

PARFORHOLD, LIVSKVALITET OG HJERTESYGDOM

27.10 2022

AF LINE BRØGGER MIKKELSEN, PSYKOLOG OG PARTERAPEUT

FOKUS

Hjertesygdom rammer parrelationen

Parrelationen: kilde til støtte eller stress?

Negative parforholdsdynamikker: udløst af el. forstærket ved kronisk sygdom

Mødet med den professionelle: fokus på den sygdomsramte, partneren og parrelationen

Medfødt behov for emotionel kontakt

- Mennesker har et medfødt behov for emotionel kontakt – det eksisterer fra vugge til grav (1)
- Tryghed er afgørende for udvikling og selvstændig livsudfoldelse (1+2)
- Mennesker er “wired to connect” (1+2)
- “If you call and know one comes, you will die” (2)
- Emotionel isolation er traumatiserende for mennesker (1+2)



Partneren er den vigtigste relation

- Alle intime/ nære forbindelser har betydning for menneskers trivsel, men støtte fra en partner har den største indflydelse på menneskers trivsel og velvære
- Høj livskvalitet og et tilfredsstillende parforhold hænger sammen
- Jo tryggere en parrelation, jo større mulighed for selvstændig livsudfoldelse
- Målet v. interventioner til par er at skabe en større bevidsthed om hvor stor betydning de har for hinanden. Vi hjælper par til at få større følelsesmæssig intimitet og få bedre kontakt til hinanden.



Hvad kendetegner et godt parforhold?

Et godt parforhold er defineret af:

- høj tilfredshed hos begge parter
- positiv attitude og varme mellem parret
- lav forekomst af fjendtlig eller negativ adfærd
- tillid til at "min partner er der for mig, når jeg har brug for ham/ hende"
- hengivelse/ sårbarhed - responsivitet/ omsorg
- En gensidig følelse af at have betydning



Hvad skal der til for at vi føler os betydningsfulde i parrelationen?

- Når vi på afgørende tidspunkter får den omsorg, trøst og beskyttelse vi har brug for
- Når vi på afgørende tidspunkter får lov til at give den omsorg, trøst og beskyttelse vores partner har brug for
- Når vi gensidigt er tilgængelige, responsive og engagerede i hinanden
- Når der er følelsesmæssig forbindelse, kontakt og connection i mellem os

- ...At føle sig betydningsfuld er altså noget man mærker i kontakten til en partner. Krise i parrelationen kan derfor forstås som brud på kontakten/ afstand, hvor begge parter føler sig alene og kæmper for at overleve og komme igennem til den anden.



Romantiske relationer og hjertet

- Et tilfredsstillende parforhold er relateret til lavt/ reduceret blodtryk og stabil hjerterytme
- Mennesker i en tryk og nær parrelation har reduceret dødelighed som følge af hjertesygdom
- Mennesker i trygge parrelationer lever længere med en kronisk sygdom og kommer sig hurtigere over en kronisk sygdom

- Nære relationer (et sundt parforhold) er godt for helbredet
- Støtte fra partneren har god effekt på hvordan man kommer sig efter sygdom

- En kronisk sygdom lægger et pres på begge parter i en parrelation og ca 30 % af mennesker med hjerte kar sygdom rapporterer om at det nye pres skaber afstand og splid i parrelationen
- Et støttende parforhold agerer som buffer mod stress hvorimod et konfliktfyldt parforhold bidrager til mere stress og negativ udvikling af sygdommen
- Det er ikke kun fraværet eller tilstedeværelsen af en nær/ intim relation men kvaliteten af den, der bestemmer sammenhængen mellem parforholdskvalitet og helbred
- Hjerte kar sygdom har afgørende indflydelse på kvaliteten af parrelationen og kvaliteten af parrelationen har indflydelse på hvordan mennesker tilpasser sig livet med en kronisk sygdom



Fysisk trivsel og følelsesmæssig trivsel er nært forbundet

- Hvordan den sygdomsramte har det fysisk, har meget at gøre med hvordan vedkommende har det følelsesmæssigt. Og det har meget at gøre med hvordan relationen er til partneren (1+2)
- Ved hjertesygdom viser forskningen, at partnere, som er følelsesmæssigt engageret, engagerer sig mere i nye vaner og livsstilsændringer, fx motion, kostomlægning, medicinering og lægeaftaler (3)
- Partnerens stress har vist sig at indvirke negativt på den sygdomsramtes helbred (4)

(1) Tulloch, Heather E. et al. (2017); (2) Smith, Timothy W. (2022); Tulloch, Heather E. (2018); (4) Bouchard, K. et al. (2021)



Svære følelser hos begge ifm sygdommen

- Kontroltab
- Overvældet
- Stresset
- Frustreret og vred
- Nervøs/ ængstelig/ bange
- Deprimeret



Vi håndterer svære følelser forskelligt



Photo by Isabel Maria Guner-Velasco on Unsplash, Photo by Wolfgang Hasselmann on Unsplash



Vi håndterer svære følelser forskelligt i relation til hinanden



Photo by Dương Hữu on Unsplash, Photo by Towfiq barbhuiya on Unsplash.

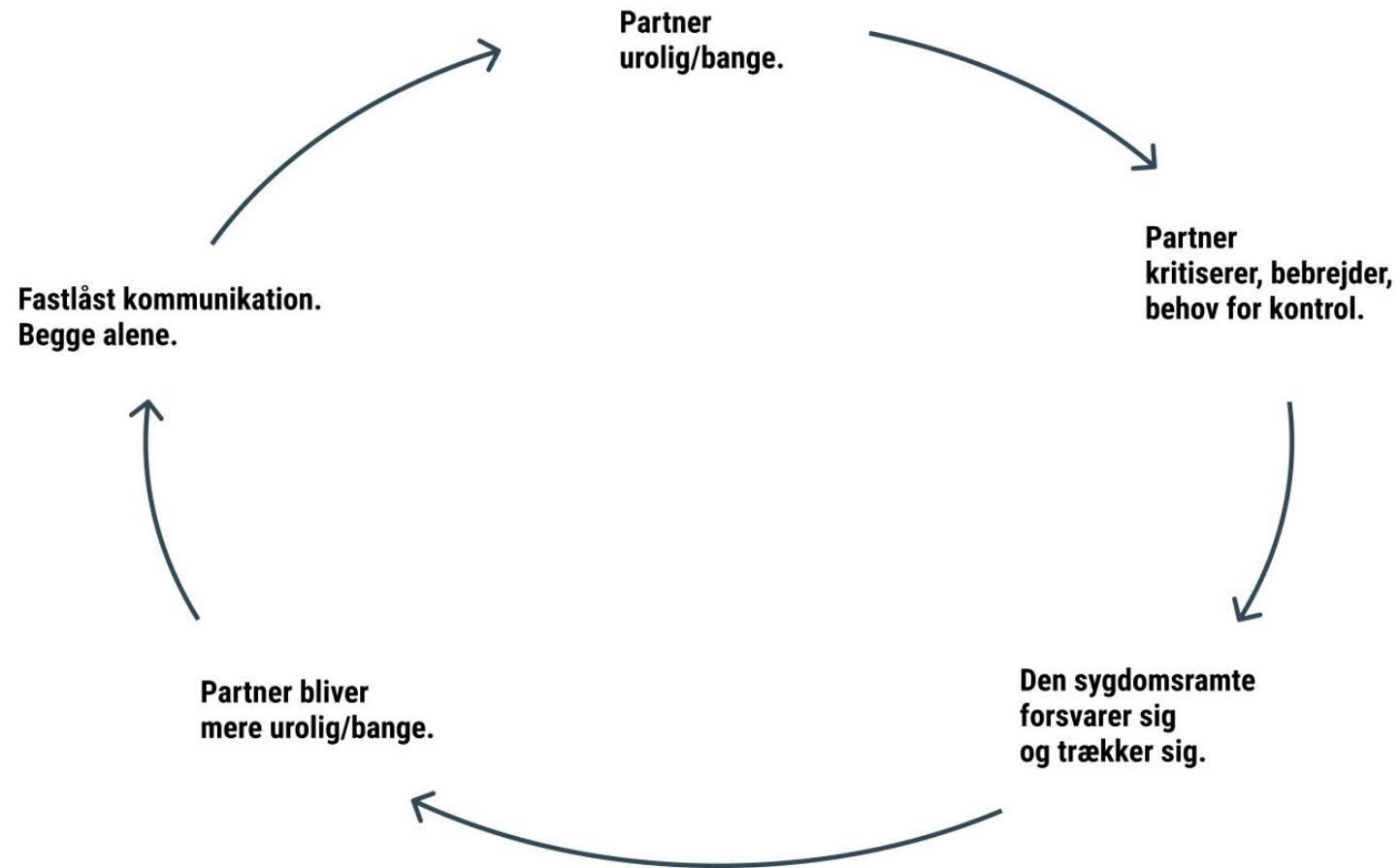


Nye kilder til konflikt

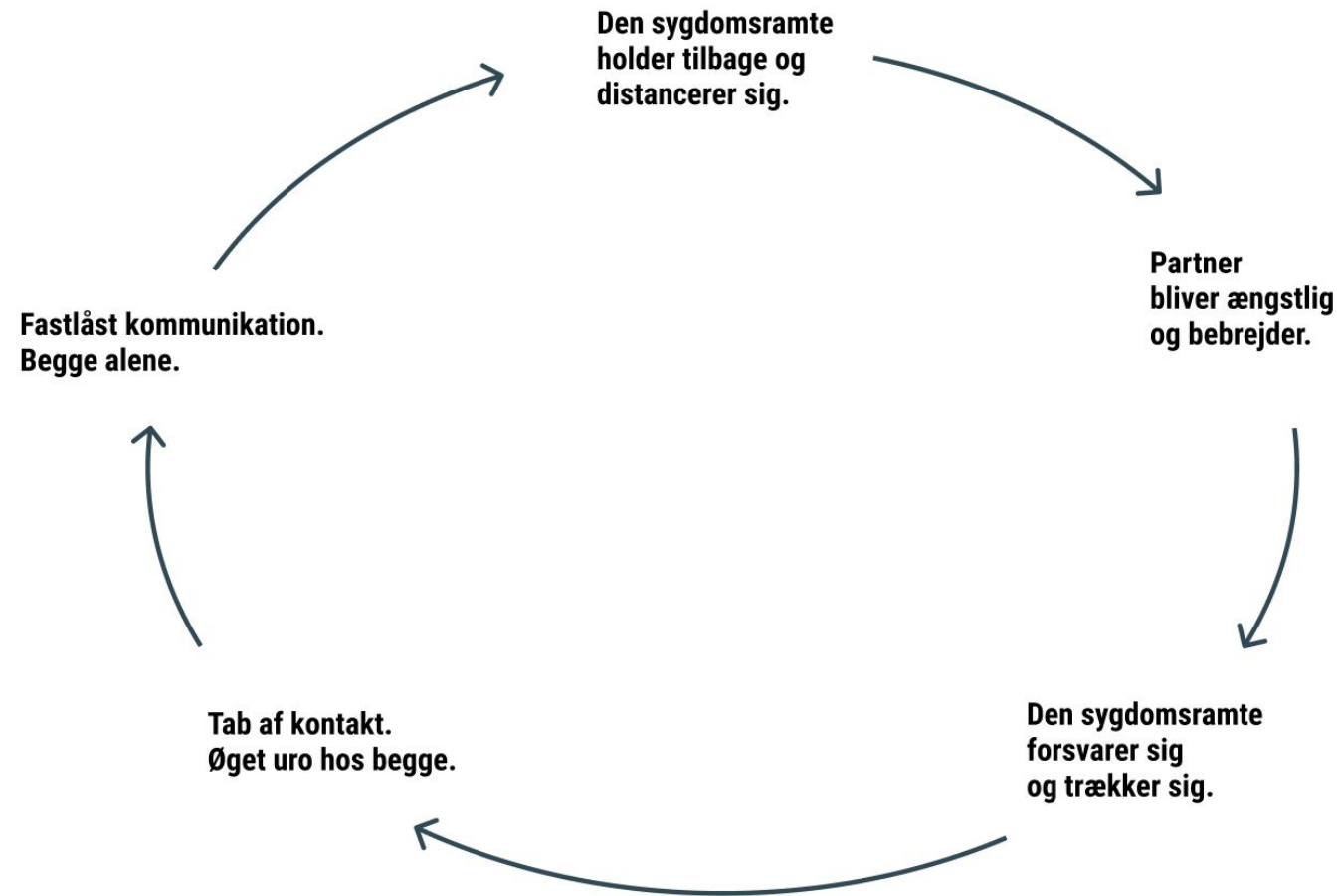
- Forskellige reaktioner på kostråd:
“Lægen siger, at jeg gerne må drikke et glas vin ind i mellem” “Ja, men da ikke så stort et glas”
“Jeg må godt spise lidt sovs” “Ja, men det er da ikke bare lidt du har taget”
- Forskellige reaktioner på opgaver:
“Jeg kan gå alene til lægen” “Aldrig i livet - jeg kører dig”
“Jeg kan sagtens slå græsset - lægen siger at det er godt for mig at røre mig” “Nej, det gør jeg. Det er alt for hårdt for dig”



Svære samspilsmønstre 1



Svære samspilsmønstre 2



Hvad er det par ikke får talt om, når de ryger ind i at bebrejde og forsvare sig overfor hinanden?

- Frygt for at miste
- Frygt for fremtiden
- Tab af uafhængighed
- Overvældet af afhængighed
- Frygt for at miste betydning fx ifm ændret selvbillede, kropsbillede ifm sex og intimitet
- Når jeg ikke kan mærke, at du har brug for mig, kan jeg ikke mærke at jeg betyder noget for dig
- Når jeg ikke kan mærke, at det påvirker dig/ gør dig bange, så kan jeg ikke mærke, at jeg har betydning for dig
- Jeg føler mig betydningsfuld, når jeg får lov at handle, fixe og ordne for dig
- Jeg føler mig betydningsfuld, når jeg får lov til at høre om, hvordan du har det, og SE hvordan det påvirker dig



Kontakt til mennesker der har betydning for os beroliger hjernen og kroppen



Photo by Nick Fewings on Unsplash



At bygge bro til både den sygdomsramte og partneren



Photo by kyler trautner on Unsplash



Brenné Brown: Forskellen mellem sympati og empati

<https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPIQ>



Spørgsmål

- Hvad har været det mest vanskelige ved at blive ramt af en kronisk sygdom/ have en partner der er blevet ramt af en kronisk sygdom?
- Ind imellem bringer sygdommen par tættere på hinanden, mens den andre gange skaber stress, konflikter og distance i parrelationen.
 - Hvad er din oplevelse af det?
 - Hvordan har hjertesygdommen ændret jeres forhold?
 - Oplever du din partner anderledes efter du er blevet ramt af sygdom/ din partner er blevet ramt af sygdom? Og hvordan?
- Ofte ser par forskelligt på sygdommen.
 - Hvor forskelligt/ ens er jeres perspektiv på sygdommen?
 - Hvad betyder det for dig/ jer at I muligvis oplever det forskelligt?



Afrunding: kærlighed, tryghed og hjertet

- Hjertesygdom påvirker *både* den syge og partneren
- Nye og anderledes konfliktmønstre udvikler sig/ træder tydeligere frem i parforholdet, når den ene rammes af en kronisk sygdom
- Kærlighedspartnere har kæmpe indflydelse på hinanden - både fysisk og følelsesmæssigt
- Følelsesmæssig nærhed og kontakt beroliger og skaber tryghed og ro
- Par der er følelsesmæssigt forbundede til hinanden er mere modstandsdygtige overfor stress og pres
- Følelsesmæssig nærhed i parrelation er godt for helbredet - herunder hjertet
- Som professionel gå forrest og give den pårørende plads. Den pårørendes trivsel påvirker den sygdomsramte.
- Fokus på parrelationen kan understøtte/ fremme tilpasning til den nye situation, herunder implementering af andre betydningsfulde tiltag så som kostændringer, medicinering, motion mv.



Tak fordi I lyttede med



Line Brøgger Mikkelsen

Psykolog og parterapeut

www.linebrøggermikkelsen.dk

Mail linebroeggermikkelsen@protonmail.com



Litteraturhenvisninger

- Bouchard, Karen et al.: Dyadic effects of anxiety and depression on quality of life among couples facing cardiovascular disease. *Journal of psychosomatic research* 149 (2021) 110601.
- Brown, Brenné, video om sympati versus empati: <https://www.youtube.com/watch?v=KZBTYViDPIQ>
- Bowlby, John: A secure base. Parent-child attachment and healthy human development. *Basic books* 1991.
- Brubacher, Lorrie L.: Emotionsfokuseret parterapi, trin for trin. *Mindspace* 2018.
- Johnson; Sue: Tilknytningsteorien i aktion. Emotionsfokuseret terapi for enkeltpersoner. *Mindspace* 2019.
- Johnson, Sue: Hold mig. *Mindspace* 2017.
- Sauer, Christina et al.: Health-related quality of life of advanced prostate cancer patients and spouses: results from actor-partner interdependence models. *Supportive care ind cancer* (2022) 30:6985-6993.
- Smith, Timothy W.: Intimate Relationships and coronary heart disease: Implications for risk, prevention and patient management. *Current cardiology reports* (2022) 24:761-774.
- Tulloch, Heather E. & Greenman, Paul S.: In sickness and in health: relationship quality and cardiovascular risk and management. www.co-cardiology.com 2018.
- Tulloch, Heather E. et al.: Healing hearts together. A relationship education program. ICEEFT 2017.
- Tulloch, Heather E. et al.: An attach-based intervention for patients with cardiovascular disease and their partners: a proof-of-concept study. *Health psychology* 2020.
- Tulloch, Heather E. et al.: Post-traumatic stress disorder among cardiac patients: prevalence, risk factors, and considerations for assessment and treatment. *Behavioral sciences* 2015, 5, 27-40

