

# «Medavhengighet» på tynn faglig bakgrunn

I motsetning til hvordan Ane Ramm har opplevd medavhengighetsbegrepet, har andre opplevd at en bevisstgjøring om tematikken har potensial til å ta vekk skyldfølelse snarere enn det motsatte.

## TEKST

**John-Kåre Vederhus**

**PUBLISERT 3. mai 2022**

EMNER **medavhengighet**

I sin nylige kronikk uttrykte Ramm at jeg var på tynn faglig grunn da jeg omtalte «medavhengighet» som et nyttig rammeverk i arbeidet med rusavhengiges familier (Ramm, 2022). Jeg kan selvsagt ikke bestride hennes personlige opplevelser og tolkninger, men vil gi et generelt tilsvar.

I en skandinavisk kontekst skrev Gerdner en kritisk kronikk om «medberoende»-begrepet allerede på 90-tallet (Gerdner, 1999), og som det gikk frem av intervjuet med Tidsskriftet, er jeg klar over de mulige negative sidene som både Ramm og Gerdner nevner (Halvorsen, 2022). Jeg har derfor lenge oppfordret til en kritisk bruk av begrepet og til å være oppmerksom på de patologiserende assosiasjonene som kan vekkes.

Jeg har likevel blitt opptatt av de underliggende mekanismene som begrepet er ment å beskrive. Slike mekanismer er også omtalt i annen relevant teori om det å være pårørende til rusmiddelavhengige, for eksempel i Orfords stress- og mestringsteori (Orford et al., 2010). I en studie der vi sammenlignet familiemedlemmer til rusmiddelavhengige med en gruppe uten slik erfaring i familien, så vi at dette er reelle fenomener. Familiemedlemmene til rusmiddelavhengige undertrykte i større grad sine egne følelser og behov og hadde i større grad tro på at de ved å utøve kontroll kunne hjelpe andre til å løse sine problemer (Vederhus et al., 2019). Når det gjaldt ønsket om å strekke seg langt for å hjelpe noen i sin egen familie, var det liten forskjell mellom familiemedlemmer til rusmiddelavhengige og andre: Vi ønsker alle å strekke oss langt for å hjelpe noen vi er glad i.

## LES OGSÅ

**«Medavhengighet» på tynn faglig grunn**

Forsker John-Kåre Vederhus ved Sørlandet sykehus står i marsutgaven på tynn faglig grunn når han hevder at begrepet medavhengighet gir et nyttig psykologisk rammeverk i arbeidet med rusavhengiges familier.

## «pårørende (...) har rett til å sette grenser for urimelige ønsker og ikke gå på akkord med seg selv»

I en praktisk behandlingshverdag tenker jeg at en bør formidle at det er naturlig å ønske å hjelpe, men at en som pårørende også har rett til å sette grenser for urimelige ønsker og ikke gå på akkord med seg selv. Det er ekstra viktig i debatten her siden pårørende ofte plages av skyldfølelse og de føler de ikke har gjort nok for å hjelpe den rusmiddelavhengige. All hjelp er heller ikke nødvendigvis konstruktiv hjelp. I motsetning til hvordan Ramm har opplevd medavhengighetsbegrepet, har andre opplevd at en bevisstgjøring om tematikken har potensial til å ta vekk skyldfølelse snarere enn det motsatte (Halvorsen, 2022).

I tillegg til refleksjoner om medavhengighet har Ramm mange kritiske synspunkter om 12-trinnstenkingen. Det er ikke rom for å gå mer inn på det her, og jeg henviser til tidligere drøftinger rundt problemene med å forstå 12-trinnsfilosofien inn i en faglig kontekst, blant annet publisert i dette tidsskriftet (Vederhus et al., 2011; Vederhus et al., 2008). Det kan nevnes at medlemmene selv håndterer typisk religiøse begreper i 12-trinnsprogrammet ganske så pragmatisk gjennom en destigmatisering og individualisert forståelse av religiøse begrep (Vederhus & Høie, 2018). Jeg er selvsagt klar over at 12-trinnstenkingen ikke passer for alle, som Ramm ganske tydelig gir uttrykk for. Det er derfor essensielt fra brukernes side at det finnes gode alternativer (Vederhus et al., 2020). Selv svært kritiske brukere i vår studie «One size doesn't fit all» anerkjente at 12-trinnsgruppene hadde betydd mye for deres egen tilfriskning, og at slike grupper derfor kan være en nyttig del av det totale selvhjelpstilbudet som finnes.

### TEKST

**John-Kåre Vederhus**, forsker (ph.d.) Sørlandet sykehus

+ [Vis referanser](#)

Gerdner, A. (1999). Problem kring begreppet "medberoende" - Kritisk granskning av ett omstritt begrepp utifrån forskning och behandlingserfarenhet. *Socionomen*(4), 53-63.

Halvorsen, P. (2022). Nyttig psykologisk rammeverk for familiebehandling. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 59(3), 171-172.

Orford, J., Velleman, R., Copello, A., Templeton, L. & Ibanga, A. (2010). The experiences of affected family members: A summary of two decades of qualitative research. *Drugs: Education, Prevention*

& Policy, 17(S1), 44-62.

Ramm, A. (2022). «Medavhengighet» på tynn faglig grunn. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 59(4), 290-293.

Vederhus, J. K., Hjerkin, B. & Kristensen, Ø. (2011). Selvhjelpsgrupper for rusmiddelavhengige. Tidsskrift for Den norske legeforening, 131(12), 1204-1206.

Vederhus, J. K., Høie, M. & Birkeland, B. (2020). One size doesn't fit all: a thematic analysis of interviews with people who have stopped participating in Narcotics Anonymous in Norway. Addiction Science & Clinical Practice, 15(1), 18.

Vederhus, J. K. & Høie, M. M. (2018). The Pragmatic Believer - Faith Development and Personal Experiences of a 'Higher Power' in Seasoned Members of Narcotics Anonymous. I A. Village & R. W. Hood (Red.), Research in the Social Scientific Study of Religion (Vol. 29, s. 123-144). Brill.

Vederhus, J. K., Kristensen, Ø. & Timko, C. (2019). How do psychological characteristics of family members affected by substance use influence quality of life? Quality of Life Research, 28(8), 2161-2170.

Vederhus, J. K., Kristensen, Ø., Tveit, H. & Clausen, T. (2008). Tolvtrinnsbaserte selvhjelpsgrupper: En ressurs i rehabiliteringen av rusmiddelavhengige. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 45(10), 1268-1275.