

5. Afhængigheden: Dagen derpå

Jeg kan godt lide at forestille mig, at hvis man står - det er sådan lidt billedligt det her - men hvis der står en tændstikmand i sådan en helt hvid verden, og så er der ild i hjørnet eller et eller andet. Så tager kokain, og så kommer der sådan en lille, beskyttende boble rundt om en, så man ikke kan mærke, at man brænder sig. Og hver gang man tager noget, og den dér boble kommer, så går der bare ild i mere og mere og mere. Og til sidst er der bare ild i alt. Laget på den dér boble bliver tyndere og tyndere og tyndere. Nogle gange så kan det se ud, som om der ikke er nogen vej ud af det.

Måske er det bare mig og det sted, jeg kommer fra, men kender vi ikke alle sammen en, der er taget lidt for mange stoffer. Ham der inviterede til en tåget aften i hjørnesofaen, der pludselig blev til alt for mange. Kristoffer, som du lige hørte, kender i hvert fald til det. Mit navn er Lasse Telling, og du lytter til femte og sidste udsendelse om rusens historie. På dagens rustur skal vi høre om bagsiden af den rus, der gør dig frisk, som får dig til at komme i kontakt med guderne, og som får dig til at synke dybt ned i sofaen. Om dengang de russiske rygere fik skåret læberne af; om Jeppe på Bjerget, der ikke kunne styre sin brandert; og om hvordan afhængighed behandles i dag. Det er derfor, jeg er taget til Næstved for at besøge 24.årige Kristoffer.

Jeg har brugt alt for meget kokain. Det startede jeg med i 2014, da jeg var atten år gammel. Der prøvede jeg det første gang. Det var til J-dag oppe i byen, oppe i Næstved by. Det hele klikkede bare, da jeg tog den første streg. Jeg havde aldrig haft det sådan. Jeg fik alt det selvværd, jeg ikke havde, og den selvtillid, jeg manglede. På det tidspunkt var jeg atten år gammel og gik rigtig meget i byen. Det var hver weekend. Og det passede bare hånd i hånd. Weekenden efter der købte jeg et gram, og så tog jeg det. Men jeg blev sådan en weekendmisbruger efter det. Til at starte med var det faktisk sådan - man kan også drikke helt vildt meget, når man tager kokain - så drak jeg mig fuld. Og så drak jeg mig så fuld, så jeg var lige ved at blive dårligt, og så tog jeg lidt kokain, og så kunne jeg forlænge byturen på den måde.

Det med at blive lidt for glad for rusmidler går tusinder af år tilbage. Nogle af de første beskrivelser, der handler om afhængighed, kommer fra den græske filosof Aristoteles. Han mente, at når man ikke kunne styre sit indtag af alkohol, altså var det, som vi i dag ville kalde afhængig af den, så handlede det om mangel på viljestyrke. Han skrev også

om abstinenserne, når alkoholafhængige stoppede med at drikke, og han advarede om, at druk kunne være farligt for gravide.

Afhængighed er jo et almindeligt ord, vi bruger i hverdagen, og så er det en diagnose inden for vores psykiatriske diagnosesystemer. Og som psykiatrisk diagnose så er det, som det ser ud i dag, så beskriver det den her trangdrevne bevægelse mod et eller andet, som man gerne vil have noget mere af.

Jeg mødes igen med Morten Hesse, der er den her series rusmiddel ekspert. Han forsker blandt andet i afhængighed, og han kan fortælle om, hvad afhængighed er, og hvordan vi har set på den gennem historien.

Og det er en udvikling, som vi mest af alt i dag fører tilbage til det 18. århundrede - altså 1700-tallet - hvor læger begyndte at snakke om alkoholister og dipsomani, som betyder drikkegalskab, og begyndte at indføre sådan nogle ord for noget, som man jo godt vidste, at der var nogle, som drak rigtig meget og drak sig ihjel. Sjovt nok samtidig med at vi også begynder at se beskrivelser i litteraturen af nogle, som vi må sige, at det er alkoholikere. Holbergs Jeppe på Bjerget han drikker. Og hvorfor drikker Jeppe? Og hans kone slår ham, fordi han drikker. Men han bliver ved med at drikke alligevel, for han skal have den snaps for at dulme sine nerver. Så vi begynder altså omkring den tid at danne os nogle forestillinger, som egentlig kan være ret moderne, om at det er et eller andet med ens krop og ens psyke og den måde, man lever på, og omgivelserne. Og i Jeppe på Bjerget er der jo også høkeren, som sælger ham snapsen, og som lever godt af at sælge snaps til den her mand, som drikker sig fra det hele og drikker sig mere eller mindre ihjel, og som bliver en latterlig og ynkelig figur. Det sker altså samtidig med, at læger begynder at formulere det her som en slags sygdomstilstand, og man indlægger folk på hospitaler. Og man begynder også i løbet af 1800-tallet at indlægge folk for narcomani eller for morfinisme - opiumsafhængighed. Der kommer en organisation omkring det at skaffe opium. Efterhånden som man opdager, at opium et lidt et problem, så bliver det knyttet til læger. Så dem som har tilgang til lægerne får også tilgang til opiummen. Nogle gange er det lægens ægtefælle, som bliver indlagt på hospitalet med opiumsafhængighed, og der kunne man godt nogle gange, når man læser de historier, have fornemmelsen af, at det er sådan en måde at holde konen lidt i ro, fordi hun er lidt besværlig.

Men hvorfor er det netop på det her tidspunkt, at man for alvor begynder at tale om, at rusmidler kan skabe afhængighed? Det er åbenbart ikke helt enkelt at svare på.

De dér store hvorfor-spørgsmål i historien - de er jo kolossale. Hvis man skulle give nogle bud på det, så kan man sige, at det er på et tidspunkt, hvor der på andre måder også sker en individualisering i tænkningen om mennesket og dets forhold til naturen. Det er samtidig med, at religionen begynder at spille en mindre rolle. Man begynder at have folk, som er eksplicitte og bevidste ateister, som formulerer en ateistisk ideologi eller forståelsesramme for verden. Det er meget tidligt. I 1700-tallet kommer de allerførste, men det begynder så småt at vokse i 1800-tallet. Og det er jo en form for frigørelse af mennesket i tænkningen for: Hvordan er min indlejring i verden? Så man skal mere og mere finde sin egen rolle i verden. Og det sker også samtidig med, at man bliver frigjort fra jorden: Man ophæver stavnsbåndet i Danmark. Så hele den dér frigørelse gør, at man selv skal være ansvarlig for sig selv og sit forhold til verden. Og det er sådan set en udvikling, som fortsætter mere og mere op til i dag. Og den frigørelse gør så også, at man selv er nødt til at forholde sig til, hvor meget man drikker, og hvordan man drikker.

Men alt det, Morten taler om, er ud fra et vestligt, videnskabeligt perspektiv. Det passer på det, der ligner os, her hvor vi bor. Men om vi ligefrem kan oversætte det til andre kulturer og andre tider, det er ikke helt så enkelt at svare på.

Det, jeg siger lige nu, det passer også på visse samfund - nok ikke på alle samfund - fordi når jeg snakker om det her, så er det også, at det er når rusmidlerne har overskredet en grænse. Når der ligesom er en eller anden form for samfundsmæssig regel, der siger: "Hertil og ikke længere." Hvis man er i et samfund, hvor det her rusmiddel er totalt accepteret, så det ikke sikkert, det er sådan. Det betyder ikke, at der ikke findes rusmiddelproblemer i andre kulturer. Og en god illustration af det er sådan set opiumskrigene, hvor de kinesiske myndigheder følte sig meget generede af at blive tvunget til at have opium i landet. Og det blev de tvunget til af det engelske imperium. Og de var så generede af det, at de valgte at føre krig i forhold til det. De tabte den krig. Og det viser noget om, at man kan godt opleve, at et rusmiddel giver problemer i et land, også selv om man ikke har vores vestlige definition af rusmidler. Min etiopiske kollega fortalte mig om forbruget af khat i hans hjemland, og hvordan det påvirker stort set hele samfundet, fordi en stor del af de voksne mænd, især de midaldrende og ældre mænd, tilbringer meget af dagen med at sidde og tygge khat. Og han snakkede om, hvordan drengebørn

får at vide af deres mor, at hvis de vil have noget, så skal de altid spørge deres far eller deres onkel om eftermiddagen. Fordi når de sidder om eftermiddagen og tygger khat, så siger de ikke nej til noget.

Uanset tid eller kultur har der altså altid været eksempler på afhængighed. Som vi har set nærmere på i de tidligere udsendelser, så skabte blandt andet kokainen og opiummen en eksplosion af misbrugere, da rusmidlet blevet introduceret til Vesten, og for eksempel skønnes det, at der var op mod 100.000 morfinafhængige i USA allerede i midten af 1800-tallet. Mange af dem var blevet introduceret til morfinen som smertestillende middel under den amerikanske borgerkrig.

Det er bare generelt alle unge. Altså alle unge jeg kendte næsten på det tidspunkt i byen. Det var ganske normalt at tage kokain, når man gik i byen.

For Kristoffer gik der ikke lang tid, efter han var blevet introduceret til kokainen på J-dag, til han begyndte at tage det hver weekend. Så begyndte torsdagen også at komme med. Og søndagen. Selvom han selv mente, at alt var under kontrol, kunne han slet ikke styre det.

Og sådan gik det jo i et års tid eller et par år, indtil det så... Så begyndte man også at skulle i byen torsdag, og så begyndte man også at tage noget torsdag, og så blev det fredag og lørdag, og så blev det også søndag. Det udviklede sig så småt, og så blev det bare oftere og oftere og mere og mere. Så har man et telefonnummer eller en snapchat eller et eller andet, og så aftaler man et sted, man skal mødes, eller også så kommer de med det. Det er pissesmart. Jeg ved ikke, hvor mange det er, men der er en måned, jeg har brugt 50.000 på at tage stoffer, jo. Jeg var heldigvis i lære, så jeg tjente gode penge, så det rakte jo meget langt hen ad vejen. Der gik nogle år, hvor det kørte glimrende. det dér. Men så kan jeg huske, at jeg blev fyret engang, og så kom jeg til at ligge derhjemme. Og der tog jeg bare stoffer. Jeg tog kokain hver dag. Jeg lå bare i min seng og tog kokain. Når jeg tænker tilbage, så den dér ligegyldighed, jeg gik rundt med dér, den var da en fantastisk følelse, egentlig. Der var ikke noget, der rørte mig.

Hvis man har været i gang i et par dage eller sådan noget, så når rusen begynder at aftage, mangler du alle de dér stoffer, der har været overflod af i dit hoved. Så du får - ja, det er ikke engang en mindre depression, det er faktisk en svær depression i en periode, fordi der er total ubalance oppe i hovedet. Og så får man det bare skidt. Det ene-

ste, man vil, det er bare at sove, og det er det eneste, du ikke kan. Og du kan heller ikke spise eller drikke noget. Det er forfærdeligt. For mit vedkommende så de her nedture, man får, når man har taget stofferne, de blev værre og værre og længere og længere. Og det kombineret med, at der er en, der står og råber ad dig, fordi du er en taber, det får en til at synke meget langt ned.

Kokainen begyndte at betyde alt for Kristoffer. Det var, som om alt andet var ligegyldigt, når det hvide pulver lå foran ham. Det var lidt ligesom den dér bekendte, der hang lidt for meget ud i hjørnesofaen. Stille og roligt blev det hver dag, der skulle festes. Stille og roligt kunne man ikke kender han mere, og vennegruppen blev skiftet ud. Men spørgsmålet er så, hvad det næste skridt skal være. Hvordan har man gennem historien gjort noget ved afhængigheden?

Man indlagde primært folk på psykiatriske hospitaler, som dengang var temmelig ubehagelige institutioner at være på. Uanset om man var velstående eller fattig, så var det stort til indespærring. Og man gjorde mange af de samme ting ved patienter med morfisme og alkoholisme, som man gjorde med folk med andre psykiske sygdomme, prøvede kolde bad og alle mulige andre utroligt ubehagelige ting. Men det var altså ikke stort set noget, som man tænkte, som en sygdom man havde en klar plan for at behandle. Og det gælder jo tit, at man opdager noget, og så laver man en beskrivelse af det, og så kan der gå rigtig lang tid, før man har en idé om, hvordan man skal behandle det. Og for mange af de psykiske sygdomme, må vi sige, vi har ikke en god, effektiv plan i dag for, hvordan vi behandler dem. Men vi har nogle ting, vi kan gøre, som er bedre end ingenting.

I dag virker det måske en smule voldsomt at smide sin ven i spændetrøjen, fordi han sniffer for meget kokain eller ikke helt kan holde fingrene fra flasken, men som Morten fortalte, så var man endnu ikke klar over, hvad det egentlig var, der skete inde i de afhængige. Og faktisk er man ikke helt sikker på det endnu. Men derfor tog man også de hårde midler i brug. Går vi tilbage til middelalderen, så blev alkoholikere set på som mennesker med svag karakter, altså ligesom Aristoteles også sagde. Nogle mente, at de afhængige var besatte af djævelen eller dæmoner, og de blev både tortureret og smidt i fangehullet. Ifølge historierne blev der også brugt andre metoder, der var endnu mere drastiske. I 1600-tallet i det Osmaniske Rige kunne rygning straffes med at få hugget hovedet af, og i Rusland skar man simpelthen læberne af de ulækre rygere.

Hvis man var en af dem, der røg hash i 1400-tallets Egypten, kunne man få sine tænder revet ud som en lærestreg.

En morgen hvor jeg havde taget stoffer i flere dage og var blevet uvenner med min kæreste over det, selvfølgelig, så lå jeg herhjemme alene en morgen og havde det skidt, fordi jeg havde nedtur på, så sendte hun en besked til mig med et telefonnummer til et misbrugscenter. Og dem ringede jeg til. Altså, jeg har været sammen med min kæreste i tre år nu, og det er jo... hvordan fanden skal jeg sige det? Jeg ville jo gerne holde op med at tage stoffer, da jeg mødte hende, så der er alligevel gået et par år, hvor jeg har skøjtet rundt i det, før det virkede. Jeg startede så i den behandling, i sådan noget ambulantly behandling. Det holdt lige nøjagtigt i fire uger eller sådan noget, så faldt jeg igen. Jamen, det går ud på, at man er der, fordi man gerne selv vil være der. Så man må bare indordne sig med, at man ikke skal tage stoffer, hvis man vil være i den behandling. Men jeg kunne ikke finde ud af det. Jeg faldt jo i efter fire eller fem uger. Det var en dag, jeg havde bestemt mig for, at nu skulle det være. Der var faktisk noget, jeg delte derinde og sådan noget. Og så da jeg kørte hjem den samme dag, der tog jeg noget igen. Det har jeg skammet mig over. Jeg syntes, det var skidepinligt, jo. Men den dér periode inde mellem mine to behandlinger den var rigtig gal. Der mistede jeg al lyst til at leve. Det eneste, der kunne få mig til at holde ud at være her, var at tage stoffer.

Kristoffer havde mistet den kontrol, han troede, han havde. Alt var begyndt at brænde omkring ham. Men hvor sidder afhængigheden egentlig? Aristoteles sagde, at det handlede om viljestyrke, men det dér med at skille hovedet fra kroppen og på den måde kunne få styr på afhængigheden - den går ikke længere.

Det er slet ikke rigtig en skelnen, som vi opererer med mere. Det er lidt som at prøve at skille sjælen fra kroppen. Hvis det kan lade sig gøre, så er det nok kun noget, der foregår efter døden. I praksis så giver det ikke rigtig mening for psykologer og læger at snakke om det psykiske og det fysiske som to forskellige ting. Det psykiske er, som vi bedst kan beskrive det, kropslige processer og primært hjerneprocesser. Men det er kropslige processer på mange måder. Vi er jo blevet opmærksom på, at tarmen spiller en rolle i forhold til, hvordan vores hjerne fungerer. Så vi kan slet ikke skille krop fra sjæl på den måde. Men vi kan beskrive, at den måde, man oplever rusen men også problemerne med rusmidlet på, er forskellig fra stof til stof på en lang række måder. Og hvor man kan sige, at et stof som kokain, som er i kroppen meget, meget kort tid, men giver

en forholdsvis stærk følelse af overblik og overskud, og man føler sig stærk, og man føler, at man kan det hele, og at man er charmerende og tænker hurtigt og er handlekraftig - Det appellerer måske også til nogle mennesker, som har et savn i deres liv efter den fornemmelse, og som nyder den fornemmelse. Og der kan man måske også tale om, at hvis man har et stort savn efter det, så bliver man hurtigere sådan knyttet til den følelse. Men det er klart, at det er stadigvæk hjerneprocesser. Når jeg snakker om at føle sig stærk, så er det hjerneprocesser. Og når jeg snakker om at føle, at man savner noget i sit liv, så er det også hjerneprocesser.

Alle de her stoffer, vi kalder opioider som morfin og heroin og alle de her stoffer, de dulmer smerter, de dulmer ubehag. De får - som Homer skriver - alle lidelserne til at forsvinde, alt ubehaget til at forsvinde. Selvom du har set din bror og din far dø i krig, så glemmer du det for et øjeblik, når du er i en morfinrus. Så det er stoffer, som i voldsom grad dulmer alle smerter, både fysiske men også psykiske smerter. Og derfor så kan man sige, at den psykiske afhængighed i forhold til dem er også bundet til følelsen af at smerte. Men hvor vi næsten ikke kan snakke om fysiske abstinenser efter kokain - vi kan ikke beskrive nogen særlige, tydelige symptomer - så kan vi beskrive nogle helt klare symptomer i forbindelse med morfin og heroin og metadon og alle den slags stoffer, hvor man ryster og føler sig syg og dårlig, og man har meget dårlig mave og får kvalme, og man får gåsehud, og sveden hagler af en, og det er koldsved, fordi hele kroppens kulde- og varmesystem er forstyrret. Så er det nemmere at få øje på den dér kropslige del. Det er også hjerneprocesser.

Men hvordan gør man op med afhængigheden, når det hverken hjælper at give kolde bade, snitte læberne af eller smide folk på den lukkede? I starten af 1900-tallet begyndte man på noget nyt, nemlig at behandle misbrugere med det udgangspunkt, at de selv skulle erkende, at noget er galt.

Så vil jeg sige, i forhold til hvad man ellers gør i forhold til alkoholafhængighed og stofafhængighed i dag, så har man haft den her ide om accepten af afhængighed fra Anonyme Alkoholikere, som stammer fra trediverne, som et omdrejningspunkt. At man skal erkende sin alkoholisme. Den er gået lidt ud af mode i løbet af 90'erne og 00'erne og er blevet erstattet af en ide om, at den sundhedsprofessionelle, som det hedder på moderne, har en dialog med patienten og sammen med patienten afklarer: Hvad er dit eget syn på dit forbrug? Og der har vi nogle begreber om, at man for eksempel tydeliggør ambivalensen eller får ambivalensen frem. Og ambivalensen betyder i virkeligheden

tvivlen. Så man får tvivlen talt frem. Så i stedet for at sige, at lægen skal prøve at overtale patienten til at acceptere, at man er alkoholiker, eller at man er stofmisbruger, så skal man sammen se på forbruget af alkohol og se på: Hvad godt gør det i dit liv? Hvad skidt gør det i dit liv? Er det værd at overveje, om du kan gøre noget ved det? Er det overhovedet muligt at gøre noget ved det? Hvad er dine erfaringer? Hvis du har prøvet, hvad er der så sket?

Det er lidt tilbage til det fra 1700-tallet med en tid, hvor man skal være ansvarlig for sig selv. Vi lever også i en tid i dag, hvor man skal være måske endnu mere ansvarlig for sig selv på sociale medier og alt muligt og i forhold til sin karriere og sit uddannelsesvalg - så skal man også være ansvarlig for sig selv i forhold til sit forbrug af rusmidler. Så vores sundhedsydelse omkring rusmidler er også meget centreret omkring, at vi har sundhedsprofessionelle, som har dialog med borgerne om deres forbrug af rusmidler.

I Næstved har Kristoffer fundet sin telefon frem. Han har en app, der tæller, hvor lang tid siden det er, han tog sin sidste bane. Det er 220 dage siden. Efter endnu en nedtur i sofaen, hvor han sniffede løs bag de lukkede gardiner, hjalp hans kæreste ham med at tage den beslutning, der gjorde, at jeg sidder sammen med ham i dag.

Det var jo noget, min kæreste og jeg fandt ud af sammen, fordi vi blev enige om, at aet fungerede ikke, at det skulle være os, hvis jeg tog stoffer hele tiden. Og jeg havde ikke lyst til det, men jeg kunne bare ikke lade være. Så vi tog ned på misbrugscentret i Næstved, og så sagde jeg til dem, at jeg vil i døgnbehandling. Og det kan man ikke bare sådan lige komme. Så det hørte de så efter på, og så var jeg til 20-30 samtaler hen over en måned både med min familie og alt muligt andet, fordi jeg skulle visiteres til døgnbehandling. Og så til sidst så gav de mig det. Så blev jeg visiteret i døgnbehandling. Og fjorten dage efter sad jeg på et fly til Bornholm. Men den døgnbehandling på Bornholm handlede meget mere om, hvad der skete inden i mig, og hvad det var, der var galt. For der var tydeligvis noget, jeg bedøvede, jo. Så jeg arbejdede for eksempel med følelshåndtering. Det gør jeg stadig. At vide hvad for nogle følelser, man har, og at kunne være i dem, når de kommer. Det var ikke noget inde i mig, når jeg tog kokain, for jeg tænkte kun på at få mere kokain. Så det er ligesom om, at alt det, der var galt med mig i 2014, da jeg startede med at tage stoffer, det var lige blevet ganget med ti i løbet af tiden. Min psykiske udvikling stoppede, da jeg var atten år gammel, og så har den bare stået i stampe indtil nu, hvor jeg er 24.

Men er afhængigheden væk? Kristoffer i tvivl. Der er intet magisk over det her.

Det er sgu ikke sådan noget, man bare lige kan mærke fra den ene dag til den anden. Det er ikke sådan noget, der klikker, og så kan man mærke, at nu er jeg kureret. Der er mange, der spørger mig stadig, om jeg kan mærke, at det er bedre. Jeg ved det ikke. Det går jo godt. Jeg kan ikke mærke det. Der er ikke sket sådan et eller andet magisk lige pludselig, og så er man stoffri.

Du har lyttet til femte og sidste afsnit om rusmidlernes historie. Rustur er produceret af mig, Lasse Telling, for Loud og Vores Tid, Nationalmuseets digitale medie. Du kan finde udsendelserne på vorestid.dk, loud.land eller dér, hvor du plejer at lytte til dine podcasts.