

Nära relationers betydelse för hälsan



Ann-Marie Lundblad

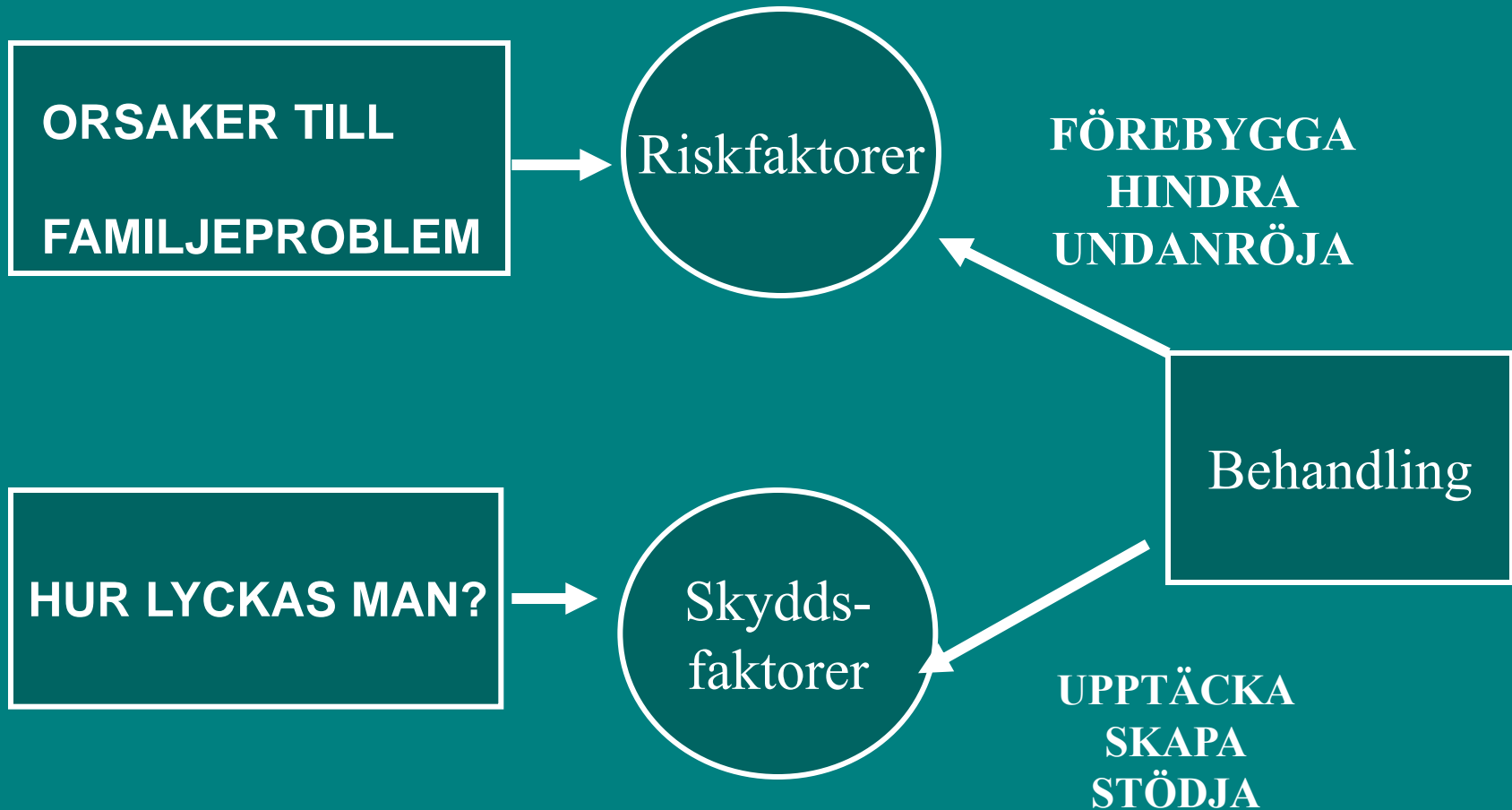
Socionom, Auktoriserad familjerådgivare,
Leg. Psykoterapeut, Doktor i folkhälsovetenskap.



www.amilundblad.com

E-mail: ami_lundblad@yahoo.se

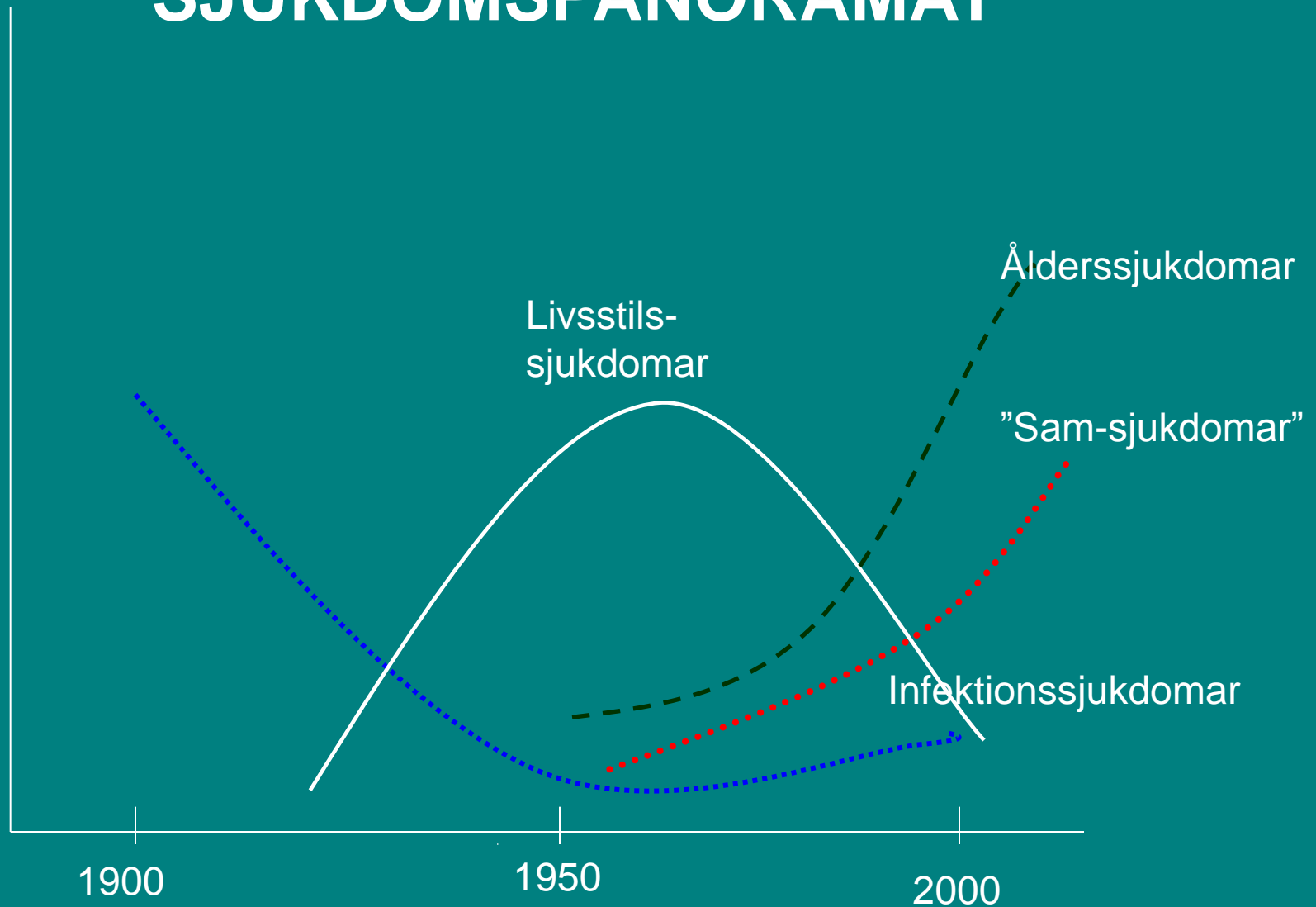
TANKAR KRING BEHANDLING



FAMILJEPROBLEM ÄR ETT FOLKHÄLSOPROBLEM

- Allmänt förekommande
- Allvarligt ur hälsosynpunkt
- Kräver åtgärder från individen och samhället

SJUKDOMSPANORAMAT



Folkhälsoarbetets utveckling

Det moderna sjukdomspanoramata

SAMSJUKDOMAR växer fram i en period av satsning på ekonomisk tillväxt, marknadskrafter styr, konkurrenstänkande.

Sjukdomar med långdraget lidande men ej omedelbar dödlighet: kronisk smärta, oro, ångest, sömnsvårigheter, depressiva tendenser, trötthet, svårigheter att klara livets vardag, psykosomatiska tillstånd

SAMSJUKDOMAR

- **SAMHÄLLE:** etnicitet, ojämlikhet, stress, utanförskap
- **SAMLIV:** nära relationer, familjestrukturer
- **SAMVARO:** samarbete, social kompetens

(P Hjort, 2001, 2007)

ÅTGÄRDER

tvärasektoriellt samarbete

- Insatser krävs från olika discipliner: Hälso- och sjukvård, beteendevetenskap, psykologi, sociologi, hälsofrämjande arbete

FOLKHÄLSORAPPORT 2009

- Hälsoläget totalt har förbättrats de senaste decennierna (behandlingsmetoder, hälsosammare leverne)
- MEN, Psykisk ohälsa ökar, särskilt bl. unga kvinnor och bland barn o ungdomar
- Andelen självmordsförsök ökar kraftigt bl. unga kvinnor, allt fler vårdas på sjukhus för depression, ångest och alkoholförgiftning
- Vart 5: barn drabbas av psykiska problem
- Självmord o trafik vanligaste dödsorsakerna bl. barn

Forts.

- **Hälsan är ojämlikt fördelad**
- **Lågutbildade:** vanligare med hjärt/kärlsjukd., diabetes, fler unga kv. röker, sämre prognos ang. bröstcancer, fler med svår värk och allmänt dåligt hälsotillstånd
- **Ensamstående kvinnor med barn:** särskilt utsatta. Värk, psykisk ohälsa, rökare, övervikt, våldsutsatta (15%)

NÄRA RELATIONER PÅVERKAR HÄLSAN I STÖRRE UTSTRÄCKNING ÄN ANDRA RELATIONER

- Långvariga relationsproblem kan ses som kronisk stress
- Goda nära relationer är en buffert mot stress

(Levenson et al. 1993, Gottman & Notarius 2000, Kiecolt-Glaser & Newton 2001)

ÄKTENSKAP OCH HÄLSA

- Äktenskapliga funktioner
- Könsskillnader
- Stress – socialt stöd
- Barnens utsatthet

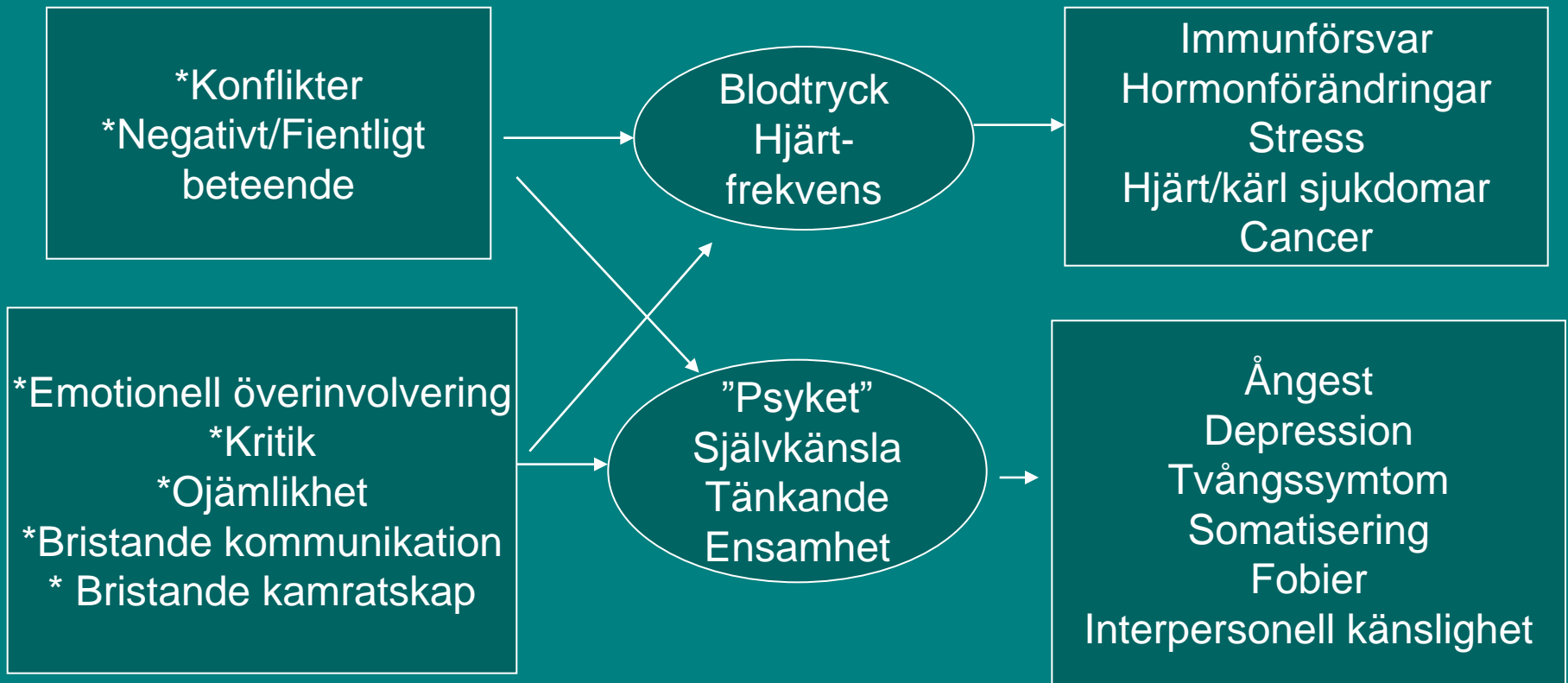
FUNKTIONER MELLAN DE VUXNA SOM PÅVERKAR HÄLSAN NEGATIVT

- Konflikter
- Överinvolvering
- Ojämliga beslutsprocesser
- Brist på öppenhet och självavslöjande
 - Bristande kamratskap

KVINNORS HÄLSA PÅVERKAS MERA I DÅLIGA RELATIONER

(Butzlaff & Hooley 1998, Leff et al. 2000, Kiecolt-Glaser & Newton 2001)

RELATIONSPROBLEM OCH OHÄLSA



(Kiecolt-Glaser & Newton, 2001, Butzlaff & Hooley, 1998, Leff et al 2000)

GENUSPERSPEKTIV

i familjearbete

- Ojämliga beslutsprocesser
 - Ekonomi
 - Våld
 - Hälsa
 - Arbetsfördelning
 - Emotionalitet, intimitet
 - Barnuppfostran/omsorg

TEORIER OM KÄRLEK OCH HÄLSA

Socialt stöd (+)

- Buffert mot stress
- Ökar individens copingförmåga
- God självkänsla och socialt stöd samvarierar

(Burman & Margolin 1992,
Ogden 2000, Währborg 2002)

Stress (-)

- Brist på socialt stöd
- Emotionella och funktionella störningar med partnern medför stress
- Separationer och förluster av viktiga personer

BARNEN OCH FAMILJEPROBLEM

- Familjeproblem, skilsmässor och förändringar i familjestrukturen innebär ökade risker för barnens hälsa och utveckling
- Barnen upplever stress och förluster
- ”De vuxnas självupptagenhet” (Konflikter, bristande emotionalitet och omsorg, depression, missbruk)

(Hetherington & Elmore 2002, Ringbäck et al 2003, Barnavårdsutredningar (IMS) 2008, BRIS-rapport 2008)

KONSEKVENSER FÖR BARNENS HÄLSA

- Internaliserade problem: ångest, depression, skuldkänslor, bristande självkänsla.....
- Externaliserade problem: aggressivitet, anpassningssvårigheter, skolsvårigheter, skolk, missbruk.....

GODA RELATIONER BIDRAR TILL GOD HÄLSA

- Gifta män är nöjdare än ensamstående
- Lyckliga äktenskap påverkar kvinnors hälsa mera än mäns
- Männen åtnjuter positiva effekter av äktenskapet även om de inte är så lyckliga
- Männen är mera beroende av att äktenskapet består

(Burman & Margolin 1992, Levenson et al, 1993, Kiecolt-Glaser & Newton, 2001)

LÅNGA ÄKTENSKAP

Mera än 20 år tillsammans, 600 par

”De som levt många år tillsammans kan sannolikt bidra med kunskaper om hur man lyckas”

- Internationell studie: USA, Canada, Tyskland, Sverige, Nederländerna, Israel, Sydafrika, Chile.

FRÅGOR OM: Äktenskaplig tillfredsställelse,
Känsla Av SAMmanhang, avgörande motiv för
att leva tillsammans i med- och motgång, viktiga
ingredienser för lycka

(Hansson, Lundblad, Kaslow et al., 1994, 1996, 2000)

LÅNGA ÄKTENSKAP

- Kärlek
- Ömsesidig tillit
- Ömsesidig respekt
- Ömsesidigt stöd
- Lojalitet och trohet
- Tid tillsammans
- Ömsesidigt ge och ta
- Gemensam livsfilosofi
- Humor och glädje
- Gemensamma intressen
- Sex

I KRISER VAR DE AVGÖRANDE FAKTORERNA
”KÄRLEK OCH ATT MAN BESTÄMT SIG FÖR VARANN”
(Hansson, Lundblad & Kaslow 1994. 1996)

SLUTSATSER

- ÄKTENSKAPLIG TILLFREDSSTÄLLELSE verkar kulturellt oberoende
- Både MOTIV och INGREDIENSER visade stor överensstämmelse mellan länderna
- KÄRLEK är ett motiv att leva tillsammans och en ingrediens som bidrar till lycka
- NÄRHET och GOD KOMMUNIKATION är starka prediktiva faktorer
- De flesta hade GOD HÄLSA

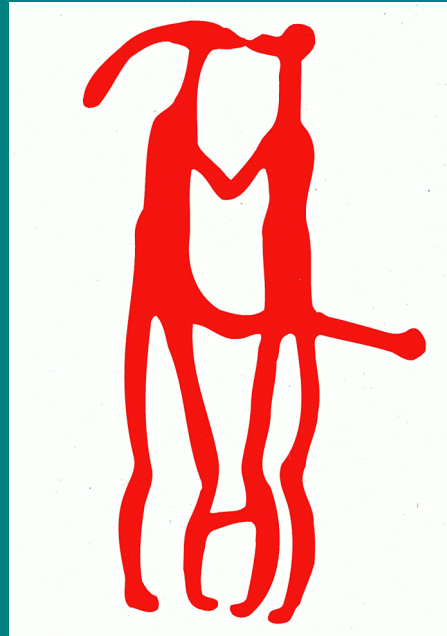
HJÄLPER BEHANDLING?

PARTERAPI

- Har visat sig verkningsfullt som behandlig för äktenskapsproblem
- Tillägg till traditionell behandling av psykiska sjukdomar (depression, ångest)
- Tillfrisknande och positiv prognos för bl.a. cancer och hjärt/kärlsjukdomar
- Alkohol och drogbehandling

KÄRLEK OCH HÄLSA

Par-behandling i ett folkhälsoperspektiv
Ann-Marie Lundblad



”Brudparet”, Hällristning från Vitlycke



FORSKNINGSFRÅGOR

- Hur ser problemen ut för par som söker familjerådgivning
- Är parterapi inom familjerådgivningen till nytta för par som söker hjälp
- Bidrar familjerådgivningen till förbättrad relation och hälsa
- Står sig resultaten över tid (Lundblad 2005)

SYFTEN I DENNA STUDIE

- Undersöka kvinnor och män i ”störda relationer” genom självskattningar (Relationen, familjeklimatet, individerna)
- Undersöka könsskillnader
- Jämföra med andra grupper
- Behandlingsutvärdering på kort och lång sikt
- Hur nöjda är paren med behandlingen?
- Tycker dom att dom blivit hjälpta?

HUR SÅG DET UT FÖRE BEHANDLING

- Det fanns allvarliga störningar i samtliga variabler
- Kvinnorna skattade allvarligare problem än männen
- "Paren" uppvisade jämförbara eller allvarligare problem än jämförda kliniska grupper

Paren hade haft problem länge!

HUR BESKRIVER PAREN SIN RELATIONEN OCH HUR MÅR DOM?

- **Den äktenskapliga tillfredsställelsen är låg** (stor oenighet, dålig sammanhållning, bristande tillfredsställelse och dåligt känslomässigt engagemang)
- **Familjeklimatet** karaktäriseras av lite närhet mellan parterna, markerad distans och hög kaos)
- **Interaktionen** beskrivs i termer av mycket öppen kritik och en negativ känslomässig påverkan
- **Omfattande psykiatriska symtom** hos både kvinnor och män (ångest, depression, interpersonell känslighet, fientlighet, somatisering)
- **Låg stressmotståndskraft** hos både kvinnor och män och bristande förmåga att finna lösningar på problem (SOC)

SAMMANFATTANDE RESULTAT

- Initialt skattades allvarliga problem
- Kvinnorna var mest utsatta
- Kort behandling, goda resultat
- Samtliga variabler förändrades positivt i stor omfattning
- Resultaten är jämförbara med internationella studier
- Inga skillnader i behandlingsresultat mellan terapeuter och byråer

PARENS BESKRIVNING

- 2/3 av kvinnorna och 3/5 av männen ansåg att de haft problem i 2 år eller mera
- Man hade förväntat sig råd/stöd, förståelse och hjälp med problemlösning
- Paren beskrev omfattande problematik bristande kommunikation, svårt att lösa problem, skilsmässotankar, otrohet, samarbetsproblem, bristande intimitet...
- Nästan alla ansåg att de fått hjälp på många sätt
- 50-75 % ansåg att barnen haft nytta av samtalen

SLUTSATS

- Familjerådgivningen kan ses som en viktig förebyggande verksamhet inom kommunal socialvård
- Par-behandling inom familjerådgivningen ger resultat både för relationen och hälsan
- Kort behandling – stor nytta
- Få samtal – gott resultat ”kostnadseffektivt”
- De flesta fortsatte leva tillsammans ”förebygger familjesplittring”
- Barnen får en bättre miljö

KOSTNADSEFFEKTIVITET

- Förebyggande behandling är billigare än ”rättsapparat” och psykosociala samhällsinsatser efter separationer
- Vårdnadsutredningar minskar inte föräldrakonflikter och ökar inte samarbete kring barnen (Utredningar inom familjerätten)
- 60 – 70 % av psykosociala problem inom primärvården handlar om ensamhet/isolering och/eller familjeproblem

(Karlsson, 2004)