


**Myk avhengighet –  
avvik eller jakt på mening?**





**ALICE RAP**  
Addictions and Lifestyles in Contemporary Europe  
Reframing Addictions Project

Leangkollen 3. mars 2016 Professor emeritus Jan Erik Karlsen  
Universitetet i Stavanger

 Avhengighetens gåte – fremdeles uløst, men på vei inn et annet spor?

**Avhengighet av rusmidler øker i Europa,**

- Medfølgende bekymring på sosio-økonomisk og politisk nivå

**Økonomiske skadevirkninger**

- Kostnader for helsevesenet, kriminalitetsbekjempelse

**Politiske virkninger**

- Tiltak mot stoffbruk/pillehandel, alternative behandlings-/straffetiltak

**Samfunnsmessige reaksjoner**

- Toleranse, behandling, utdanningens og familiens rolle

**Nye former for mykere avhengighet oppstår**

- Kroppsdesigning, spiseforstyrrelser, spille- og nettavhengighet...

EU: Behov for en balansert, avhengighetsfrigjørende politikk som muliggjør både sosial integrasjon og individuell frihet

**Teoretisk utilstrekkelighet? Hvem ruler?**

Teorier om «hard avhengighet»;

1. **Biologiske; Hjernen ruler?**
  - Genetiske og biofysiologiske; genetik, hjernedysfunksjoner, biokjemiske mønstre
  - Dopamin; regulerer emosjoner, kognisjoner, motivasjoner, lykkefølelse...
2. **Psykologiske; Emosjoner ruler?**
  - Individuell læring; habituering, opplevelses- og gledesjakt
  - Sosialpsykologisk læring; differensiell forsterkning
3. **Sosiologiske; «De andre» ruler?**
  - Sosial påvirkning (mikro); sosial læring, signifikante andre, stempling, subkulturer
  - Strukturell påvirkning (makro); sosial disorganisering og -spenninger, kontrollteori
4. **Økonomiske; Handlingsvalgene ruler?**
  - Atferdsøkonomisk valgteori
  - Rasjonelle valg
  - Skjeve valg

Teorier om «myk avhengighet»; Markedet ruler?

- Ubegrenset tilgang, sosial innovasjon, livsstiler, sentrale livsinteresser, sosial smitte...

**Forhåndsvarsler og signaler**  
Hva skal jeg fortelle?

Forholdet mellom «hard» og «myk» avhengighet er som mellom spesialist- og forebyggende helsetjeneste.

- Den harde avhengigheten krever både *prevensjon*, *intervensjon* og *reparasjon*, den myke krever mest *forebygging* og kan være en dempende faktor på den harde avhengighetens helse- og velferdskonsekvenser.
  - Er det klare spor mellom hard og myk avhengighet?
    - Kan vi få til en overgripende avhengighetsdefinisjon?
  - Hva slags avhengighet (om noen) vil morgendagens livsstiler preges av?
  - Vil de myke avhengighetsformene omfatte stadig flere og peke i retning av nye sentrale livsinteresser, nye samhandlingsmønstre og nye reaksjonsformer?
  - Vil de nye avhengighetsformene fortrenge aktiviteter samfunnet ellers har behov for å ha ungdom med i?

**Avhengighetssyndrom\***  
ICD-10 norsk versjon

Spektrum av fysiologiske, atferdsmessige og kognitive fenomener, der bruken av en substans eller substansklasse får en mye høyere prioritet for en gitt person enn annen atferd som tidligere var av stor verdi.

Et typisk beskrivende kjennetegn ved avhengighetssyndromet er behovet (ofte sterkt eller uimotståelig) for psykoaktive stoffer som kan være medisinsk forskrevet eller ikke.

Det kan synes som om gjenopptakelse av substansbruken etter en avholdsperiode fører til raskere utvikling av andre symptomer ved syndromet enn tilfellet er for ikke-avhengige personer.

\*Definisjonen gjelder i hovedsak opioidavhengighet, dvs. angår «harde» rusmidler

**Atferds- og stemningsstimuli**  
Ungdom = den nye tids sosiale innovatører?

Ungdom blander nytelse og ytelse som drivere for mykere atferds- og stemningsstimuli, som kan gi;

- matavhengighet, treningsavhengighet, nettavhengighet, e.l.
- også mildere psykoaktive stoffer kan drive;
  - sukkersug, kaffeabstinsener, sjokoladehunger, etc

**Uavhengig, henfallen eller hektet?**

- er de myke 'avhengighetsformene' egentlig avhengigheter eller bare endrede livsstilspreferanser?
  - Vil ungdom kunne vandre mellom ulike tilknytningsarenaer for slike atferds- og stemningsstimuli, og indikerer det en;
    - Samfunnsformasjoner vi ennå ikke har klart å sette ord på?
- Et mykt «avhengighetssamfunn»?

## Sentrale livsinteresser og livsstiler hos ungdom

Arbeidsengasjementet svekkes, runddansen på andre arenaer økes. Ungdom veksler

- mellom hvitt og svart arbeid, tilfeldige oppdrag, ferie og fritid, sosiale støtteordninger, utdanning og lediggang, og
- trives med sitt hjemmeliv, uteliv, selskapsliv, samliv, reiseliv, treningsliv, naturliv, osv?
- arbeidet blir ikke lenger sin egen belønning, noe samfunnet tilsynelatende godtar ved å holde ungdom utenfor arbeidslivet?

Konsumorientert livsinteresser styrkes

- Forbruket blir mer nytelsesorientert; mer 'fråtsende'
- Avvikende konsum- og aktivitetsmønstre observeres

Familiens sosiale funksjoner endres

- Mindre fellestid og fellesaktiviteter
- Konkvenser for erfaringsoverføring og sosialisering
  - Er avhengigheter et substitutt for løsere familiestrukturer?

## Hva er normalt – hva er godtatt avvik?

Også myk avhengighet presser grensene for hva som anses som normalt, godtatt eller avvikende

- Ungdom er grenseoverskridelsens frontriddere
- Er de nye livstilene 'normale' forbruks- og atferdsmønstre, sosiale nyskapinger eller patologiske avvik?
  - Avhengighet, sett som avvik definerer sosiale grenser, skaper stabilitet i inngruppene, er drivkraft for endring, og gir (ønsket) sosial differensiering
    - Enkelte myke avhengigheter kan antakelig tillegges slike funksjoner
      - Myke avhengigheter er innlært og sosialisert atferd, så når blir det avvikende normalt?
- Avhengighet er sosialt konstruert, men vil samfunnet akseptere avhengighet som truer grunnleggende velferdsgoder, sosial inkludering og trygghet?
  - Utbredt (myk) avhengighet kan gi økende samfunnsmessig sårbarhet, med livslange implikasjoner, men kan også være et offerløst normbrudd
    - Er det da så farlig om vi gir inn i et stabilt avhengighetssamfunn?

## Konsekvenser av livsstilsendringer

Ungdom kan ha sterke motiver for begrensede, selvvalgte livsinteresser som definerer deres egen identitet, noe som gir en to-lags levemåte;

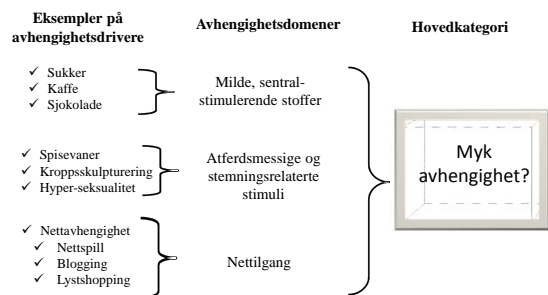
1. Selvvalgte handlinger og verdier = sentral livsinteresse og er rettet mot selvrealisering og lykkejakt
2. Ønsket atferd som likevel bekrefter en fremvoksende sosial orden

Samfunnet er mer individfokustert og ungdom oppmuntres av kommersielle interesser til å dyrke og realisere sin kreative individualisme;

- Kan medføre et stadig bredere spekter av sentrale livsinteresser,
  - men atferd vil håndheves mer rasjonelt i lys av interessene til den sosiale orden og allmenvellet.

## Myk avhengighet

Driverer og domener



Samfunnsmessige forutsetninger; kollektiv bevissthet, tilganger, sosial aksept/sanksjoner

## Myk avhengighet

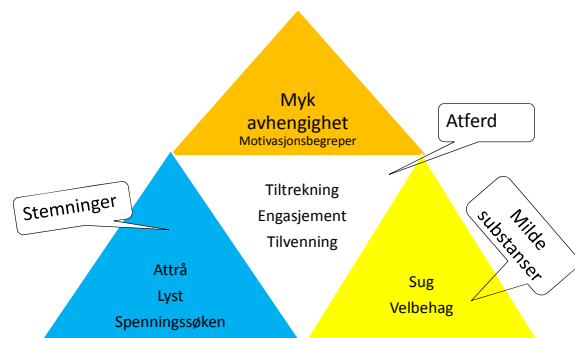
En tentativ definisjon

En vanedannet tilstand der bruken av en mild substans eller en atferdsmessig stimulans gis forrang fremfor annen atferd som tidligere var av stor verdi. Denne tilstanden inkluderer;

- (i) et ønske om (men ikke en tvang) å fortsette å ta den stimulerende substansen eller gjenoppta aktiviteten for å oppnå det velvære og den tilfredshet som disse gir,
- (ii) en tendens til å øke dosen av den stimulerende substansen eller forsterke den vanemessige aktiviteten,
- (iii) en særegen grad av psykisk og/eller sosial bevissthet om, hengivenhet, engasjement og tilvenning til substansen eller stimulansen, men
- (iv) fravær av fysisk avhengighet og dermed ingen abstinensyndrom (tilbaketrekking), men
- (v) med uventede og (u)ønskede virkninger (om noen), både på individ og samfunn.

## Myk avhengighet og dens individuelle motivasjoner

Pendanter til ICD-/DSM-/ASAM-klassifikasjoner av avhengighet



## Sosiologisk perspektiv på myk avhengighet (i) i en Durkheimsk og/eller Webersk ramme

**Weber: Forklaringer av sosiologiske fenomener må være meningsbærende**

- Menneskelig atferd må kunne forklares ut fra atferden selv
  - Implikasjon: Myk avhengighet må kunne begrepsfestes og forklares ut fra individets motiver, hensikter, tenkemåter

**Durkheim: Ethvert samfunn har en kollektiv bevissthet om avtalte verdier**

- Et samfunn kan verken skapes eller gjenskapes uten, på samme tid, skape et ideal
- Avvik er en normal konsekvens av at samfunnet setter grenser for seg selv
  - Implikasjon: Myk avhengighet er ikke avvik som bør sanksjoneres, men forstås

**Samfunnsfenomener forklares bare ved hjelp av andre samfunnsfenomener.**

- Individets natur er bare et råstoff som samfunnet anvender og former. Kulturmønsteret bestemmer altså personligheten, ikke omvendt
  - Implikasjon: Den kollektive bevisstheten farger og påvirker den individuelle bevisstheten og myk avhengighet må uttrykkes gjennom en eksplisitt (kollektiv) bevissthet

## Observasjon av sosiale forhold (ii)

Sosiologiens hovedregler

Sosiologen følger tre hovedregler for observasjon av de sosiale forhold;

1. Forstå hva den **kollektive bevisstheten** består av, hvilke representasjoner eller forestillinger av fenomener betraktes?
  - *Hva består den myke avhengigheten av, hvordan ytres den som kollektiv forestilling?*
2. Gjøre en **funksjonell analyse** av hvordan disse tingene foregår
  - *Funksjon betyr her oppgave; det er snakk om å etablere hvem som gjør hva, og på hvilken måte. Hva slags virkninger (positive og negative) har myk avhengighet?*
3. Gjøre en **årsaksanalyse** av hvorfor et samfunn gjør ting slik de gjør det?
  - *Hvordan håndteres den myke avhengigheten, og hvordan bindes samfunnet sammen av avhengigheten?*

## Debatten om sukker

Hard eller myk avhengighetsdriver?

Superspiselige, laboratorietestede produkter utviklet gjennom matforskning, nøye designet for å maksimere;

- Nytelse hos kunden
- Fortjeneste hos produsent og leverandør
- Etterspørsel etter produktet

Konsentrerte doser av fett, salt og sukker;

- Gir dokumenterte helsetrusler, men skaper det avhengighet?

## Kriterier for (hard) avhengighet

Eksempel; sukker

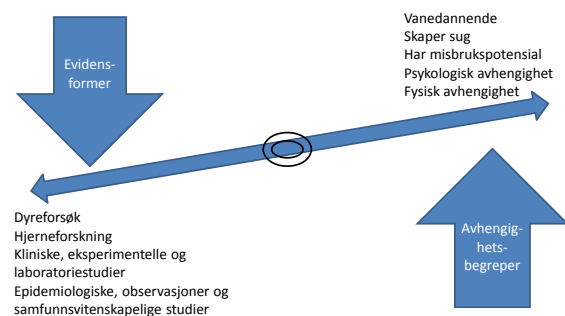
Avhengighetskriterier	Evidens fra studier om /med mennesker
Toleranse	Vanskelig å studere fordi bruken starter i tidlig alder
Abstinens	Ingen evidens utenom dyreforsøk
Tap av kontroll	Begrenset evidens i befolkningsstudier, case studier av avvikende storspisere
Besatt av å skaffe og bruke stoffet	Umulig å anslå; sukker er uerstattelig i matkjeden vår, og forbruket øker, faktisk vanskelig å unngå
Neglisjerer rollekrav	Ingen egentlig evidens, mange anekdotiske beskrivelser
Fortsatt bruk trass skadelige virkninger	Antakelig korrekt; folk flest kjenner til helsevirkningene, men fortsetter likevel å bruke sukker i ulike innpakninger
Mislykkede forsøk på å stoppe eller redusere bruken	Antakelig korrekt; de fleste som prøver dietter mislykkes

## Eksempel 1: Sukkersug? Skyld på hjernen

Nøkkelen til å bli tynnere ligger i hodet



## Hva trengs for at noe kvalifiserer som avhengighetskapende?



## Eksempel 2: Kroppsskulpturering

Forstyrret kroppsbilde

Manisk trening, fokusert spising og (?) doping  
Megareksi er psykiatrisk diagnose i USA



En tredel av spurte britiske kvinner ville byttet bort et leveår for en perfekt kropp. Forskning.no, 2011

## Eksempel 3: Likandes eller «like-løs»?

Nettet som personlig merkevarebygger



Bare 20 «likes» på profilbildet  
Om dette presseset på ungdom fortsetter, bør man sette aldersgrense på sosiale medier, mener Leonora (14).

## Eksempel 4: Nettavhengighet

En ny kollektiv bevissthet?



Kilde: <http://www.webpsykologen.no/innhold/Internettavhengighet.jpg>

## Hva har jeg nå sagt om myk avhengighet?

For sosiologien er det ingen forhold som skal fordømmes, bare forklares og forstås, herunder **myk avhengighet** slik den ytres ved:

- Kollektiv bevissthet;** sosialisering og sosial kontroll, hvor ekspliserte, kollektive verdier blir individets identitet og livsstil
- Funksjoner;** hvor næringsliv og trendsetterer gjennom ritualer, inn-/utgrupper og avviksmarkering skaper ulike (positive og negative) virkninger av myke avhengigheter
- Årsaker;** hvor samfunnet promoterer og håndterer myke avhengigheter for å skape;
  - Sosial kohesjon** gjennom funksjonelle alternativer; fotball for religion, sukker/snus for tobakk, virtuell for faktisk samhandling, kjennskap for vennskap, osv.
  - Sosiale distinksjoner** gjennom:
    - Innhegning i lukkede rom – ekskluderende; Facebook («venner»), treningssentra (kroppsbbyggere), subkulturer (moteslaver)
    - Invitasjon inn i åpne rom – inkluderende; Bloggere, praterom, spillerom, etc.
  - Handlingsrom** for ungdommen
    - Frikobling fra familiens pågående sosialiseringsfremstøt
    - Eksperimenter med innovative aktivitets- og atferdsformer

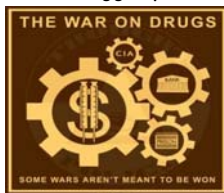
## Hvem 'eier' avhengigheten?

Fremdeles den harde avhengighetens århundre?

Historisk analyse av ulike begrepsdefinisjoner av avhengighet



Analyse av offentlig og private interessenters syn og (u)enighet om avhengighetspolitikk



Kollektive forestillinger om avhengighet: hvordan samfunnet oppfatter, definerer, forstår og kategoriserer avhengighet



## Arbeidet videre

### I. Definisjon av 'myk avhengighet' kalibreres mot definisjonene av 'opioidavhengighet' og 'livsstil'

- Kommende versjoner av ICD (for diagnostisering), DSM (muligens også for forskning) og ASAM (diagnostisering?) analyseres.
- Eksempelsamlingen av myke avhengighetsdrivere utvides og prøves ut mot fastlagte definisjonskriterier
- Veien fra primitivt begrep via modell til teoriutvikling klargjøres – med et sosiologisk hovedperspektiv
  - Ontologi, epistemologi, aksiologi, rasjonale klargjøres
    - Hvordan vil denne samfunnsformasjonen karakteriseres?

### II. Publikasjon på norsk høsten 2016

- «Avhengighetsamfunnet»



...og takk for oppmerksomheten!