety noe, gjøre noe, være av betydning, ha noe for seg. *These are things that matter to me* = dette er ting som betyr noe for meg (2) og *Black Lives Matter*-bevegelsen i USA er eksempler.

I en psykososial sammenheng betegner *mattering* et grunnleggende menneskelig behov og henger tett sammen med psykisk helse, selvfølelse og sosial tilhørighet. Termen inneholder en dobbelthet. Den handler både om å føle seg verdsatt (andre ser meg) og å oppleve å bidra med noe av verdi for egen del, for andre og gjennom arbeid, eller sagt på engelsk: *feeling valued and adding value* (3). Begrepet bygger på flere anerkjente teoretiske arbeider, som betydningen av tidlig tilknytning (*attachment*) (4), tilhørighet, kompetanse og autonomi (*self-determination*) (5) og mestringsstro (*self-efficacy*) (6).

For at *mattering* skal oppstå, må man altså både føle at man betyr noe og at man kan bidra med noe (7). Og det må være en balanse mellom disse to. Uten denne balansen kan vi i den ene enden av skalaen leve et liv der vi føler oss verdsatte og verdifulle, men der vi ikke gir noe tilbake til andre. Det er en oppskrift på selvopptatthet. I den andre enden kan vi ofre oss for fellesskapet, men uten å få anerkjennelse tilbake for det. Det vil oppleves frustrerende og nedstemmende (7). Ordet *utenforskap* handler om noe av det samme. Disse betegnelsene beskriver to sider av samme sak, men på henholdsvis et kollektivt og individuelt nivå (1).

Norske oversettelser

Termen *mattering* har blitt omtalt to ganger i Tidsskriftet og ble da oversatt med anerkjennelse, betydningsfullhet (8) og å føle seg betydningsfull og verdsatt (9). Andre forfattere har valgt samme løsninger (10, 11).

Disse oversettelsene fanger ikke helt opp dobbeltheten i begrepet. De dekker det som handler om å føle seg verdsatt og anerkjent, men risikerer å miste den andre halvparten, den som dreier seg om å kunne bidra med noe av verdi til seg selv og andre. En slik dobbelthet kjenner vi også igjen i termen *empowerment*, som handler om både å mobilisere og styrke folks egne krefter og å nøytralisere krefter som bevirker avmakt (12).

Slike doble betydninger er vanskelig å gjenscape i andre språk. En løsning er å skrive en forklaring, for eksempel «følelsen av å være verdsatt og bety noe for andre (*mattering*)» eller at «*mattering* kan oversettes med betydningsfullhet eller anerkjennelse, men rommer i tillegg en opplevelse av å bidra med verdi». Vi tror dette vil være fornuftig i de fleste sammenhenger, for ikke alle vet hva *mattering* egentlig betyr. Vi foreslår å skrive «anerkjennelse og betydningsfullhet (*mattering*)» første gang det opptrer i en norsk tekst.

LITTERATUR

1. Thuen F. Gjør du en forskjell? A-magasinet, 27.6.2025: 54–5.
2. matter. Stor engelsk-norsk ordbok. <https://www.ordnett.no/search?language=en&phrase=matter> Lest 22.8.2025.
3. Prilleltensky I. *Mattering at the intersection of psychology, philosophy, and politics*. Am J Community Psychol 2020; 65: 16–34. [PubMed][CrossRef]
4. Bowlby J. Attachment and loss. Bd. 1: Attachment. London: Hogarth Press, 1969.
5. Ryan R, Deci E. Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York, NY: Guilford Press, 2017.
6. Bandura A. red. Self-efficacy in changing societies. Cambridge: Cambridge University Press, 1995.

7. Madsen OJ. En kort introduksjon til samfunnspsykologi. Bergen: Fagbokforlaget, 2025.
8. Krokstad S. Hva skal til for å få flere i arbeid? Tidsskr Nor Legeforen 2021; 141. doi: 10.4045/tidsskr.20.0760. [PubMed][CrossRef]
9. Kongsvik LT. – Relasjonene våre er viktige for lange og friske liv. Tidsskriftet.no. Aktuelt i foreningen 2.6.2025. <https://tidsskriftet.no/2025/06/aktuelt-i-foreningen/relasjonene-vare-er-viktige-lange-og-friske-liv> Lest 26.11.2025.
10. Aasen Berget J, Senneseth T, Stige B. Betydningsfull gjennom musikk: En samfunnspsykologisk studie av musikkterapiens ringvirkninger i barnehagen. Tidsskr Nor Psykol foren 2023; 60: 80–8. [CrossRef]
11. Moe CF, Karlstad JL, Donovan RMS. ABC for helsekompetanse og helsefremming i psykisk helsearbeid. Tidsskrift for psykisk helsearbeid 2024; 21: 129–38. [CrossRef]
12. Thesen J, Malterud K. "Empowerment" og pasientstyrking–et undervisningsopplegg. Tidsskr Nor Laegeforen 2001; 121: 1624–8. [PubMed]

Publisert: 23. mars 2026. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0512
Mottatt 24.8.2025, godkjent 26.11.2025.
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.