

# Vanlige uttrykk på Norsk

---

## Innledning

Hvis du som utlending skal bevege deg fra nivå B1 i norsk til B2 og videre. Så er det bra å lære og kunne bruke norske uttrykk. Problemet er ofte at bøker som beskriver norske uttrykk ikke skiller mellom veldig vanlige uttrykk, vanlige uttrykk og sjeldne uttrykk. Her har jeg kun inkludert uttrykk som du trygt kan benytte i tekster og muntlig. **Se video, på Youtube og i Norwegianclasses.com, for nærmere forklaring til uttrykkene.** Mange uttrykk er ikke her fordi jeg ikke husket dem da jeg skrev. Veldig mange vanlige uttrykk er ikke inkludert fordi jeg ikke tror de er nyttig i vanlige tester. Med andre ord er alle uttrykkene vanlige, relativt formelle og nyttige når du snakker om et tema. De har flere bruksformer enn hva som nevnes her, men jeg har prøvd å vise de formene som er spesielt relevant for dere.

MRK. En god måte for å se hvordan uttrykkene er brukt er å søke i google med anførselstegn. E.g. søk «gikk i vasken» (Inkluder «» symbolene) og du vil få treff hvor personer har brukt uttrykket.

### Å gå over bekken etter vann

«og over/past the stream for water» Brukt når noen går andre steder for muligheter som er mye nærmere eller i eget område.

Brukt: «... paradoks at kommunen «går over bekken etter vann» når de skal kjøpe inn datasystemer»

«Oslo-folk går over bekken etter vann på sine første fisketurer på forsommeren»

### Bedre sent enn aldri

«Better late than never» Brukt på samme måte som i engelsk.

Brukt: «Regjeringen oppfyller løftet om privat pensjonssparing – Bedre sent enn aldri.»

«Skulle økt andelen tidligere, bedre sent enn aldri.»

### Jo før jo heller

«The sooner the better» Høres bedre ut på norsk

Brukt: «Da må vi innse, jo før jo heller, at pensjonister regnes for en uproduktiv gruppe.»

«Det er et problem vi må løse, jo før jo heller»

### Bedre føre var, enn etter snar

«Better safe than sorry» Uttrykket er om at det er bedre å prøve å unngå problemer enn å måtte løse dem etterpå.

Brukt «Bedre føre var enn etter snar. Ingen ønsker vel å finne bankkontoen sin tømt for...»

«Selv om vi ikke vet om det blir et problem så er det bedre å være føre var enn etter snar.»

### Å la bukken passe (på) havresekken

«Fox guarding the hen house *Lit.: Letting the male goat guarding the bag of oats*»

Ofte i samfunnsdebatt når noen som har egeninteresse får en «uavhengig» rolle.

Brukt: «Det er ligningsmyndighetenes jobb å påse at dobbeltbeskatning ikke skjer, og det blir som å be bukken passe havresekken.»

«Vi må ha uavhengige undersøkelser. Noe annet blir å la bukken passe havresekken.»

### Som sild i tønne

«As herring in a barrel» Hvor mange mennesker er samlet på begrenset areal.

Brukt: «Her bor de som sild i tønne.»

«Elever står som sild i tønne på bussturen.»

### Ugler i mosen

«Something fishy is going on. *Lit.: Owls in the moss*» Oversettelse direkte gir ikke mening. Det betyr at noe er mistenkelig, muffens.

Brukt: «venner ante ugler i mosen da han ikke ga lyd fra seg.»

«kan du stole på nettbutikken? Se om det er ugler i mosen før du begynner julehandelen»

### Å ta seg vann over hodet

«To be in over your head» Samme betydning som i engelsk

Brukt: «Etter tre år med forberedelser er hun ikke redd for at hun har tatt seg vann over hodet»

«det betyr ikke at den samlede gjelden er for høy og at mange har tatt seg vann over hodet»

### Å gå den veien høna sparker

«To turn out bad/as a failure - *Lit.: go the direction the direction the hen kicks*»

Brukt for å beskrive at ting går veldig dårlig.

Brukt: «hvis vi ikke blir flere, kommer det til å gå den veien høna sparker.»

«Det har gått den veien høna sparker og i går kom selskapet med årets fjerde resultatvarsel»

### Å satse alt på ett kort

«To put everything on one card» Vanligvis brukt i negativ kontekst. Med andre ord at man ikke bør sette alt på ett kort.

Brukt: «kun å investere i grønn energi er å satse alt på ett kort»

«han satte alt på ett kort og startet for seg selv.»

### Som en dråpe havet

«Drop in the ocean/bucket» Veldig lite i forhold til hva som trengs eller i forhold til det totale.

Brukt: «To millioner kroner er «peanuts». Det er en dråpe i havet i budsjettssammenheng.»

«Vi surfer mer med mobiltelefonen. Tidligere utgjorde denne surfinggen en dråpe i havet»

### Å slå to fluer i en smekk

«Kill two birds with one stone» (Literal: strike two flies with one swap)

Utrette to ting på en gang.

Bruk: «Gifter du deg i utlandet kan du også slå to fluer i en smekk og tilbringe»

«Ved å investere i grønn og jobbskapende industri slår man to fluer i en smekk.»

### Å være skråsikker

«To be certain at something – Difficult to translate directly» Betyr å være helt sikker på noe.

Bruk: «Skummelt å være skråsikker på egen historie.»

«Jeg er ikke helt skråsikker, men tror det vil løse problemet...»

### Å ta med en klype salt

«To take with a grain of salt» Like vanlig som i engelsk, og brukes på samme måte.

Bruk: «Den listen bør man ta med en klype salt, det...»

«Men hva han sier, må vi ta med en klype salt.»

### Stridens kjerne

«Point of contention» Hovedmomentet det er uenighet om.

Bruk: «Stridens kjerne er avtalen mellom arbeidsgiveren og arbeidstakerne»

«Stridens kjerne er om staten bør ha kontroll over sosiale medier.»

### Å ha en finger med i spillet

«Lit: To have a finger in the game» Jeg kom ikke på en god engelsk oversettelse. Betydningen er at noen spiller en tilbaketrasket, men viktig rolle.

Bruk: «Mennesker har i hvert fall hatt en liten finger med i spillet når det gjelder klimaendringene»

«Han skal ha hatt en finger med i spillet i mye av den kriminelle aktiviteten»

### Å være på villspor

«To be on the wrong track/to be misguided» Helst brukt om personer som uttaler seg om en sak eller har startet noen tiltak.

Bruk: «Anundsen er på villspor i forhold til forståelse og bekjempelse av terror»

«Regjeringen er på villspor i sin barnehagemelding»

### Å skjære alle over en kam

«To overly generalize about a group of people» Jeg ville brukt dette enten ved å kritisere noen som jeg synes overgeneraliserer, eller påpeke at hva jeg sier ikke er ment som en overgeneralisering e.g.

«ikke for å skjære alle over en kam, men nordmenn er mer innesluttet.»

Bruk: «... sier om somaliere! Han skjærer alle over en kam.»

«Han sa at kvinner prioriterer annerledes ... Dette er å skjære alle over en kam»

### Det er kommet for å bli

«It has come to stay» Om endringer som ikke kommer til å fortsette.

Brukt: «Jeg er glad for at det blir slått fast at nasjonale prøver er kommet for å bli.»

«Og han tror Ubers måte å drive forretning er kommet for å bli.»

### **Å dreie seg om – det er hva saken dreier seg om**

«To be about» Kan brukes i de fleste kontekster. E.g. «Hva dreier møtet seg om». For essay er de to eksemplene under mer relevante.

Brukt: «problemet må løses fordi det dreier seg om barns livskvalitet»  
«Jeg tror ikke dette dreier seg om økonomi.»

### **Å finne seg i**

Close to: «To stand for / to accept» but not the same. I negativ form er det som i engelsk. «Jeg finner meg ikke i det» = «I will not stand for it». Men mer likt til å akseptere i form uten «ikke».

Vanligst når man vil ha sterkere uttrykke noe som man (ikke) bør akseptere

Brukt: «På Helgeland må politiet finne seg i å bli kalt «hestkuk».»  
«Folk finner seg ikke i hva som helst og jeg håper Svanevik får ..»

### **Å få med seg**

«To notice – to become aware of» Bokstavelig å få/ta noe med seg eller metaforisk å oppdage/inne noe som har skjedd eller noe som er blitt sagt.

Bruk: «Svindlerne fikk med seg om lag 60 millioner kroner.»  
«Det tok litt tid før artisten fikk med seg hva som skjedde.»  
«De av seerne som ikke fikk med seg noen andre mediers dekning...»

### **Å få opp farten**

«Speed up» Kan bli brukt bokstavelig, men også veldig brukbar når noe må fikses snart.

Brukt: «Regjeringa må få opp farten, krev Norges Lastebileier-Forbund.»  
«... krever nå at Regjeringen får opp farten. – Tidsbruken er helt uakseptabel.»

### **Å få bukt med**

«To handle/get control over» Som å overvinne/fjerne eller få kontroll over et problem.

Brukt: «Dette er et problem du kan få bukt med uten bruk av antivirusprogram»  
«Ungdommen mener at «skremselstaktikk» ikke er veien for å få bukt med problemet.»

### **Å gi etter**

«To give in» Er brukt på samme måte som i engelsk.

Brukt: «Og han ga etter for det lille presset ekspertene utøvte mot ...»  
«Regjeringen gir etter for press fra EU og ekstreme dyrevernerne , mener Senterpartiet.»

### **Å gi opp**

«To give up» Kan også brukes på samme måte som i engelsk.

Brukt: «Sander ga opp fotballdrømmen for musikken»  
«Vi kan ikke gi opp før alle barn har like muligheter.»

### **Å være oppgitt over**

«To be appalled by» Annet uttrykk som kan brukes akkurat som i engelsk.

Brukt: «Man kan bli oppgitt over at problemet enda ikke er løst.»  
«Forskeren Eva Liestøl er oppgitt over debatten rundt vold i dataspill.»

### **Mye ugjort**

«a lot undone» Dette høres en del penere ut på norsk og kan brukes i de fleste oppgavene hvor du vil uttrykke at man kan gjøre mye mer.

Brukt: «Norge er ikke verst sammenliknet med andre land, men vi har mye ugjort.»  
«Det er (ikke) mye ugjort i norsk miljøpolitikk.»

### **Å gjøre alle til lags – ikke lett å gjøre alle til lags**

«To please everyone» Ofte brukt i emner hvor endringer kan ha negative konsekvenser for noen grupper, samtidig som det kan ha positive konsekvenser for hovedgruppen.»

Brukt: «Mange er lei av politikere som lover for mye før valget for å gjøre alle til lags.»  
«Å gjøre alle til lags i denne saken er umulig.»

### **Å gå nedover**

«to go downhill» Kan brukes direkte med noe som går nedover en bakke, men i denne kontekst er det mer snakk om nedover i kvalitet og lignende.

Brukt: «Innlandet blir viktig når oljebransjen går nedover»  
«Jeg skjønner at jeg er sjuk og at det bare går nedover.»

### **Rett som det er**

«Frequently - Not uncommon» Denne brukes når du vil fortelle at det ikke er uvanlig at noe skjer.

Brukt: «Hun liker å synge, og er rett som det er å se på karaokebar.»  
«Rett som det er bestemmer norske medier seg for å ta opp politivold i USA»

### **Før eller siden / før eller senere (NOT «snart eller senere»)**

«Sooner or later» Uttrykket brukes på samme måte som på engelsk.

Brukt: «Før eller siden blir den fysiske helsen svekket og vi får ikke til å gjøre det som»  
«Må ikke også pensjonistene før eller senere ta innover seg digitaliseringen i samfunnet?»

### **Å gå over streken**

«To cross the line» Dette er også brukt på samme måte som i engelsk.

Brukt: «Om du ser innlegg som du mener går over streken, send oss en forklarende.»  
«Årets russefeiring har gått over streken, ifølge politiet.»

### **Å gå glipp av**

«to miss (something happening or opportunity)» Høres penere ut på norsk enn engelsk.

Brukt: «Hvis vi ikke satser på grønn energi, kan vi gå glipp av store muligheter»  
«, og det kan bety at Norge går glipp av nye arbeidsplasser. »

### **Å gå løs på – vi må gå løs på problemene**

«to attack person or issue» Inkluderer ikke bare det at man angriper noe, men også selve handlingen mot personen eller for å løse problemet.

Brukt: «Så lenge vi går løs på utfordringene uten å sette dem opp mot hverandre.»  
«De går løs på arbeidsoppgavene med stor iver og lyst.»

### **Å gå utover**

«It will harm» - Mer i betydningen at noe vil ha negative konsekvens for en gruppe/person.

Brukt: «Mye fokus på de svakeste elevene kan gå utover de andre barna»

«Det går utover pasientsikkerheten, sier Sykepleierforbundet»

### **Med andre ord**

«In other words» - Uttrykket brukes på samme måte som i engelsk. Kan forkortes «m.a.o.»

Brukt: «Det kan med andre ord være lett å finne e-postadressene til kjente personer.»

«Med andre ord kan det skape flere problemer enn det løser»

### **Å gå med på**

«To agree upon» Vanligvis når man blir enige om en løsning og ikke at man er enige om et fakta.

Brukt: «Dersom Stortinget går med på Slottets lønnskrav for 2008, ...»

«de går med på å stille opp til debatt med forbehold om at det snakkes om ...»

### **Å ha noe for seg**

«To be useful – have a purpose» Best brukt om en løsning eller forslag som kan forbedre situasjon eller løse et problem. Spesielt vanlig med verbet «kan».

Brukt: «... i at elbiler på fornybar energi eller atomkraft kan ha noe for seg.»

«Du skal ikke se bort fra at det kan ha noe for seg å klage.»

### **Å holde mål – Utviklingen i skolen holder ikke mål**

«Being up to par» Dette brukes primært negativt om noe som ikke er opp til den standard vi bør forvente.

Brukt: «Men forklaringene holder ikke mål. Argumentet om å vente ...»

«Jeg synes det er galt å si at skolen ikke holder mål.»

### **Å komme av – Hva kommer det av at ... = Hvorfor ...**

«To come from / be a result of» Vanlig uttrykk når vi snakker om bakgrunnen for noe.

Brukt: «Hva kommer det av at vi i det moderne Norge gjemmer døden så omhyggelig bort ...»

«Vi tror det kommer av at folk er mer oppmerksomme og at man har forstått at denne ...»

### **Å komme inn i bildet – Her må myndighetene komme inn i bildet**

«To get in the picture» Samme måte som på engelsk hvor noe kan bli relevant, eller bør korrigere noe.

Brukt: «Loven bør derfor ikke komme inn i bildet før ytringen kan sies å være...»

«Hvor staten kommer inn i bildet når det gjelder pengebevilgninger»

### **Å legge merke til**

«To notice» Dette uttrykket er hva som bør brukes når du vil si «to notice». Siden det er litt vanskeligere på norsk er det kanskje litt mer uvanlig blant fremmedspråkelige. Men er veldig vanlig blant nordmenn.

Brukt: «Første gang jeg la merke til ham var i Oslo i år»

«Jeg la merke til saken via sosiale medier. Den fikk meg til å reagere...»

### **Å se bort ifra**

«To disregard (lit.: look away from)» Spesielt vanlig i negativ form for å uttrykke at noe ikke er usannsynlig.

Brukt: «Man kan ikke se bort ifra at det bor barn der som lever under alvorlig omsorgssvikt.»  
«Han tror ikke vi skal se bort ifra at elbilsalget vil doble seg de neste årene.»

### **Å fraskrive seg**

Dette brukes spesielt om personer som ikke vil ta ansvar for noe.

Brukt: «Landsforeningen for trafikkskadde mener statens fraskriver seg ansvaret.»  
«Amnesty International Norge mener IOC fraskriver seg ansvaret for det som skjer i ...»

### **Å slippe unna – barn bør ikke slippe unna husarbeidet**

«To get away with/from – to not have to do something» Kan brukes bokstavelig om f. eks. en kriminell som slapp unna politiet. I denne

Brukt: «Dersom presidenten slipper unna med så sterke beviser mot seg ...»  
«De rikeste slipper unna med å bruke det meste av naturens ressurser.»

### **Å smøre seg med tålmodighet**

«To be patient (spread oneself with patience)» Dette betyr egentlig det samme som «å være tålmodig». Men høres bedre ut enn alternative i kontekster hvor du vil påpeke at man ikke kan forvente resultat med en gang. Brukes ikke ofte i negativ kontekst.

Brukt: «Vi må bare smøre oss med tålmodighet og se hva de finner ut av i løpet av ...»  
«Det virker som vi må smøre oss med tålmodighet og vente på bedre grønn energi.»

### **Å stå på stedet hvil**

«Staying in the same spot» Hovedsakelig når det ikke skjer en fremgang hvor det burde være en fremgang, eller dette hadde vært ønskelig.

Brukt: «Faktisk tyder mye på at vi står på stedet hvil i kampen mot vold mot kvinner.»  
«Bevilgningene til økologisk landbruk står på stedet hvil i Norge.»

### **Å gjøre noen en bjørnetjeneste**

«To do someone a disservice» Veldig nyttig hvis man skal beskrive tiltak fra staten eller skolen som kan være negative i det lange løp.

Brukt: «Leger skriver ut for mye og gjør pasienten en bjørnetjeneste.»  
«Vi gjør elevene i videregående skole en stor bjørnetjeneste dersom vi ikke krever ...»

### **Å ta noe til følge**

«Take into consideration / act upon» Ofte når vi snakker om at vi ikke «tar noe til følge» så betyr ikke det at man ikke vurderte faktaene – men at de ikke ble utslagsgivende.

Brukt: «Skolelederforbundet ønsker en avtale som tar til følge nye erfaringer.»  
«Om kommunen ikke tar til følge innsigelsen fra sametinget, vil ...»

### **Å sitte på gjerdet**

«To be on the fence» Et uttrykk som brukes på samme måte som i engelsk.

Brukt: «Boligmarkedet i Hammerfest kjølnet etter boomen. Kjøperne sitter på gjerdet og...»  
«Uvanlig mange velgere sitter på gjerdet, og det er Ap som er hardest rammet.»

### **I grevens tid**

«Just in the last/right moment» Opprinnelig er dette fra Sverige hvor viktigere personer som sent og den som kom sist var greven (greven = the count).

Brukt: «I GREVENS TID: Hadde brannvesenet kommet mye senere, kunne brannen ...»  
«Det er fornuftig og i grevens tid. Fortsatt bruker vi vanvittig mye oljepenger, men modererer oss altså litt.»

### **I ellefte time**

«in the 11th hour» Utfra Google søk så er dette ikke så vanlig på norsk som uttrykket over, men er også ok å bruke.

Brukt: «Regjeringens gledelige vedtak om å rehabilitere Nationalteatret kommer i ellefte time.»  
«Demokrater og republikanere ble i ellefte time enige om et nytt budsjett ...»

### **Rettsom det er**

«Regularly – Not uncommonly» Dette er et vanlig uttrykk og relativt uformelt om noe som det ikke er uvanlig du opplever eller skjer.

Brukt: «Jeg har kjørt forbi promillekontroller rettsom det er, men har bare blitt ...»  
«Dessuten så hender det rettsom det er at datasystemet er nede og ...»

### **Å love gull og grønne skoger**

«To give unrealistic promises (lit.: to promise gold and green forests)» Dette er ofte brukt i kontekster hvor for eksempel politikere gir urealistiske løfter.

Brukt: «Selv om mange kremer og behandlingsmetoder lover gull og grønne skoger, så er det ...»  
«Politikere lover gjerne gull og grønne skoger før valget, men når ...»

### **Å ta noe med en klype salt**

«To take something with a grain of salt» En klype er hva man kan holde mellom fingrene, så litt mer enn i engelsk. Uttrykket brukes dog på samme måte.

Brukt: «Fem grunner til at du må ta meningsmålingene med en klype salt.»  
«Han vil likevel, foreløpig, ta funnene med en klype salt.»

### **Å sy puter under armene på en**

«To sew pillows under ones arms» Dette passer best når man vil kritisere at staten eller foreldre fordi de er for «snille» med barna eller unge. Og å gjøre det for lettvint for noen.

Brukt: «Han mener det må bli slutt på å sy puter under armene på fiskerinæringen i Finnmark. - La alle få like rammevilkår, sier han. »  
«Slutt å sy puter under armene på barna, de må tåle å slå seg litt.»



### **Et skår i gleden**

«Litt.: A broken glass in the joy/happiness» Noe som ødelegger litt av gleden.

Brukt: «Norges Fiskarlag mener at det er et skår i gleden at ikke ordningen omfatter...»

«Den lave valgdeltagelsen er et skår i gleden for den 39 år gamle franske presidenten...»

### **Å treffe spikeren på hodet**

«To hit the nail on the head» Som i engelsk.

Brukt: «Hans kritikk av økonomifaget treffer ikke spikeren på hodet, mener Andreas ...»

«Siri treffer spikeren på hodet når hun skriver om det å være en familie, ...»

### **Å stikke under (en) stol**

«To hide – keep shielded» Det heter egentlig «stikke under stol», men mest vanlig er «stikke under en stol». Dette brukes helst negativt med ordet «ikke».

Brukt: «Det er ikke til å stikke under en stol at de er kostbare pasienter – så...»

«Det er ikke å stikke under en stol at det brukes mye penger på kosmetikk blant ungdom ...»

### **Det er på høy tid**

«it is about time» Et annet uttrykk som benyttes på samme måte som i engelsk.

Brukt: «Med dagens mediehverdag synes jeg det er på høy tid å avskaffe ...»

«På den annen side er det på høy tid at det rettes et kritisk søkelys på ...»

### **Å gå i vasken**

«to utterly fail, lit: «going into the sink»» Dette vil ikke brukes med «ikke». Det er også mest brukt i fortid.

Brukt: «Drømmeferien til USA gikk i vasken: - Elendig service av ...»

«Dette er historien om hvordan flere prosjekter gikk i vasken.»

### **Å slippe til**

«Given a shot/opportunity» Flott å bruke i en kontekst hvor du mener at noen som ikke tidligere har kunnet ha innflytelse bør få muligheten.

Brukt: «Han vil ikke direkte fraråde foreldre å la barna slippe til på Youtube, men sier det ... »

«..men føler at det nå er riktig tidspunkt å la andre slippe til på stortingslisten, sier...»

### **På bekostning av**

«At the expense of» Når noe, for eksempel endringer, skaper en negativ effekt på andre ting, personer eller grupper av personer.

Brukt: «Over ti timer betalt arbeid i uka går på bekostning av studiene. Det viser ...»

«Stadig flere firmaer tar inn utenlandsk arbeidskraft på bekostning av norske ...»

### **Å stille seg tvilende**

«to doubt – position oneself doubtful» Det kan være synonym for «å tvile» eller «tror ikke». Nyttig hvis du ikke er helt sikker på en påstand eller data. Spesielt i nåtid.

Brukt: «Men selv en optimist som jeg må si at stiller meg tvilende til realismen i det hele...»

«Men hun stiller seg tvilende til hvor positiv kvalitetsreformen har vært.»

**Å gi seg**

«To stop doing something / give up» Veldig vanlig hvis noen bestemmer seg for å slutte med en spesifikk aktivitet. Så har ikke veldig stor nytte i essay om spesifikke temaer, men stor nytte ellers.

Brukt: «De frivillige gir seg fordi de er utslitte, men flere av dem ønsker å lete ...»

«Lokalbefolkningen gir seg ikke, og vender igjen nesen mot Stortinget når de forsøker å ...»

**Å ta seg sammen**

«Pull oneself together» Brukt som i engelsk om noen som bør forbedre hva de gjør eller slutte å gjøre noe upassende.

Brukt: «Det er ikke nok å tenke at guttene må ta seg sammen, det er skolene som må ta seg ...»

«Talsmannen ber kommunene ta seg sammen og få fart i planlegging av ...»