
Kald kalkun, kald tyrker eller brå avvenning?

SPRÅKSPALTEN

JØRGEN G. BRAMNESS

Jørgen G. Bramness er dr.med., spesialist i psykiatri, seniorforsker ved Folkehelseinstituttet og Nasjonal kompetansetjeneste for samtidig rusmisbruk og psykisk lidelse (NKROP) ved Sykehuset Innlandet og professor ved UiT Norges arktiske universitet.

ERLEND HEM

erlend.hem@medisin.uio.no

Erlend Hem er instituttsjef i LEFO – Legeforskningsinstituttet, professor ved Universitetet i Oslo og leder av Gruppe for norsk medisinsk fagspråk.

På engelsk sier man *cold turkey* når noen slutter brått med rusmidler. Hva heter det på norsk?



Illustrasjonsfoto: Photofun12/iStock

Når rusmiddelbrukere slutter tvert med for eksempel heroin, kalles dette gjerne for *cold turkey*. Ifølge *Oxford English Dictionary* har uttrykket vært brukt helt siden 1920-årene og er forklart som «a method of treating addicts by sudden and complete withdrawal of the drug, instead of by a gradual process» (1).

Uttrykket er kanskje billedlig ment (2, 3). Man kan se for seg en kald, ribbet kalkun: blekhvit, fuktig og nuppete, slik som huden hos folk i abstinensfasen etter avvenning fra rusmidler. Mange forbinder uttrykket med de voldsomme abstinensene man kan oppleve etter brå avvenning fra opioider, slik som i John Lennons berømte *Cold turkey* fra 1969, der han synger om egen heroinavhengighet og halvannet døgn med håpløshet, tyngdefølelse, kroppssmerte, feber, kuldegysninger, gåsehud og søvnløshet. Disse symptomene er mest typiske ved opioidabstinenser, men kan nok også inntreffe ved bråstopp av andre vanedannende midler (4).

Abstinensene vil være beskjedne om man slutter med lave doser, men kraftige ved høye doser. Da toleranseutviklingen er spesielt høy for opioider, vil abstinensene her være tilsvarende kraftige. Medisinsk avvenning vil i dag oftest innebære nedtrapping framfor brå slutt (5).

I ordlista *Rus og språk*, samlet av Hans-Jørgen Wallin Weihe i 1990-årene, oversettes *cold turkey* ikke til *kald kalkun*, men til *kald tyrker* og med følgende forklaring: «Kommer av det amerikanske 'cold turkey' som betyr nedtrapping uten metadon eller annen medikamentell støtte. Overgangen fra bruk til ikke bruk skjer uten noen nedtrapping» (6). Denne oversettelsen har vært en del brukt, blant annet i flere romaner (7–9).

Kanskje kommer den fra dansk, der *kold tyrker* har vært et fast uttrykk fra omkring 1980 (10, 11). Dette omtales i den danske versjonen av Wikipedia for en *undersættelse*, dvs. et ordspill (12), men det er uklart om det begynte som en morsomhet eller som en oversettelsesfeil (13).

Turkey kan ha minst to betydninger: kalkun eller som navn på landet Tyrkia. En tyrker omtales på engelsk som *a Turk*. Oversettelsen fra *cold turkey* til *kald tyrker* tilfredsstiller ikke kriteriet om at en oversettelse bør kunne oversettes tilbake til originalen. Det heter ikke *cold Turk* på engelsk.

Kanskje er det best å bruke uttrykket *brå avvenning*, som ordboka anbefaler (14). Andre forslag i Nasjonalbibliotekets digitalbibliotek er *medisinfri avgiftning* (1984) og *gjøre kroppen dopfri uten medisinsk hjelp* (1997), men disse har knapt noen fortrinn fremfor *brå avvenning*, som er ganske selvforklarende. Hvis det er snakk om forskrevne legemidler, vil man nok si bråseponering. Hvis man ønsker å bruke betegnelsen *cold turkey*, kan man sette det i parentes bak: brå avvenning (cold turkey).

REFERENCES

1. Oxford English Dictionary. 'cold turkey' in turkey, n.2, sense 2.e. https://www.oed.com/dictionary/turkey_n2?tab=meaning_and_use#17503767 Lest 16.8.2023.
2. Det norske akademis ordbok. cold turkey. https://naob.no/ordbok/cold_turkey Lest 24.7.2023.
3. Haubrich WS. Medical meanings: a glossary of word origins. 2. utg. Philadelphia, PA: American College of Physicians, 2003: 54.
4. Mørland J, Waal H. Rus og avhengighet. Oslo: Universitetsforlaget, 2019: 40, 172.
5. Norsk legemiddelhåndbok. G27.10.1 Tabell 1: Forslag til nedtrapping for legemidler som bør trappes ned gradvis før seponering. https://www.legemiddelhandboka.no/G27.10.1/Tabell_1:_Forslag_til_nedtrapping_for_legemidler_som_b%C3%B8r_trappes_ned_gradvis_f%C3%B8r_seponering Lest 30.7.2023.
6. Weihe H-JW. Rus og språk: ordliste over ord brukt i forbindelse med rus og rusbruk med synonym-ordliste. Revidert utgave. Lillehammer: Høgskolen i Lillehammer, 2000: 46.
7. Adler-Olsen J. Selfies. Oslo: Aschehoug, 2022: 344.
8. Bowen J. En gatekatt ved navn Bob. Oslo: Bastion, 2017: 207.
9. King S. Trollmannen og glasskulen. Oslo: Cappelen Damm, 2016: 92.
10. Mørch IE. Kold tyrker, uttrykkets oprindelse. Dansk Sprognævns svarbase. <https://sproget.dk/raad-og-regler/artikler-mv/svarbase/SV00005974> Lest 24.7.2023.
11. Den danske ordbog. tyrker eller tyrk. <https://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=tyrker&tab=for> Lest 24.7.2023.
12. Wikipedia. Kold tyrker. https://da.wikipedia.org/wiki/Kold_tyrker Lest 24.7.2023.
13. Dansk Sprognævns svarbase. Kold tyrker. <https://sproget.dk/raad-og-regler/artikler-mv/svarbase/SV00000039> Lest 24.7.2023.

14. Stor engelsk-norsk ordbok. cold turkey. <https://www.ordnett.no/search?language=en&phrase=cold+turkey> Lest 24.7.2023.

Publisert: 20. november 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0492
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 13. september 2026.