

Kunnskap reduserer skam

Skam hindrer folk i å be om hjelp for rusavhengighet. Denne boken bidrar til å redusere skam.

PSY
KOL
OGI

ANMELDT AV

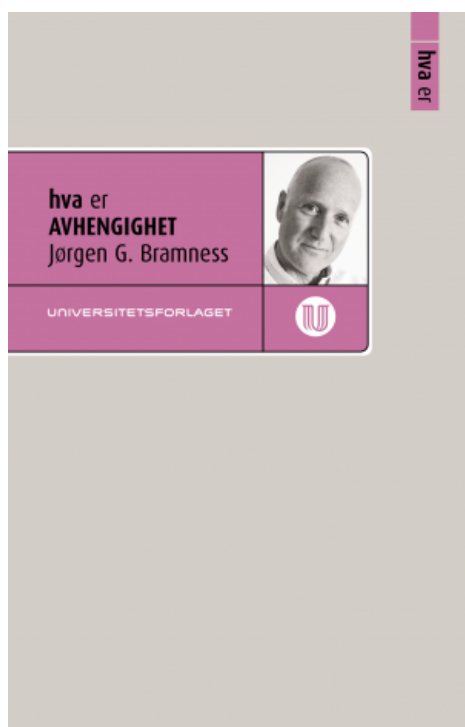
Tove Mathisen

PUBLISERT **1. mars 2019**

EMNER

Bokanmeldelse

Avhengighet



JØRGEN G. BRAMNESS *Hva er AVHENGIGHET?*

Universitetsforlaget, 2018. 160 sider

Jeg satt og forberedte et plenumsforedrag om tverrfaglig forståelse av avhengighet til den årlige konferansen «Barnet og Rusen». På pulten min lå mange og store, tunge bøker med detaljerte beskrivelser om årsaker til avhengighet. For meg som leser kom Jørgen Bramness' bok *Hva er avhengighet?* som sendt fra himmelen.

Bramness er lege, psykiater og seniorforsker ved Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse, Sykehuset Innlandet, og professor ved Norges arktiske universitet, Tromsø. Han er en nestor på rusfeltet, og for mange en verdsatt

veileder og foredragsholder. Det skaper forventninger når han kommer med en ny bok om avhengighet.

Hva er ...-bøkene er introduksjoner til komplekse tema. De tar sikte på å gi nybegynneren stimulerende møter med et ukjent tema, og for viderekommende skal bøkene gi nye perspektiver. Dette er helt klart et ambisiøst mål for en liten bok. Men boken svarte til forventningene. Den er lettlest, kort og har et uformelt språk. Samtidig har den en travel tone. Her er det mye som skal få plass på 160 sider. Mye fagstoff nevnes i samme åndedrag uten at forfatteren nødvendigvis går i dybden.

Mange perspektiver

I bokens første kapittel tar han oss med på en reise i rusens historie, og belyser hvordan fenomenet avhengighet dukket opp når det ble mulig å lage rusmiddelet sterkere. Han gir en innføring i diskusjonen om hvorvidt avhengighet handler om svak moral eller sykdom.

Deretter diskuterer han fenomenet avhengighet. Andre sentrale temaer er spørsmålet om avhengighet er et valg, og således kan velges bort, og hvilke sider ved menneskets psykologi som kan gjøre en sårbar for å utvikle avhengighet. Det kan være å ha opplevd traumer i livet, ha en personlighet som er nysgjerrig og impulsiv, eller man har en psykisk lidelse som enten dempes med rusmidler eller utvikles av rusmidler.



DAGEN DERPÅ - Avhengighet følges alltid tett av en sterk skamfølelse, skriver Tove Mathisen, som

Forfatteren belyser hvordan avhengighet kan læres på samme måte som annen atferd læres. Her beskrives også den nevrobiologiske modellen for avhengighet. Ny hjerneforskning viser oss hvordan gjentagende bruk av rusmidler skaper endringer i hjernens motivasjons- og belønningssystem. Kort sagt blir vi mer motivert jo mer rusmidler vi bruker, men får etter hvert mindre glede av det. Det kan synes som motivasjonen for å innta rusmidler eller spille opprettholdes til tross for langvarig avhold, og er med på å forklare avhengighet som en sykdom.

Avhengighet følges alltid tett av en sterk skamfølelse. Dette temaet belyses, og ulike behandlingsretninger presenteres.

«Vi trenger kunnskap fra mange fagdisipliner og ikke minst personen med avhengighet sin egen forståelse»

Det siste temaet er samfunnet og avhengighet, blant annet gjennom å drøfte ruspolitiske utfordringer. «For et folkehelseperspektiv hjelper det ikke bare å behandle de sykeste, man må redusere risikoatferd i hele befolkningen for å gjøre noe med følgene av rusproblemer», skriver forfatteren på side 137. Dette er viktig kunnskap for utforming av ruspolitiske tiltak og restriksjoner i Norge. Det gir en bakgrunn for å forstå hvorfor vi trenger vinmonopol, forbud mot spillreklame og lave taxfreetkvoter.

Ber ikke om hjelp

Ifølge forskning får bare hver 10. til 12. person med behandlingstrengende alkoholavhengighet noen gang hjelp i primær- eller spesialisthelsetjenesten. Noen vikler seg ut av avhengighet uten å søke behandling, men det er antagelig mange som ikke oppsøker hjelp fordi de skammer seg dypt. Forfatteren er opptatt av hvordan skam ikke bare hindrer folk i å be om hjelp, men også i å ta imot den hjelpen som skal til for å komme ut av problemet. Ved tilbakefall er det skamfullt å be om hjelp på nytt, og noen lar det derfor være. Denne boken bidrar til å redusere skam ved å øke kunnskap om avhengighetens mange årsaker på en informativ og lettlest måte.

Forståelse og behandling av avhengighet er mer enn hva et fagfelt alene kan forklare. Vi trenger kunnskap fra mange fagdisipliner og ikke minst personen med avhengighet sin egen forståelse.

Å lese Bramness' bok var som å sette seg ved føttene til en som kan mye, og høre vedkommende fortelle fra sine kliniske erfaringer. Om teorier, refleksjoner og siste nytt om forskning på feltet. Jeg kunne trukket frem mye mer, men anbefaler at du leser hele boken.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 3, 2019, side 206-207

ANMELDT AV

Tove Mathisen, psykologspesialist og fagsjef på Blå Kors Borgestadklinikken i Skien