

Ny psykologibog har fokus på at forstå mennesket bag afhængigheden

Hvilken funktion har rusmiddelbruget for et menneske med afhængighed af rusmidler, og kan man holdes ansvarlig for egen afhængighed? Dette og meget andet diskuterer fem psykologer i en ny bog, som henvender sig til alle, der oplever mennesker med afhængighed i deres hverdag. Denne artikel beskriver væsentlige pointer fra bogen.

AF HELLE KJÆR, BIRGITTE THYLSTRUP OG ERIC ALLOUCHE



Helle Kjær er psykolog, konsulent og underviser med egen virksomhed.



Birgitte Thylstrup er psykolog og lektor ved Center for Rusmiddelforskning, Aarhus Universitet



Eric Allouche er psykolog i Rusmiddelcenter Slagelse
Foto. Daniel Hjorth



STOF NR. 46 / EFTERÅR 2023



Mødet med mennesker med problematisk brug og afhængighed af alkohol og stoffer gør noget ved os, uanset om vi er fagpersoner, fx psykologer og rusmiddelbehandlere, forskere, familiepårørende, en ven eller en forbipasserende i livet. Det rammer os, kan ofte provokere os eller skræmme os – eller måske få os til at føle os magtesløse. Vi reagerer derfor ofte ved enten at føle en trang til at forstå og hjælpe eller ved at få lyst til at trække os, se den anden vej eller konfrontere og true med alvorlige konsekvenser, hvis det ikke stopper. **Alle reaktioner er forståelige, men de hjælper ikke alle lige godt – hverken over for den, der har problemet, eller over for omgivelserne.**

Umiddelbart er det enkle svar, at vi skal møde mennesker med afhængighed af rusmidler med respekt, åbenhed og et ønske om at forstå og hjælpe bedst muligt, og at vi faktisk hjælper dem bedst ved at melde klart ud, at det er nødvendigt, at de lægger alkoholen eller stofferne på hylden eller kraftigt reducerer deres forbrug, hvis noget som helst skal kunne forandre sig til det bedre. Men virkeligheden er sjældent så enkel.

I bogen "Misbrug i et psykologisk perspektiv - Mødet med mennesket bag rusen" tilbydes læseren et indblik i, hvordan psykologien kan bidrage til forståelsen af og til mødet med mennesket og den adfærd og de problemer, som er forbundet med afhængighed af alkohol og stoffer. Bogen har fokus på både voksne og unge

mennesker med afhængighed samt mennesker med samtidig rusmiddelbrug og psykisk lidelse. Derudover handler bogen også om de problemer, som de pårørende kan opleve.

Målet er, at bogen kan bidrage til en forståelse for mennesket bag afhængigheden og til løsninger, som tager udgangspunkt i medmenneskelighed.

Bogen har fem forfattere, og tre af dem skriver denne artikel. De fem – Helle Kjær, Eric Allouche, Charlotte Silas Houlberg, Birgitte Thylstrup og Helle Lindgaard – er alle uddannede psykologer og har hver især mere end 20 års erfaring inden for rusmiddelbehandling. Bogen indeholder mange konkrete eksempler, og ikke mindst viser den, at de fem forfattere har forskellige tilgange til 'mødet' med mennesket bag afhængigheden. Der er ikke nogen af disse fem tilgange, der bliver fremstillet som mere rigtige eller forkerte end andre. Formålet er at vise nuancer i metoder, som alle er med til at bidrage til en medmenneskelig forståelse af mennesker med afhængighed.

Bogen er målrettet alle, der møder mennesker med afhængighed i livet, men håbet er også, at den når fagpersoner, der møder og arbejder med mennesker med afhængighed af rusmidler – både inden for rusmiddelbehandling, men også i andre sammenhænge – og at den øger fokus på centrale områder, som det er vigtigt at være opmærksom på for at forstå mennesket bag afhængigheden.

Der findes som regel en logik bag afhængigheden

Én af de pointer, som bogen har fokus på, er, at hvis man arbejder som rusmiddelbehandler, kan en måde at møde mennesket i behandling være at prøve at forstå, at der findes en mening bag udviklingen af afhængigheden, som kan siges at have sin egen logik. At finde afhængighedens logik sammen med det pågældende menneske med afhængighed har også den funktion at afhjælpe mennesket den skam og skyld, som ofte ledsager et rusmiddelbrug, og som for nogen måske også medvirker til, at det fortsætter.

Funktionen af rusmiddelbruget kan umiddelbart være svær at forstå for andre, men har 'gode' grunde, hvis man forstår logikken bag afhængigheden. For nogle mennesker kan afhængighedens logik fx bestå af en måde at bruge rusmidler til at regulere følelser og oplevelser af sig selv. Men som behandler kan man også ofte møde en dyb ambivalens hos den afhængige person. Fx når et menneske i behandling møder op til behandlingssessioner med høj promise, endda måske uden at ville erkende det. Hos fagpersoner kan dette opleves som en logik, man gerne vil gå direkte ind og ændre til det modsatte, og for personen, som er i behandling, kan ambivalensen også være svær at forstå og give anledning til umådelig megen skam og skyldfølelse. Det er derfor essentielt, at behandleren både forstår og accepterer logikken bag afhængigheden og dens iboende ambivalens som en uadskillelig del af afhængigheden og som noget, det giver bedre gavn at forstå og arbejde med end at arbejde imod og bekæmpe.

Har mennesket en fri vilje til at vælge afhængigheden til eller fra?

En del af at forstå logikken bag afhængigheden er at være opmærksom på det evige spørgsmål, om der findes en fri vilje eller ej. Ofte tænker mange fx, at psykisk lidelse kan man som menneske ikke være ansvarlig for eller aktivt vælge fra. Dvs. det er noget, man er underlagt. Men ift. rusmiddelafhængighed er antagelserne ofte mere uklare, for i sidste ende er det så ikke mennesker selv, som vælger at løfte glasset eller ryge jointen? Og hvis de selv vælger det, betyder det så ikke, at de lige så godt kunne vælge det fra?

Spørgsmålet om viljen og den frie vilje er central indenfor rusmiddelområdet, men er samtidig me-

get vanskelig at arbejde med, og det er der gode grunde til: Psykologer, jurister, teologer og ikke mindst filosoffer har debatteret i flere årtusinder, om mennesket har eller ikke har en fri vilje uden at kunne nå frem til et overbevisende svar.

Hvis vi begrænser os til filosofien, kan man groft sagt sige, at der på den ene side findes eksistentialisterne, fx Søren Kierkegaard (1813-1855), som mener, at mennesket har en fri vilje og er "dømt" til at vælge sit liv. På den anden side findes rationalisterne, fx den hollandske filosof Baruch Spinoza (1632-1677), som mener, at mennesket er underlagt den samme lov om "årsag-konsekvens" som resten af naturen, som ikke giver plads til en særlig menneskelig fri vilje. Begge lejre er aktuelle den dag i dag. Det kan fx ses i diskussionen om arv og miljø og individet vs. samfundsstruktur/-kultur, som findes både i antropologisk, sociologisk og psykologisk forskning. Dog også her uden afgørende argumenter for, om, hvorvidt mennesket har eller ikke har en fri vilje.

Uagtet éns tilgang til spørgsmålet om den frie vilje så er man som behandler ofte i situationer, hvor man kan komme til enten at tillægge eller fratage nogen en viljebaseret egenmotivation. F.eks. ved at sige "nej, det er bare noget, du tror" til en person, der mener, at han eller hun kan stoppe sit rusmiddelbrug, når han eller hun vil. Og fx ved at sige til en anden person, som føler sig magtesløs ift. alkohol eller stoffer, at "du kan godt stoppe, hvis du rigtig vil det". I begge tilfælde fortæller man, at den måde, mennesket forstår sine egne evner til at vælge frit, ikke er den måde, man som behandler vil acceptere. Det vil svare til at sige: "Jeg ved bedre end dig, hvad du kan", hvilket nemt kan blokere for den indbyrdes forståelse i behandlingen.

I vores bog foreslås en pragmatisk løsning på spørgsmålet om den frie vilje. Den består i at forlade det principielle spørgsmål om menneskets mulige frie vilje og i stedet fokusere på menneskets egen holdning til emnet og arbejde ud fra det: Hvad mener du selv i forhold til begrebet "fri vilje", og hvordan kan jeg hjælpe dig videre ud fra det udgangspunkt?

Man kan således kombinere sin egen faglighed og tilgang som behandler med mennesket i behandling. For at tage et eksempel: Hvis behandleren fagligt er enig med personen i behandling om, at sidstnævnte rent faktisk har mulighed for at ar-

bejde viljebaseret (om ikke andet så ift. rusmidlet), så er det oplagt at fokusere på at støtte denne i at træffe et valg, fx ved hjælp af Motiverende Samtaleterapi, indsigtsgivende terapi m.m.

Hvis begge parter til gengæld vurderer, at mennesket i behandling ikke er i stand til at vælge frit, giver det ingen mening at anvende indsatsformer, som hviler på personens evne til at vælge, og i stedet for bør man satse på tiltag, som er "nudgende" (dvs. 'blidt skubbende'), kompenserende eller beskyttende.

Og hvad så, når parterne ikke er enige? For at begrænse os til situationen, hvor mennesket i behandling ikke mener, at det kan vælge frit, men hvor behandleren vurderer, at personen besidder en fri vilje, så er en oplagt indsatsform at fokusere på at træne og understøtte personens evner til at vælge frit, ligesom man vil genoptræne en muskel, som ikke er blevet brugt i lang tid, og så bruge en tilgang som fx empowerment. Målet for indsatsen bliver således ikke at støtte personen til at træffe et – forhåbentligt godt – valg, men at hjælpe vedkommende til at udvikle selve sine evner til at træffe et valg.

Når psykisk lidelse spiller ind

En betydelig del af dem mennesker med afhængighed, der starter i rusmiddelbehandling, er belastet af en psykisk lidelse. Et emne i bogen handler om, hvordan kombinationen af psykisk lidelse og rusmiddelproblemer kan belaste relationen og mødet mellem behandler og mennesket i behandling, og hvordan behandlere fagligt kan forholde sig til dette.

Når behandlere møder mennesker med rusmiddelproblemer, er det tilrådeligt at se et behandlingsforløb som et fælles projekt. Her er det vigtigt, at diagnoser og problemer ikke overtager, så mennesket 'forsvinder', men i stedet bruges til at styrke behandlingsrelationen og behandlingssamarbejdet.

I bogen beskæftiger vi os bl.a. med dette i forhold til unge mennesker. En vigtig pointe er her, at det er helt afgørende at tilpasse behandlingsform og støtte til de unges livsverden. Det er væsentligt at forstå, at de unge altid er motiverede for et eller andet – fx et ønske om at finde flere venner, få øget selvværd, få en kæreste, en uddannelse eller andet. Og det er afgørende at møde dem i denne motivation, som måske i første omgang

ikke er det, som behandleren eller resten af den voksne verden mener bør have første prioritet, fx ophør af et hashbrug. Ved at møde de unge i deres ønsker findes måske netop også vejen til behandlingen af afhængigheden.

En væsentlig pointe i bogen er derudover også en generel betragtning, som handler om både voksne og unge i behandling: nemlig at de pårørende ofte glemmes i behandlingssystemet og ikke mindst i lovgivningen, da disse ikke lovmæssigt er sikret ret til hjælp og støtte, på trods af at de ofte er voldsomt belastede af deres nære relationers rusmiddelbrug. De pårørende kan udvikle depression og angst og har ofte særdeles vanskeligt ved at fastholde deres almindelige hverdag, idet de kan være for belastede til at passe et arbejde, ligesom børn af rusmiddelbrugende forældre kan være for belastede til (have svært ved) at passe og koncentrere sig om skolegangen. En vigtig del af denne støtte er at sikre, at de pårørende får indsigt i rusmiddelproblemer og afhængighed, men særligt støttes i, hvordan de kan skabe grænser og rammer for sig selv, så de øger deres egen trivsel.

Uanset om vi møder et menneske med afhængighed af rusmidler eller dennes pårørende i rusmiddelbehandling eller i andre professionelle sammenhænge, så må enhver kontakt ses som et mellemmenneskeligt anliggende, hvor det ikke blot handler om at bruge den 'rigtige' teknik eller metode, men om at have fokus på, hvordan man bedst muligt møder et andet menneske med respekt og lydhørhed.

Læs meget mere i bogen 'Misbrug i et psykologisk perspektiv - Mødet med mennesket bag rusen', som er udgivet af Dansk Psykologisk Forlag og kan købes hos de fleste boghandlere.