

Nærhet, intimitet og seksualitet



**Frode Thuen,
Professor, HVL/
Psykolog, FPS**

Hva gjør psykisk sykdom/rusproblemer med parforholdet?

Det kan føre til...

- Bekymring
- Krevende relasjoner
- Mistillit, tvil og usikkerhet
- Opprivende scener
- Mindre nærhet og intimitet
- Mangelfull kommunikasjon
- Endrete roller
- Usikre framtidsutsikter
- Lavere partilfredshet
- Redusert livskvalitet



Hva kan partneren/ pårørende gjøre?

- Vær aktiv i forhold til situasjonen – ta grep som kan være til nytte
- Ikke prøv å fikse problemene eller partneren
- Snakk sammen om det som er vanskelig
- Vær åpen og ærlig - vis hverandre sårbarhet
- Se etter og prøv å dyrke de gode øyeblikkene
- Hvis du føler deg hjelpeløs, prøv å være hjelpeløs på best mulig vis
- Kjenn etter dine grenser – ta vare på deg selv
- Prøv å se forbi diagnoser og prognoser
- Prøv å unngå å sammenligne din egen innside med andres utside

Tre grunner til at behandlere bør ha fokus på paret, og ikke bare på pasienten/klienten

- Den som har et problem har behov for støtte, særlig fra partneren sin
- Den pårørende er i en dobbel-rolle, ved å skulle takle sin egen bekymring og samtidig yte hjelp og støtte til sin partner
- Dårlig parkvalitet er i seg selv en risikofaktor for utvikling av fysiske og psykiske helseproblemer



Helsepersonell tematiserer i liten grad hvordan problemene påvirker samlivet



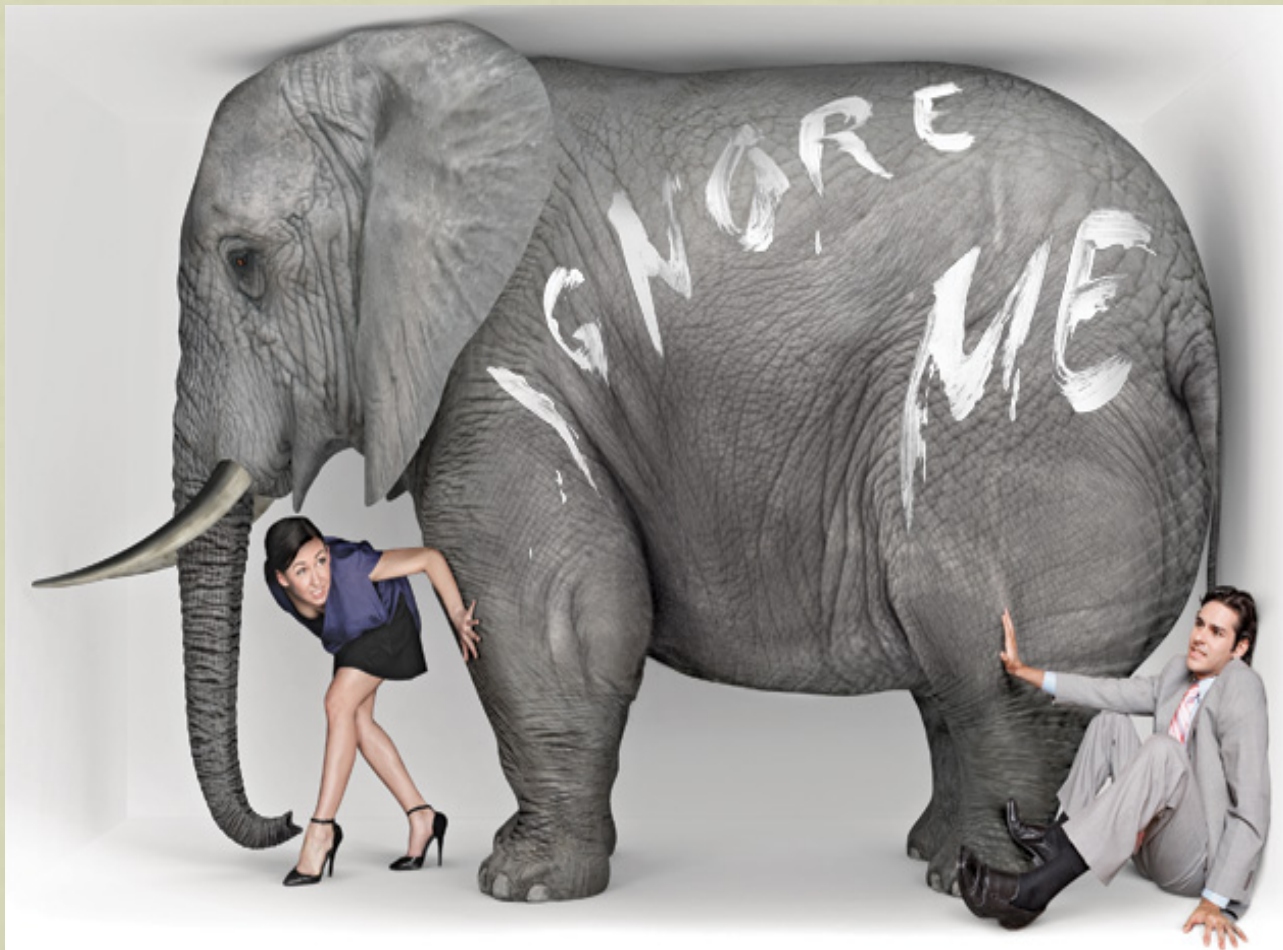
- Man føler seg ubekvem
- Man har ikke tilstrekkelig kunnskap/kompetanse
- Man har ikke tid
- Det er ikke rette kontekst
- Man er redd for å «vekke sovende bjørner»

FuelBox for par som lever med sykdom

- Hvordan merker du at jeg har en dårlig dag?
- Hva syns du det er vanskelig å snakke med meg om når det gjelder sykdom?
- Hvilke grep kan vi ta for å balansere sykdom og hverdagsliv?
- Hvor delaktige ønsker du at barna skal være i sykdomsprosessen?
- Hvordan er det for deg å håndtere barnas reaksjoner på sykdommen?
- Hvor viktig er intimitet og sex for deg nå som vi lever med sykdom?



Sex er vanskeligst å snakke om



Overgrepserfaringer og egen seksualitet

- Redusert tenning/orgasme
- Redusert seksuell spontanitet
- Redusert nytelse
- Seksuell grenseløshet
- Sex som emosjonsregulering
- Skyld og skam knyttet til sex
- Tvil og usikkerhet til egen legning og/eller følelsene for partneren
- Frykt og unngåelsesatferd

VEINDE PUNKT

Fortellingen om deg be

ÅPNE FORESTILLINGER:

Lordag 12. november 14.00

Søndag 27. november

Billett



Grunnleggende trygghet

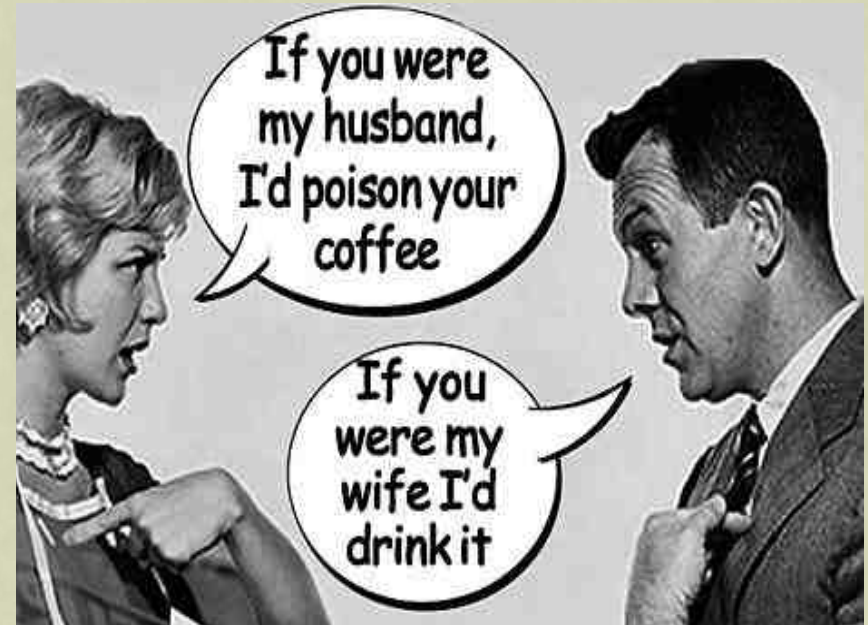


Grunnscener

Pågående-unnvikende
(demand-withdraw)

Pågående-pågående
(demand-demand)

Unnvikende-unnvikende
(withdraw-withdraw)

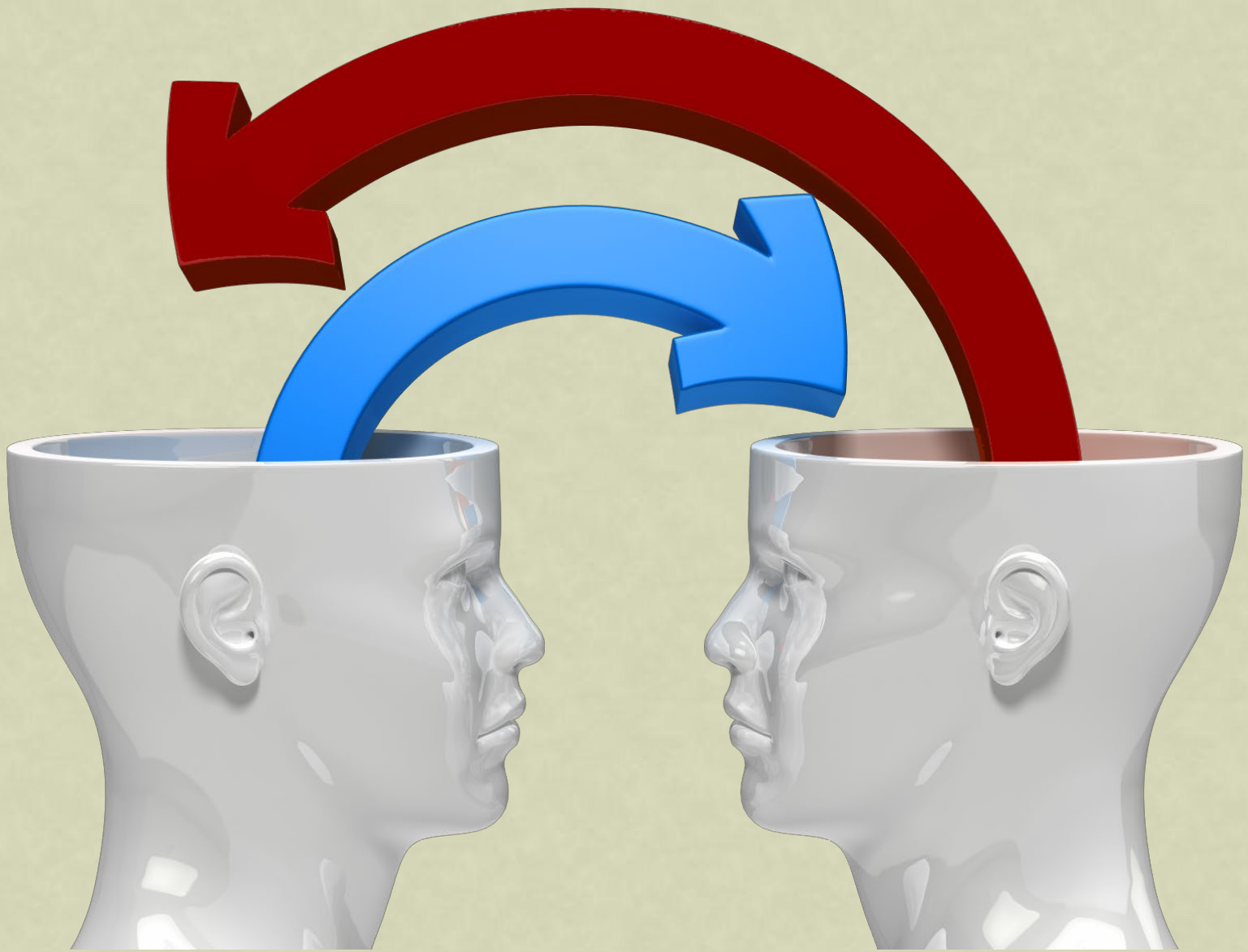


Mønsteret er monsteret...









Mentalisering

Implisitt og eksplisitt å fortolke egne og andres handlinger som meningsfulle ytringer av indre liv, eksempelvis behov, ønsker, følelser og fornuft.

(Fonagy et al, 2001)



ULIKE DIMENSJONER

Eksplisitt - implisitt

Selv - andre

Kognitiv – affektiv

Input - output



Beslektede begreper

- Empati
- Innsikt
- Psychological mindedness
- Observerende ego
- Mind-mindedness
- Mindfulness
- (Selv)refleksjon
- Affektbevissthet



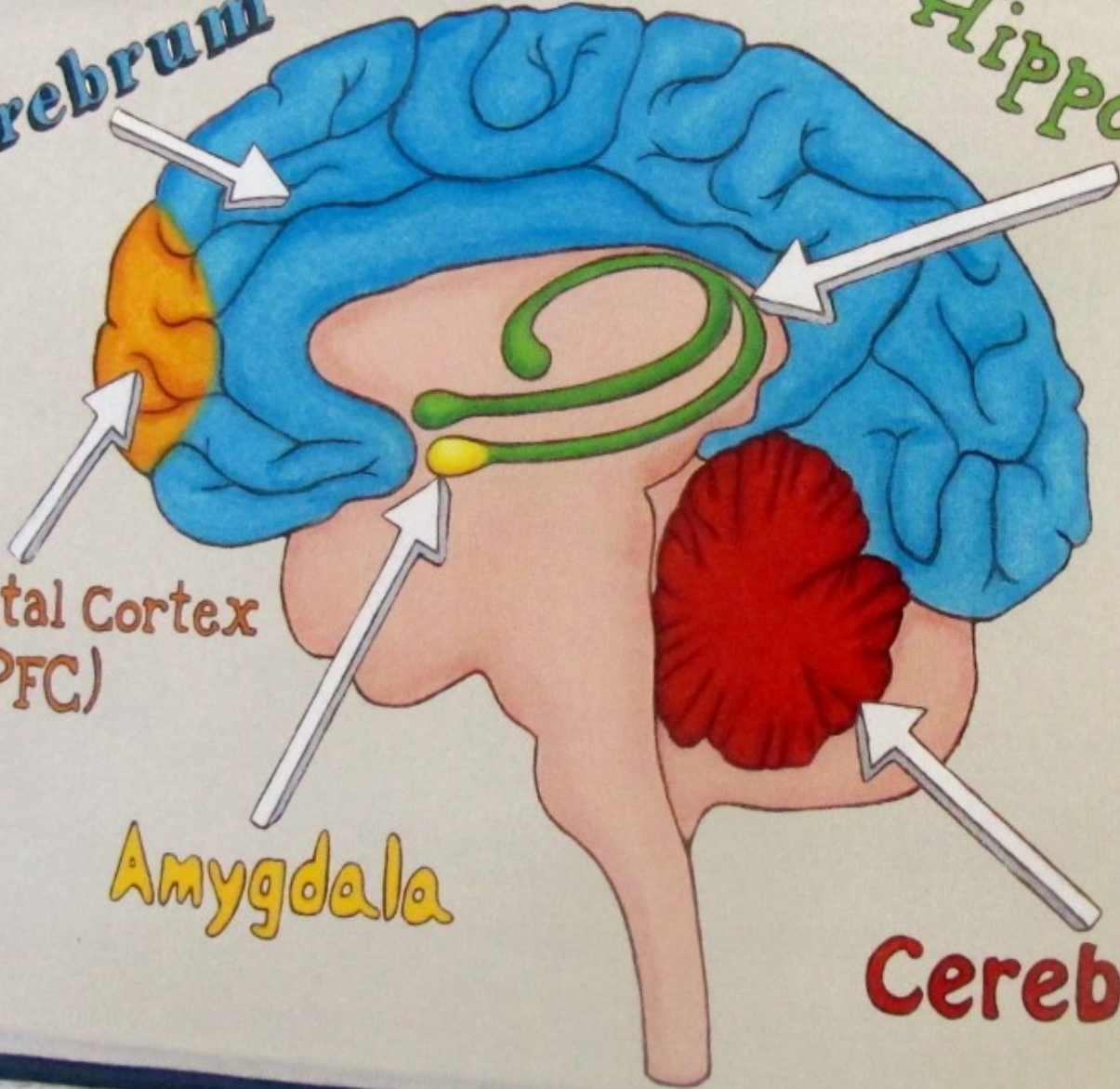
Cerebrum

Hippocampus

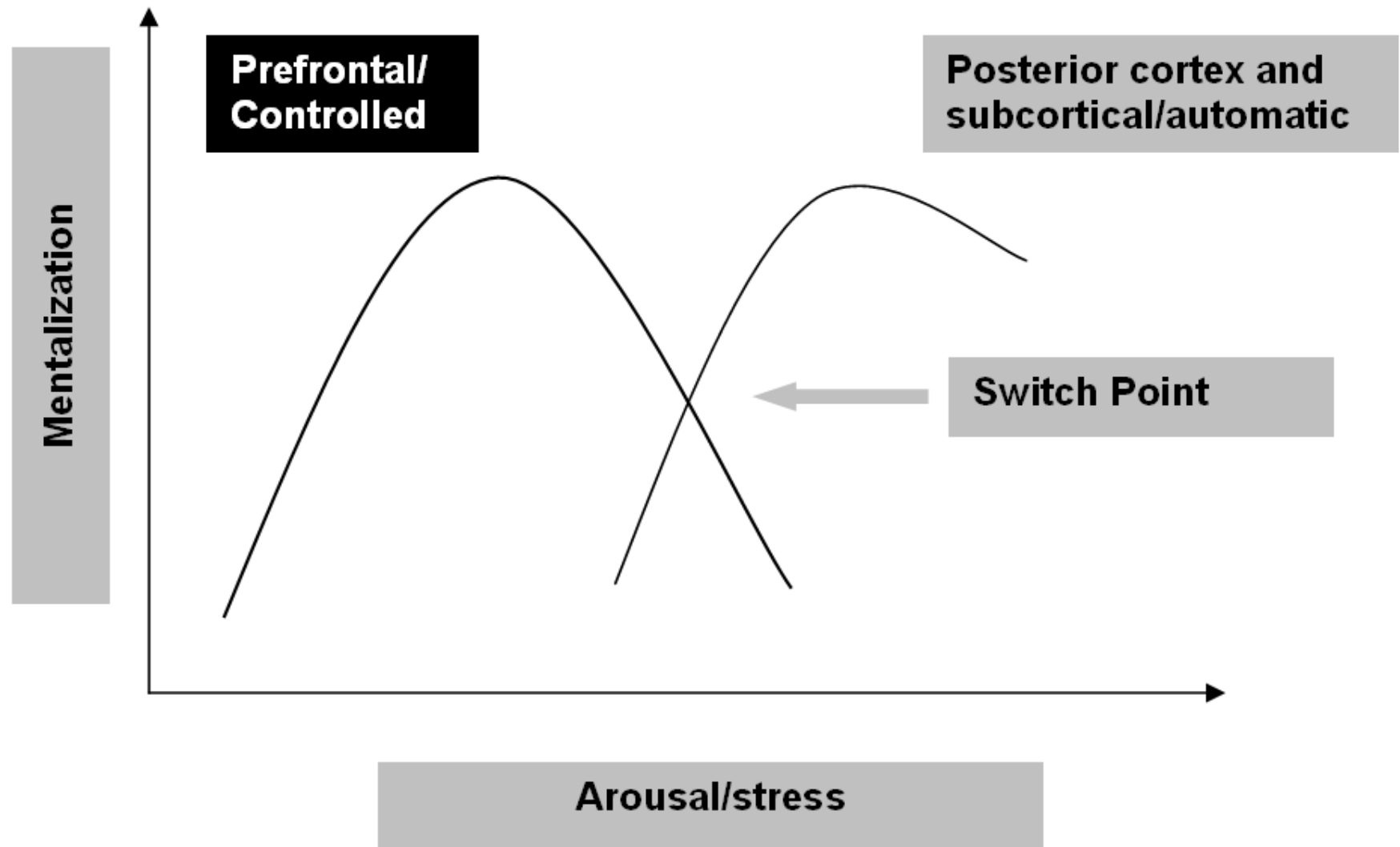
Prefrontal Cortex (PFC)

Amygdala

Cerebellum



Fonagy & Luyten (2009):



Hva skal til for å bevare kjærligheten?



John Gottman:

- Emotional bank account
- Moving towards, away or against
- Reperasjon og tilgivelse
- Delt meningssystem (Vi-følelse)

