

## Empowerment

### Beskrivning

Empowermentbegreppet har sitt ursprung ur latinets potere som betyder "to be able to", alltså vara förmögen att. Empowerment (eng., av power 'makt', 'förmåga', 'kraft'), princip som tillämpas i feministisk terapi och undervisning för att stärka individens möjlighet att bli mer självständig, kunna formulera sina egna mål och ta makt över sitt eget liv. (1)

Synonymer: **makt** här i betydelsen över sitt eget liv, **auktoritet** här i betydelsen inflytande över sitt liv, **förmågan** här i betydelsen att kunna uppnå sina livsmål. (1)

Det finns instrument som är skapade för att kunna mäta graden av empowerment. (2)

Man har testat känslan av empowerment på universitets studenter där man jämförde konventionell utbildning med problem baserad inläring den var signifikant högre hos dem som hade studerat enligt det senare alternativet. (3)

Vid undersökning av norska sjuksköterskors interaktion med invandrare med pakistansk bakgrund, där sjuksköterskorna skulle ge kostråd mot typ 2 diabetes enligt patient orienterad modell med utgångspunkten jämlikhet och personlig frihet. Det uppskattades inte alltid av invandrarna som ville ha en mera auktoritär roll från sjuksköterskan. (4)

### Analys

Empowerment är ett centralt begrepp i dagens hälsodebatt. Det handlar om att ge kraft, insikt, förmågan att handla och ta egna initiativ tillbaka till individen. Det är viktigt att individen själv aktivt tar kommandot och inte väntar på att någon annan ger tillstånd. Detta behöver uppmuntras. På så sätt omfördelas makten och kontrollen över individens eget liv ökar. Parallellt med empowerment kommer ansvar. Individen måste ta ansvar. När man känner sig delaktig och har samma makt som alla andra blir ansvaret viktigt, inte tungt och svårt, alltså inget problem. I ett empowermentperspektiv är tron på människors förmåga och möjligheter det centrala. Detta har även McGregors tidiga människosyn framhävt, han har delat in människan i två olika typer, typ-X och typ-Y. Typ-X-synen genomsyras av byråkratin som ser människan som oansvarig och hela tiden kräver uppsikt för att få något gjort. Typ-Y-synen är den totalt motsatta, här ser man människans potential och omfamnar allt det empowerment begreppet står för. Med ansvar växer man som människa och får bättre självförtroende och självbild. (21, 26)

Det finns flera sociala kognitiva teorier som skulle kunna anses ingå i begreppet "Empowerment" ex Julian Rotters begrepp "Expectancy" (våra föreställningar om hur sannolikt det är att vissa saker skulle hända om vi väljer ett visst beteende i en specifik situation), "Reinforcement Value" (hur mycket vi önskar eller fruktar konsekvensen av vårt beteende) och "Locus of Control" (vår förväntan om hur mycket kontroll vi har över våra liv).

ex Alber Banduras begrepp "Self-Efficacy" (människors föreställningar om att kunna klara av olika saker för att nå önskade mål). (5)

Men även det humanistiska perspektivet där varje individ anses ha en kreativ potential och en medfödd önskan för självförverkligande där även Carl Rogers syn på "fully functioning persons" (vilka har lätt för att till fullo integrera sina livserfarenheter med självet) skulle kunna förklara begreppet ytterligare. (6)

Autonomiprincipen ligger väldigt nära empowerment begreppet. Ordet autonomi betyder självstyre eller självbestämmande, principen knyts till tron på individens egna resurser och hennes rätt att välja det som är bäst för henne dvs. individen har frihet och ansvar. En individs autonomnivå kan sägas växla mellan absolut autonomi och absolut paternalism. Det beror på flera orsaker tex. ålder (myndig) eller på begränsningar i medvetandenivå eller om individens skulle råka vara medvetlös. (7)

### Konsekvenser

Begreppet empowerment kan självklar tillämpas inom omvårdnaden, förlåt bör tillämpas inom omvårdnaden men det uttrycks med andra ord tex. som autonomi vilket bla stöds av den Svenska lagstiftningen. (8)

Det kan också uttryckas så här, att skapa en miljö som främjar personlig utveckling enligt Orem.(9) Enligt Maslows behovshierarki så finns ju de sk högre behoven som behovet av kärlek och tillhörighet, behovet av erkännande och självrespekt, behovet av självförverkligande allt detta skulle kunna ses som en del av empowerment begreppet.(10)

En annan syn på omvårdnad är Watsons modell med starkt fenomenologiskt-existensiellet orienterat perspektiv, där hon har en humanistisk och holistisk människosyn. Där hennes behovshierarki är lite annorlunda med de sk högre behoven uttryckta så här, självrespekt, bemästring, tillhörighet, självförverkligande. Watsons starka och explicita betoning av människans andliga dimension är ovanlig i omvårdnadssammanhang, men öppnar också mycket möjligheter och skapar stort hopp inför framtiden för en högre form av empowerment baserad omvårdnad som inte bara inriktar sig på akuta och synligt mätbara behov.(11)

Men på enkel svenska så skulle kanske denna fråga räcka långt: "hur kan jag stödja den här personen att hantera sitt liv bättre?" (12)

Om man skulle gå vidare på empowerment begreppet i ett större perspektiv inför framtiden eller morgondagen, så skulle man kunna låta individens autonomi befrämjas ytterligare genom att de skulle kunna tillåtas alternativa sjukvårdsval under eget ansvar. Där man tex. kunde börja jobba mera frivilligt preventivt med ett helt annat helhetsperspektiv. Man skulle kunna börja titta på individens "vitala mål" och hjälpa dem att optimera och förverkliga sina livsmål. Det går också att titta på tillits problem och KASAM det borde ju vara grunden för all hälsa och borde även beaktas hos både sk fysiskt eller psykiskt sjuka människor. (13, 21)

Andra åtgärder är att hjälpa individen att hitta olika former av specifika stressorer i sina liv (arbete/studier, relationer, fritid, ekonomi, egna krav och förväntningar) bla genom att ställa frågor, Begriper du varför du mår som du gör? Vad stressar dig? Vad kan du göra själv? Dessa metoder stärker individens känsla av "empowerment" då de själva är ansvariga för att komma på lösningar. När man gjort vad man kunnat där, så kan man gå vidare med olika saker för att minska stressen tex. öka salutogener, utveckla nya inspirerande intressen och nya sociala relationer, men även avslappnings metoder och sist men inte minst motion i en form som ger rörelseglädje och hög endorfinnivå. Samtalsterapi i kombination med massage kan också vara väldigt förlösande. (14, 21)

Information är också väldigt primärt så att individerna förstår konsekvenserna av både positiva och negativa levnadsvanor inte bara att de får höra att det är bra eller dåligt med olika saker. Även att det är bättre att göra livsstilsförändringar tidigt än att äta en massa olika mediciner i onödan som ofta är både dyrt och kan ge olika former av biverkningar eller interaktioner med andra läkemedel. (23)

Många individer är omedvetna om varför de mår som de gör eller varför de utför olika handlingar, ibland kan sjuksköterskans roll vara lite otacksam, då man inte får vara för mesig utan att man ibland får "väcka" individen till insikt om olika former av självdestruktivitet. Det behövs oftast en viss mängd av "missnöje" innan en individ är beredd att förändra något i sitt liv. (15, 16)

Arbetsförmedlingen kunde också ha en mycket större roll när det gäller att hjälpa individer förverkliga sina personliga karriärmål egentligen borde ett motkrav ställas dvs. om man tar tag i dem eller inte för att få fullt bidrag. Idag är det ju mera att man skall tvingas in i vissa arbeten och många går kurser bara för att de då får bidrag, inte för att de egentligen själva vill. Detta är en allvarlig form av missbrukad kreativitet som egentligen slår tillbaka mot samhället på olika sätt (kreativ frustration). Om man verkligen vill ha äkta livsglädje så behöver man ju sätta individens sanna kreativa drömmar främst, ett exempel på detta skulle kunna vara sk visionsbanker för dem som känner att de inte riktigt trivs med de nuvarande yrkesrollerna. (17, 19, 25) Det finns inget vackrare än människor som gör det de älskar och brinner för, de brukar ofta sprudla av livsglädje (salutogena hormoner flödar). Idag är det ju snarare standard att vara lite lagom deprimerad och äta lite artificiell lycka för att döva själens skrik. (18) Konsekvensen blir att människor lever på som vanligt istället för att hörsamma själens förändringslängtan dvs. vi dövar symtomen istället för att göra något åt orsaken den enda som tjänar på detta är läkemedelsbolagen. (20, 24) Denna grupp borde snarare se över sina livsprioriteringar i första hand. NU tycker ni kanske att jag spårade ur lite men man kan nästan se empowerment som motsatsen till paternalism och jag tror att hela vårt samhälle skulle tjäna på att balansen flyttades lite mera åt empowerment hållet. (21)

Det som jag tycker skulle vara mest spännande är att utveckla olika instrument för att kunna kvantifiera livskvalitet för att sedan kunna integrera detta inom hälsoarbetet och använda detta praktiskt inom vården tex. vidareutveckla hälsokurvan och ha 3 olika kurvor: fysisk, känslomässig och mental hälsa. Detta i kombination med att stödja individens empowerment förmåga rent konkret i livet. (17, 21, 22) C-uppsats?/;)



## Själv så ska jag önska mig ännu mera empowerment av tomten!

### Referenser

1. Nationalencyklopedin, Available at URL: <http://www.ne.se/jsp/customer/login.jsp> Accessed Nov 11, 2005
2. Hochwalder J, Brucefors AB. *A psychometric assessment of a Swedish translation of Spreitzer's empowerment scale*. Scand J Psychol. 2005 Dec; 46(6):521-9.
3. Siu HM, Laschinger HK, Vingilis E. *The effect of problem-based learning on nursing students' perceptions of empowerment*. J Nurs Educ. 2005 Oct; 44(10):459-69.
4. Fagerli RA, Lien ME, Botten GS, Wandel M. *Role dilemmas among health-workers in cross-cultural patient encounters around dietary advice*. Scand J Public Health. 2005; 33(5):360-9.
5. Passer Michael, Smith Ronald. *Psychology: the science of mind and behavior*, McGraw-Hill; 2004:444-5.
6. Passer Michael, Smith Ronald. *Psychology: the science of mind and behavior*, McGraw-Hill; 2004:441.
7. Jahren Kristoffersen N. *Allmän omvårdnad 1*, Liber AB Stockholm 2002:244-6
8. SFS (1982) *Hälso- och sjukvårdslag*. SFS 1982:763. Svensk författningssamling, Stockholm.
9. Jahren Kristoffersen N. *Allmän omvårdnad 1*, Liber AB Stockholm 2002:375
10. Maslow A.H. *Motivation and personality*, Harper, New York; 1954
11. Jahren Kristoffersen N. *Allmän omvårdnad 1*, Liber AB Stockholm 2002:404-5
12. Widäng Kerstin. Föreläsning, 051111
13. Antonovsky Aaron. *Hälsans mysterium*, Natur och Kultur; 1991
14. Uvnäs Moberg Kerstin. *Lugn och beröring-oxytocinets läkande verkan i kroppen*, Natur och Kultur; 2000
15. Holm Ivarsson Barbro. *Det motiverande samtalet om tobaksvanor*, Statens folkhälsoinstitut; 2004
16. Holm Ulla. *Det räcker inte att vara snäll: förhållningssätt, empati och psykologiska strategier hos läkare och andra professionella hjälpare*, Natur och Kultur; 1996
17. Nordenfelt Lennart. *Livskvalitet och Hälsa*, Almqvist & Wiksell; 1991
18. Stern Bengt. *Att må dåligt är en bra början*, Vikbolandet:Mullingstorp; 1994
19. Asker Ragnar. *Visionsbanken*, available at URL: <http://hem.passagen.se/conspiracyschool/homex.htm> Accessed Nov 11, 2005
20. Socialstyrelsen. *Folkhälsorapport 2005*, Edita Norstedts Tryckeri, 2005
21. Olofsson Majvor, Snårbacka Åsa. *C-uppsats-Empowerment i rehabilitering:rehabiliterings processens möjligheter att skapa kraft*, Institutionen för arbetsvetenskap-avdelningen för teknisk psykologi; 2004
22. Jahren Kristoffersen N. *Allmän omvårdnad 1*, Liber AB Stockholm 2002:60-4
23. Jahren Kristoffersen N. *Allmän omvårdnad 2*, Liber AB Stockholm 2002:116
24. Lenneer Axelson Barbro, Thylefors Ingela. *Arbetsgruppens psykologi*, Natur och Kultur; 2005:19

25. Wolven Lars-Erik. *Att utveckla mänskliga resurser i organisationer*, Studentlitteratur Lund 2000: 12
26. Wolven Lars-Erik. *Att utveckla mänskliga resurser i organisationer*, Studentlitteratur Lund 2000: 80