

PTSD

og parforhold



Maj Wismann

- 3 børn
- Gift med Mads
- Tre sexologuddannelser, parterapeut og metakognitiv terapeut
- Klinik siden 2006
- Elsker forskning og "det vi ved"-virker



Hvad er PTSD?

- En tilstand af konstant alarmberedskab, som sindet/psyken befinder sig i og som dermed også forplanter sig til kroppen med en række ubehagelige kropslige fornemmelser.
- Man kan lidt kækt kalde det angst med speederen i bund.
- Det er en tilstand, hvor man oplever, at man skal være på vagt, være i forsvar – og dermed tror kroppen hele tiden, at den skal gøre sig klar til at kæmpe og forsvare sig.



Hvordan opstår PTSD?

- Situationer, hvor man oplever at føle sig magtesløs og grænseoverskredet
- Traumatiske begivenheder som f.eks. i krig, vold, røveri, indbrud, overfald m.m.
- Stort "T" og lille "T"
- Længerevarende psykiske belastninger:
 - Psykisk voldeligt parforhold: "Narcissistisk offer syndrom"
 - Psykisk voldelige relationer; Forældre/barn
 - Utryk barndom i et højkonflikt hjem
 - Mobning i skolen
 - Nedbrydende arbejdspladskultur
 - Alle længerevarende situationer/oplevelser, der ikke tillade, at nervesystemet får lov at komme ind i den afslappede tilstand mindst 80% af tiden



Hvem får PTSD?

Ca. 25 % der oplever en traumatisk oplevelse udvikler PTSD

I Danmark oplever omkring 1% af befolkningen symptomer på PTSD i løbet af deres liv.

Særligt udsatte grupper er kvinder, der har været udsat for seksuelle overgreb, samt udsendte soldater (veteraner), der har været i konfliktsituationer.

- 56% af voldtægtsofre
- 10% af soldater i konfliktområder



Hvordan opleves PTSD af den ramte?

PTSD er kendetegnet ved en mentalt og kropslig tilstand, der er præget af længerevarende invaliderende ukontrollerbare symptomer.

- **Mentalt** opleves f.eks. * flashbacks * mareridt * påtrængende minder.
- **Kognitivt** opleves f.eks. en øget fokusering af opmærksomheden på potentielle trusler.
- **Emotionelt** opleves f.eks. angst og fortvivlelse samt modløshed, der ofte også kan medføre en depressiv tilstand.
- **Kropsligt** opleves f.eks. muskelspændinger, hjertebanken, rastløshed og indre uro.
- **Adfærdsmæssigt** opleves f.eks. en undgåelsesadfærd med formålet at undgå at få vækket erindringer til live.



Hvordan opleves PTSD af den ramte?

Umiddelbare reaktioner:

- Angst, afmagt, uoverkommelighed – paralyseret
- Flashback-oplevelser
- Skyld, skam, nedsat selvværd
- Søvnproblemer
- Kognitive forstyrrelser – altså tankemæssigt kan man opleve tankemylder og mange negative tanker
- Forvirring
- Ændret virkelighedsopfattelse
- Man tvivler på det, man har oplevet – for det passer ikke ind i ens billede af, hvordan virkeligheden burde være
- Vrede, raseri
- Selvmordstanker
- ”Det er min skyld”



Hvordan opleves PTSD af den ramte?

Umiddelbare reaktioner:

- Angst, afmagt, uoverkommelighed – paralyseret
- Flashback-oplevelser
- Skyld, skam, nedsat selvværd
- Søvnproblemer
- Kognitive forstyrrelser – altså tankemæssigt kan man opleve tankemylder og mange negative tanker
- Forvirring
- Ændret virkelighedsopfattelse
- Man tvivler på det, man har oplevet – for det passer ikke ind i ens billede af, hvordan virkeligheden burde være
- Vrede, raseri
- Selvmordstanker
- ”Det er min skyld”

Senere reaktioner:

- Flashbacks
- Depression – Grublen over fortiden
- Angst – Bekymringer om fremtiden
- Mindsket tillid til andre mennesker
- Tvangssymptomer
- Psykotiske symptomer
- Søvnforstyrrelser
- Spiseforstyrrelser – man kan ikke mærke, hvad kroppen har brug for – eller dulmer
- Psykosomatiske symptomer
- Indadvendthed, isolation
- Undgåelse af intime relationer
- Lavt selvværd, utilstrækkelighedsfølelse
- Seksuelle problemer og dysfunktioner



Kort sagt:

Overordnet set - Kamp/flugt-nervesystemet er i højt alarmberedskab!

- Man er på flugt
- Man holder vagt
- Man holder øje
- Man fortolker negativt, hvad andre siger, så det passer til ens verdensbillede af, at der er fyldt med trusler

→ Negative antagelser af en selv, andre og andres motiver/intentioner og ikke mindst fremtiden



Hvordan behandles PTSD i Danmark?

**Klassisk vs. nye
behandlingsmetoder**



**Mange falder fra
“exposure”**



Hvordan behandles PTSD i Danmark?

Klassisk
behandlingsmetoder



Mange falder fra
"exposure"

Medicinske
muligheder



MANGE falder fra
pga. bivirkninger
(90% holder "ferier")



Nyere behandlingsmetoder

... der pt. testes af i DK og Europa og er i forskningens felt i øjeblikket.

- SE-Metoden
- MDMA og psykoterapi – MDMA aktivt stof i ecstasy
- EMDR*
- Metakognitiv terapi*



Hvordan påvirker livet med PTSD parforholdet?

- Krise - PTSD og hvad nu? - Redefinering af parforholdets roller
- Mentalt nærvær vs. fravær
- Ustabil i arbejdsfællesskabet
- "Passe på" --> Overansvarlighed --> Udbrændt og omsorgstræthed
- **Forskningen viser:**
Parforholdet behøver engagement, intimitet og lidenskab fra begge parter for at kunne bestå. Tilknytning, omsorg og tillid er de bærende elementer, og er disse ikke længere tilfredsstillende for en af parterne over længere tid med udsigt til INGEN ændringer, afsluttes relationen ofte (ikke altid).



Hvordan påvirker livet med PTSD seksualiteten?

- Seksualiteten driller både fysiologisk men også følelsesmæssigt

- Man trækker sig ofte (undgåelsesadfærd) → fornemmelserne kan trigge angsten
- Eller man skruer op og bruger det som eneste sted, man kan slappe af

→ Eksempelvis oplever en PTSD ramt veteran ændringer i sin seksuelle lyst, der er markant mindre end tidligere.

→ Han oplever også gentagne problemer med rejsningen som følge af øget stress, der påvirker det autonome nervesystem og hormonniveauet.

→ De seksuelle problemer påvirker ham negativt psykologisk ved at hans selvtillid, maskuline identitet og livsglæde falder, og han føler sig umandig og skamfuld.

→ Partneren føler sig afvist, forvirret og hjælpeløs, og der opstår konflikter og spændinger i parforholdet og intimitetsevnen forstyrres.

→ Følgerne af dette kan være tab af livskvalitet og u hensigtsmæssig sygdomsmestring til følge.



Hvordan man selv arbejder med sin PTSD

- Tilstand vs. vilkår
- Ikke opgive behandling *(diagnosefri ER en mulighed)*
- Nedregulering af nervesystemet
- Kvalitetssøvn *(bedre følelsesregulering)*
- Dyrker motion *(brænder kamp-hormonerne af + kroppens egne antidepressiver aktiveres)*
- Dyrker aktiv restitution *(sensate 10 min. pr. dag, qigong – aktiv langsommelighed)*
- Dyrker parforholdet og "at være en god partner"





30
min

Skru op for parforholdet TRODS PTSD

Hvad siger de pårørende?

- *"Hvor er det hyggelige og samlivet?"*
- *"Vi savner... Længes efter... Hvor blev "vi" af?"*
- *"Jeg savner, at min partner gør noget for at glæde mig..."*
- *"Det er som om, at vi ikke længere betyder noget..."*
- *"Jeg savner at høre, at jeg er elsket..."*
- *"Jeg hader de konflikter, PTSD 'en også har givet os..."*
- *"Jeg føler mig mere som en mor end som en partner..."*
- *"Jeg kan ikke huske, hvornår min partner sidst har givet mig blomster..."*



Hvad fortæller forskningen?

Kendskab

Italesættelse af
"positive"

Positiv respons på
mini-kontaktforsøg
og "small talk"



Hvad fortæller forskningen?

Kendskab

Italesættelse af
positiver

Positiv respons på
mini-kontaktforsøg
og "small talk"



Hvad fortæller forskningen?

Kendskab

Italesættelse af
positiver

Positiv respons på
mini-kontakt forsøg
og "small-talk"



Hvad fortæller forskningen?

Kendskab

Italesættelse af
positiver

Positiv respons på
mini-kontakt forsøg
og "small-talk"

Vi vil have jer væk fra det negative perspektiv
og over i det positive perspektiv
→ *Kommunikationen bliver markant bedre!*



Er det bare dét?

Ja, det er det - og når man skruer op for de tre, så fyldes der på dét, man kalder den følelsesmæssige bankboks.

Venskabet's tre parametre:

Kendskab

**Italesættelse af
positiver**

**Positiv respons på
mini-kontakt forsøg
og "small-talk"**

Det handler om at fokusere på "det psykiske arbejdsmiljø" i hjemmet.

Hvad KAN vi gøre for at skrue NED for PTSD 'en og OP for parforholdet?



Sensualitet og intimitet som PTSD bekæmpelse

- Sociologen Aaron Antonovsky udviklede i 1970'erne begrebet "Sense of coherence" (SOC), der rummer de tre elementer: begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed. Hans forskning viser, at mennesker med en høj SOC er bedre til at modstå traumer, stress og ubehag. Forskningen viser, at et velfungerende og nydelsesfyldt sexliv være en beskyttende faktor med hensyn til f.eks. sygdom og traumer.
- Veteranen kan opleve, at seksualitet bliver en kilde til stabilitet, meningsfuldhed og energi i den nye hverdag med sygdommen.
- Den beskyttende faktor består bl.a. i, at den ny-orienterede seksualitet kan opleves mindre præstationspræget, da sygdomme sætter en stopper for netop dette. Derved træder intimiteten, ømheden og sanseligheden frem og sexlivet får nye positive dybder. Dette kan have en lindrende effekt på symptomer som angst, anspændthed og smerter, hvorved veteranens livskvalitet og sygdomsmestring forbedres.
- Man fokuserer på sensualiteten som afslappende funktion – med nydelsen i højsæde.



Spørgsmål?

