

# Innhold

|  |     |
|--|-----|
| <b>Forord</b> .....  | 5   |
| <b>Kapittel 1</b>  |     |
| <b>Mennesket som myndiggjort og sårbart</b> .....                      | 13  |
| Det ukrenkelige menneskeverdet .....                                   | 13  |
| Myndiggjøring – et mangesidig begrep .....                             | 20  |
| Menneskets natur og iboende myndiggjøringskraft .....                  | 29  |
| <i>Eudaimonia</i> – en måte å leve godt, men ikke bekymringsløst ..... | 37  |
| Tre tilnærminger til menneskets sårbarhet .....                        | 44  |
| Å mestre livet – idealer og patologier i samtiden .....                | 50  |
| Bokas videre innhold .....   | 55  |
| <b>Kapittel 2</b>  |     |
| <b>Myndiggjøringsmodellen – faglig grunnlag</b> .....                  | 56  |
| Myndiggjøring på individnivå .....                                     | 56  |
| Selvbestemmelsesteorien  |     |
| – opplevelse av psykologisk behovstilfredsstillelse .....              | 58  |
| Teorien om psykologisk myndiggjøring                                   |     |
| – opplevelse av indre oppgavemotivasjon .....                          | 73  |
| Teorien om salutogenese (helsefremming)                                |     |
| – opplevelse av sammenheng .....                                       | 78  |
| Sammenstilling av de tre teoretiske perspektivene                      |     |
| – myndiggjøringsmodellen .....   | 83  |
| <b>Kapittel 3</b>  |     |
| <b>De fire faktorene i myndiggjøringsmodellen</b> .....                | 87  |
| Opplevelsen av autonomi .....  | 87  |
| Opplevelsen av kompetanse og mestring .....                            | 98  |
| Opplevelsen av tilhørighet og gode relasjoner .....                    | 108 |

|  |     |
|--|-----|
| Opplevelsen av mening .....            | 116 |
| Myndiggjøringsmodellen i praksis ..... | 127 |

#### **Kapittel 4**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Menneskets selv i lys av myndiggjøringsmodellen</b> ..... | 134 |
| To sider ved ett og samme selv .....                         | 134 |
| En motivasjonell modell av selvet .....                      | 139 |
| Selvets myndiggjørende krefter .....                         | 146 |
| Selvfølelse og myndiggjøring .....                           | 147 |
| Selvet og sjelen .....                                       | 157 |

#### **Kapittel 5**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Anerkjennelse – en forutsetning for myndiggjøring</b> ..... | 160 |
| Anerkjennelse, likeverd og myndiggjøring .....                 | 160 |
| Innledende betraktninger om anerkjennelse .....                | 162 |
| Carl Rogers' personsentrerte teori .....                       | 164 |
| Anne-Lise Løvlie Schibbys dialektiske relasjonsteori .....     | 168 |
| Axel Honneths sosialpsykologiske samfunnsteori .....           | 173 |
| Isaac Prilleltenskys <i>mattering</i> -teori .....             | 180 |
| Anerkjennelse – trådene samles .....                           | 185 |

#### **Kapittel 6**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Å være til hjelp i egen myndiggjøring og utvikling</b> ..... | 187 |
| Å arbeide med seg selv .....                                    | 187 |
| Å være bevisst egen myndiggjøring .....                         | 189 |
| Selvmedfølelse .....  | 191 |
| Selvinnsett og personlig utvikling .....                        | 194 |
| Erfaringslæring og refleksjon .....                             | 197 |
| Selvledelse .....   | 200 |

#### **Kapittel 7**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Å være til hjelp i andres myndiggjøring og utvikling</b> ..... | 206 |
| Overordnede betraktninger .....                                   | 206 |
| Empati – å forstå den andre .....                                 | 209 |
| Myndiggjørende og empatiske samtaleferdigheter .....              | 217 |
| Motiverende tilnærming (MI) .....                                 | 225 |
| Løsningsfokustert tilnærming (LØFT) .....                         | 234 |

Styrkebaserte tilnæringer (AI og ABCD) ..... 246  
 Oppsummerende betraktninger ..... 259

**Kapittel 8**

**Avslutning**..... 262  
 Det myndiggjorte og sårbare mennesket ..... 262  
 Et kritisk blikk på myndiggjøring..... 264  
 Noen ord til slutt ..... 266

**Litteratur**..... 268

**Stikkord**..... 295