

---

## En tid for håp

---

RAGNHILD ØRSTAVIK

[ragnhild.orstavik@tidsskriftet.no](mailto:ragnhild.orstavik@tidsskriftet.no)

Ragnhild Ørstavik er assisterende sjefredaktør i Tidsskriftet. Hun er dr.med. og har en bistilling som seniorforsker ved Folkehelseinstituttet.

---

**Å håpe er noe mer enn å tro. På at det kommer til å ordne seg, det hele.**



Foto: Einar Nilsen

Påskan er håpets høytid i den kristne tradisjonen. I dette nummeret av Tidsskriftet skriver Odd Terje Brustugun om hvordan håpet fortsatt har en plass i legers møte med alvorlig syke pasienter (1), mens Aslak Bråtveit deler sine tanker om hvor vi kan finne håpet både i og utenfor kirkerommet (2). Men hva er egentlig håp?

I psykologien skiller man mellom to dimensjoner av håp (3). Den første er delt i tre: Man har et ønske om å oppnå noe, en plan for hvordan man skal få det til, og deretter en evne til å gjennomføre planen, selv når det er usikkert om målet er mulig å nå (3). Denne dimensjonen av håp vektlegger altså både forestillingsevne, kognitive aspekter og evnen til å agere. Den andre dimensjonen av håp dreier seg om *følelsen*, det vil si evnen til å tro at et positivt utfall faktisk er mulig.

Håp kan minne om optimisme. Men håp er noe annet. Optimisten tror at det kommer til å gå bra, uansett, og trenger ikke nødvendigvis å gjøre noe for at endringer skal inntreffe. For å si det med økologen David Orr: «Å håpe er et verb med oppbrettede ermer. Håpefulle mennesker er aktivt engasjert i å trosse oddsene, eller endre dem. Optimismen lener seg tilbake, legger beina høyt og ser selvsikker ut, overbevist om at kortene er stokket til egen fordel» (egen oversettelse) (4).

### **«Håp er også viktig for kollektiv handlekraft og aktivisme»**

Håp er altså mer enn ønsketenkning og noe annet enn optimisme (5). Det er tanken om en meningsfylt (eller godt betalt eller prestisjetung) jobb som får studenter til å tilbringe timevis på lesesaler. Det er tanken om et mer levelig liv som senere får den utslitte og desillusjonerte legen til å søke seg vekk fra det offentlige helsevesenet. Håpet må være der for at studenten skal bestå eksamen, eller for at legen skal finne en jobb hen kan leve med. Men i det ligger både å forestille seg at målet er oppnåelig, og å evne å lese den boken, lære den teksten eller sende den søknaden.

Håp er positivt ladet, men krever tilstedeværelse av noe negativt, dvs. usikkerhet og noe som kan endres eller bli bedre. Uten et mørke trenger vi ikke lyset som håpet gir. Håpløshet, derimot, er forbundet med passiv tilbaketrekking og motløshet og har sammenheng med depresjon (3). Vi vet at håpefulle mennesker har det bedre enn andre. Likevel korrelerer positive *forventninger* kun i svak grad med det psykologer omtaler som subjektivt velvære. Det kognitive og emosjonelle håpet, dvs. troen på at man kan smi sin egen lykke, betyr mye mer (3).

Håpet er et viktig klinisk verktøy når det brukes riktig (1, 6, 7). Men hva betyr håpet for å bekjempe helsekriser som rammer oss alle (om enn ulikt), slik som klimaendringene? Mye, ifølge forfatterne av en lederartikkel i The BMJ (8). I tillegg til aktuelle og fremtidige effekter på fysisk helse er bekymringene for klodens fremtid og fortvilelse over manglende handlekraft hos myndighetene en viktig årsak til psykiske plager blant ungdom (8). Noen synes fremtiden er så blottet for håp at de velger bort utdanning eller det å få barn (9). Håp er også

viktig for kollektiv handlekraft og aktivisme (8). En håpefull holdning til klimaendringene – at målene som er satt, kan nås, at det nytter å arbeide for endringer – er nødvendig både for individuelle og strukturelle endringer (8).

Hvordan håp kan anvendes i klimasaken er blitt et eget forskningsfelt. Håp som evnen til å se for seg et mål og arbeide for å nå det korrelerer positivt med både engasjement og grønne valg (10). Sammenhengen med håp som en følelse er mer komplisert. Avgrensingen mot overdreven optimisme og fornektelse er uklar (10). Det gjelder å finne den riktige balansen mellom realistisk informasjon og realistiske håp, slik leger er vant med i møte med pasienter (1).

Påskan er en tid for håp. I kirken, i skiløypene, ved hytteveggen eller på vakt i et helsevesen som ikke kan ta høytidsfri. Da er det mulig å brette opp ermene og møte våren, uansett hvordan kortene er stokket.

---

## REFERENCES

1. Brustugun OT. Håp når håpløsheten truer. Tidsskr Nor Legeforen 2023; 143. doi: 10.4045/tidsskr.23.0095. [CrossRef]
2. Bråtveit A. Håp. Tidsskr Nor Legeforen 2023; 143. doi: 10.4045/tidsskr.23.0088. [CrossRef]
3. Pleeging E, Burger M, van Exel J. The Relations between Hope and Subjective Well-Being: a Literature Overview and Empirical Analysis. Appl Res Qual Life 2021; 16: 1019–41. [CrossRef]
4. Orr DW. Optimism and hope in a hotter time. Conserv Biol 2007; 21: 1392–5. [PubMed][CrossRef]
5. Shrikant M. The science of hope: More than wishful thinking. <https://research.asu.edu/science-hope-more-wishful-thinking> Lest 13.3.2023.
6. Bressan RA, Iacoponi E, Candido de Assis J et al. Hope is a therapeutic tool. BMJ 2017; 359: j5469. [PubMed][CrossRef]
7. Wahl A. Lege og håpgenerator. Tidsskr Nor Legeforen 2022; 142. doi: 10.4045/tidsskr.22.0051. [CrossRef]
8. Frumkin H, Cook S, Dobson J et al. Mobilising hope to overcome climate despair. BMJ 2022; 379: o2411. [PubMed][CrossRef]
9. Frumkin H. Hope, Health, and the Climate Crisis. J Clim Change Health 2022; 5: 100115. [CrossRef]
10. Ojala M. Hope and climate-change engagement from a psychological perspective. Curr Opin Psychol 2023; 49: 101514. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 27. mars 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0201

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 2. juli 2026.