

Varför mår jag inte bättre?

Hur relationer
påverkar din hälsa



Innehållsförteckning

Förord	5
Vad händer i hjärnan vid stress?	6
Kränkningar, hot och våld är traumatiserande	7
Hälsokonsekvenser till följd av typ 2-trauma/komplex PTSD	8
Våldets påverkan på hälsan – detta säger forskningen	9
Uppväxtens betydelse för hälsan	10
Vad menas med kränkningar, hot och våld?	11-13
Avslutande ord	14
Referenslista	15

Förord

Våra relationer påverkar hur vi mår. Att leva under påfrestande omständigheter eller att bli illa behandlad i en nära relation påverkar vår hälsa.

När vi om och om igen utsätts för kränkningar, kontroll, hot och våld skapas reaktioner som kan försätta både kropp och psyke i en återkommande - ja till och med varaktig - obalans. En obalans som av många läkare kan komma att bedömas som en sjukdom i sig, trots att symtomen i själva verket är en följd av en påfrestande livssituation.

Många av de kvinnor vi möter har sökt vård för olika symptom, ofta upprepade gånger. Kvinnorna beskriver ofta att den eller de behandlingar de fått för sina symptom inte hjälpt. De mår helt enkelt inte bättre.

En del läkemedel som skrivs ut kan vara nödvändiga i en akut kris och kan då ge en tillfällig lindring. Men de flesta läkemedel hjälper dessvärre inte mot de konsekvenser som följer av att över tid utsättas för kränkningar, hot och våld.

I vår film "Relationers påverkan på hälsan" beskrivs hur en livsmiljö präglad av hot och våld påverkar hälsan. Filmen hittar du på vår hemsida.

Utsatthet för våld är ett stort samhällsproblem och förekommer i alla samhällsklasser och grupper. Det är enligt FN en mänsklig rättighet för både barn, kvinnor och män att kunna leva sina liv utan att behöva drabbas av våld.

Världshälsoorganisationen (WHO) har förklarat utsatthet för våld som ett allvarligt folkhälsoproblem, som kan orsaka, eller bidra till att orsaka, både fysisk, psykisk och social ohälsa.

Kvinnojouren Online finns i Göteborg, där råd och stöd ges av socionomer, psykologer och jurist med lång erfarenhet från området våld i nära relationer.

Du hittar mer information och stöd på vår hemsida www.kvinnojourenonline.se och här finns även våra kontaktuppgifter, chatt, mailjour och ett bibliotek att söka kunskap i.

Kvinnojouren Online
Göteborg

Vad händer i hjärnan vid stress?

Vi människor lever i ett biologiskt och psykosocialt samspel med vår omvärld. Förmågan att känna rädsla inför hot och fara är viktig för vår överlevnad. Hjärnan har en central roll i våra reaktioner på stress och rädsla.

Vid akut fara aktiveras vårt stresssystem genom exempelvis ökad uppmärksamhet, omfördelning av blodet till hjärna och muskler, ökade hjärtslag och högre blodtryck. Ämnesomsättningen går på lågvarv och vi känner ingen hunger. Vi behöver ingen sömn eftersom adrenalin pumpas ut i kroppen, syn och hörsel skärps och smärtrösklarna höjs.

Detta triggade tillstånd klingar naturligt av när faran är över eller hotet oskadliggjort. Kroppens naturliga parasympatiska funktioner träder in, behov av mat och sömn återkommer och hjärnans förmåga till avslappning ger oss återhämtning både fysiskt och psykiskt. De sympatiska reaktionerna, överskottsenergin, laddas ur kroppen genom olika system. Traumat har "läkt ut".

Men utan möjlighet till återhämtning, om vi utsätts för fara eller hot över tid, kan den parasympatiska förmågan helt eller delvis upphöra. När det parasympatiska systemet inte längre fungerar som det ska får det stora konsekvenser både för vår fysiska och psykiska hälsa, som beskrivs i kommande avsnitt.

Det **sympatiska nervsystemet** sätts igång när kroppen behöver använda mycket av sina krafter. Det kan till exempel vara när du blir stressad eller rädd. Kroppen påverkas då att förbereda sig för att fly eller slåss.

Det **parasympatiska nervsystemet** är av stor betydelse för återhämtning när vi utsatts för tillfälliga påfrestningar och trauman. Efter att dessa tillfälliga påfrestningar upphört så återställer vårt parasympatiska nervsystem kroppen och psyket i en hälsosam balans.

Kränkningar, hot och våld är traumatiserande

Trauman kan delas in i två grupper; typ 1 och Typ 2/komplex PTSD (komplext posttraumatiskt stressyndrom).

Låt oss titta lite närmare på detta:

TYP 1-trauma

Typ 1-trauma kan beskrivas som kortare påfrestningar där traumat inte upprepas om och om igen och där vi inte försätts i total maktlöshet. Den krisprocess som följer av traumat kan se ut på följande sätt: vi kan förneka att det som hänt har hänt, vi kan bli förvirrade, arga, ledsna och besvikna.

Krisreaktionerna påverkar oss under en kortare period. Därefter återgår vi till vårt normala läge igen. De flesta behöver inte söka professionell hjälp.

TYP 2-trauma/komplex PTSD

Att däremot under en längre tid leva i en situation med återkommande traumatisering i form av kränkningar, hot och våld utarmar den fysiska och psykiska orken. I en pågående utsatthet ges sällan möjlighet till återhämtning. Detta leder till typ 2-trauma/komplex PTSD.

Typ 2-trauma/komplex PTSD självläker inte. Den som har traumatiserats på detta sätt behöver professionell behandling. Om du känner igen dig i detta, så ska du söka en behandling specifikt för typ 2-trauma/komplex PTSD. När du får rätt behandling så kommer du att må bättre.

Många kvinnor har ställt sig frågan hur det kommer sig att de reagerar så kraftigt på mindre kriser/trauman?

Svaret är att för den som tidigare är belastad av obearbetade trauman av komplex PTSD/typ 2-traumatisering så kan nya tillfälliga påfrestningar och typ 1-trauman leda till en fysisk och psykisk kollaps. Man orkar helt enkelt inte mer.

Kollapsen beror på att tidigare obearbetad typ 2-traumatisering/komplex PTSD har försatt den parasympatiska förmågan helt eller delvis ur spel.

Hälsokonsekvenser till följd av TYP 2-trauma/komplex PTSD

Traumarelaterade fysiska och psykiska reaktioner kan gestalta sig i vår kropp och i vårt psyke på många olika sätt. Graden av belastningar på kropp och psyke varierar från människa till människa. Här följer en förteckning över kända fysiska och psykiska hälsokonsekvenser:

- Autonom överaktivitet
- Tillitsbrist
- Stresskänslighet
- Att känna sig invaderad
- Maktlöshet/vanmakt – reaktiv depressivitet
- Inte se någon framtid eller en hopplös framtid
- Avskärmning från omvärldsintryck
- Sömnstörningar
- Skuld och skam
- Värk i muskler och leder, huvudvärk
- Högt blodtryck
- Problem med magen
- Hjärtproblem
- Rygg- och nackbesvär
- Hudproblem
- Yrsel
- Hörsel- och synstörningar
- Minnesstörningar
- Menstruationsrubbnings
- Rädsla, ångest, panik
- Rädsla – ilska
- Symbiotiska relationer
- Relations- och bekräftelseberoende
- Humörsvägningar
- Låg självkänsla
- Bristande realitetsprovning
- Tvångstankar/tvångsbeteenden
- Svårigheter med att bejaka sina egna behov
- Själv mordstankar/själv mordsförsök

Det är vanligt att den som lever med över tid återkommande traumatisering inte kopplar sina psykiska och fysiska besvär till den egna livssituationen. När sjukvården inte får kännedom om patientens traumatiserande livssituation så betraktas symtomen som en sjukdom i sig.

Detta innebär att adekvat vård och behandling för typ 2-trauma/komplex PTSD inte ges.

Typ 2-trauma/komplex PTSD präglar oss människor på:

- **Biologisk nivå** – autonom överaktivitet
- **Psykosocial nivå** – tillitsbrist och med det kan följa svårigheter i relationer
- **Psykologisk nivå** – förändringar av jagfunktioner och identitet

Våldets påverkan på hälsan — detta säger forskningen

Enligt Brottsförebyggande rådet (Brå) har var fjärde kvinna någon gång utsatts för våld av en partner eller före detta partner. Samtidigt är mörkertalet stort, eftersom det är särskilt svårt att berätta eller anmäla när gärningspersonen är en närstående.

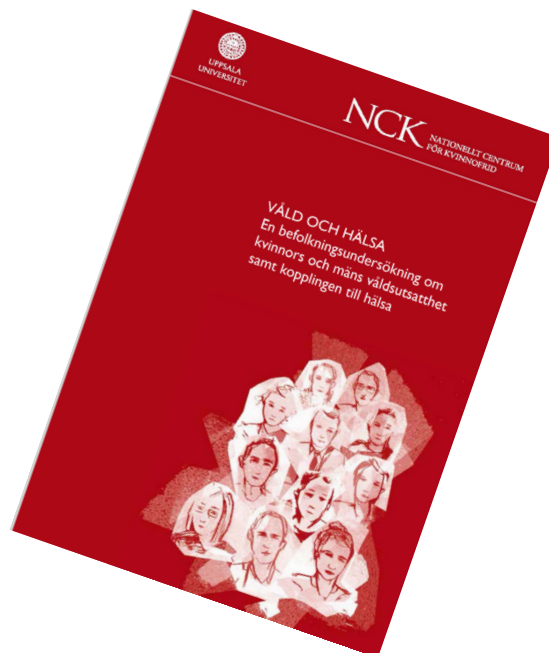
Av de som blev utsatta för brott i en nära relation under 2012 uppgav endast 3,9 procent att de hade polisanmält händelsen eller någon av händelserna. Av de som blev utsatta för grov misshandel uppgav 29,1 procent av kvinnorna att de uppsökt en läkare, sjuksköterska eller tandläkare.

När Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) genomförde studien "Våld och hälsa" om hur kroppen och psyket påverkas av att leva i en våldsam relation visade den en tydlig koppling mellan utsatthet för våld och fysisk och psykisk hälsa senare i livet.

Var femte kvinna och var tjugonde man hade någon gång i sitt liv utsatts för allvarligt sexuellt våld. 20 procent av kvinnorna och 8 procent av männen hade som vuxna utsatts för upprepat och systematiskt våld av en aktuell eller tidigare partner.

Bland kvinnor och män som varit utsatta för allvarligt sexuellt, fysiskt eller psykiskt våld någon gång i livet är psykisk och fysisk ohälsa vanligare än bland dem som inte varit utsatta. Det gäller både den som varit utsatt som barn och den som varit utsatt i vuxen ålder.

Studien visar också att mycket få berättar för familj och vänner vad de varit med om. Bara några få procent söker professionell hjälp av läkare, psykolog, kurator eller liknande. Samma mönster gäller för såväl sexuella övergrepp som fysiskt våld.



Uppväxtens betydelse för hälsan

Den som vuxit upp i en familj där miljön präglats av återkommande trauman klarar som vuxen över tid återkommande traumatisering sämre (enligt ACE-studien 1998).

I studien om ACE (Adverse Childhood Experiences) undersöktes hur skadliga och svåra barndomsupplevelser påverkar sociala relationer, hälsa och välmående på lång sikt.

Läkaren Vincent J. Felitti och hans kollegor lät patienter skatta förekomsten av tio negativa barndomsupplevelser (ACEs) under patientens arton första levnadsår i ett rutinformulär före ett läkarbesök. Patienternas hälsa och välmående följdes därefter under tjugo år och jämfördes med hur många kategorier av negativa barndomsupplevelser personerna skattat.

Forskarna kunde visa på starka samband mellan övergrepp, försummelse, våld och andra svåra barndomsupplevelser och sämre psykisk och fysisk hälsa senare i livet, i vuxen ålder.

Till skadliga upplevelser i barndomen räknas fysisk och emotionell misshandel och omsorgssvikt, sexuellt utnyttjande, familjevåld, föräldrarnas skilsmässa, psykiskt illamående eller missbruk hos en förälder, att en förälder suttit i fängelse och allvarlig mobbning.



En ACE-screening tar ett par minuter. Det är sällan man behöver tänka efter om man har dessa upplevelser i bagaget eller inte, även om vissa kan tolkas någonstans i gråzonen, som till exempel emotionell omsorgssvikt. Men det är upplevelsen som är det väsentliga.

Är din upplevelse att du var otrygg under din uppväxt – då är det din sanning.

Vad menas med kränkningar, hot och våld?

Låt oss slutligen titta lite närmare på de olika former av våld man idag talar om:

Psykiskt våld

Våld i nära relationer innehåller alltid psykiskt våld. Det kan vara verbala kränkningar, manipulationer, lögner, kontroll, förlöjligande, nedvärdering inför andra människor, hot och isolering av den utsatta. Det kan också vara hot om att ta sitt liv eller hota att göra husdjur eller barn illa. Det psykiska våldet kan få dig att börja tvivla på dig själv och på din uppfattning om omvärlden.

"Min sambo vill alltid ha koll på var jag är och vem jag umgås med. Han kritiserar mig ständigt för massa saker och dumförklarar mig, kallar mig parasit, en hora, psykfall och misslyckad."

Fysiskt våld

Fysiskt våld kan vara att hålla fast, knuffa, dra i håret, nypa, bita, klösa, sparka, spotta på, ge örfilar, slå med knytnävarna eller ta stryptag. Våldet kan även innefatta användande av tillhyggen. Det är vanligt med slag där det inte syns, vilket innebär att du kan ha fysiska skador som utomstående inte ser.

"Han knuffades och slog mig i ryggen, skrek och slängde saker så jag fick ducka. När jag försökte få ut honom ur rummet tog han stryptag på mig. Jag är rädd, för det blir bara värre."

Sexuellt våld/tvång

Många gånger förekommer sexuellt våld. Det kan vara kränkande anspelningar, ovälkomna fysiska närmanden, våldtäkt, övergrepp med tillhyggen, att tvingas titta på porr, och att utföra sexuella handlingar i någons åsyn. Det kan också handla om foton eller inspelningar som förövaren använder som utpressning. Sexuellt våld är mycket kränkande och ofta väldigt svårt att berätta om.

"Han var ganska hårdhänt och sa saker som till exempel att jag skulle kolla på porr och lära mig hur man gör saker ordentligt. Jag ger alltid in till slut för att kunna få sova några timmar i alla fall, för han fortsätter tills han får det han vill ha."

Ekonomiskt våld

Ekonomiskt våld kan vara att övertalas eller hotas för att skriva på ett lån, att bli avlurad sina pengar eller att inte få förfoga över sina pengar och tvingas be om pengar till sig och eventuella barn. Det kan också vara att tvingas eller bli lurad att skriva på äktenskapsförord till ens partners fördel, eller att ens namnteckning förfalskas. Bodelning är också ett tillfälle för förövaren att fortsätta utöva makt och våld.

Materiellt våld

Materiellt våld är till exempel att sparka hål i dörrar eller kasta ägodelar i golvet ofta sådant som den utsatta värdesätter och behöver. Våldet är skrämmande och innebär ett underliggande hot om att det kan vara du som blir slagen eller sparkad nästa gång. Materiellt våld kan också utövas i samband med en bodelning och den utsatta kan känna sig tvingad att ge upp materiella ting för att få lugn och ro.

Latent våld

Latent våld är det våldet som "ligger i luften". Det latent våldet har en stor makt och kan göra att man anpassar sig till våldsutövarens humör, kroppsspråk eller handlingar. Ofta känner man av det latent våldet i rummet. Stämningen är tryckt och risken för nytt våld är ständigt närvarande och styr det du som utsatt gör och hur du betar dig. Ditt beteende blir strategiskt utifrån våldsutövarens närvaro och stämningen som råder.

"Jag är helt beroende av maken då det gäller matpengar osv. Måste be om pengar. Blir alltid bråk. Jag får alltid höra hur hemsk jag är som inte kan hålla i pengarna".

"Jag tror inte att han hade tvekat att göra mig illa...än så länge har han inte, men smällt i dörrar, kastat saker, skrikit och förstört en massa saker som han vet att jag tycker om".

"Jag blir så förvirrad. Denna psykologiska berg- och dalbana är otroligt påfrestande. Jag vet aldrig vilket humör jag kommer hem till. Det är så obehagligt att inte veta hans nästa drag. Vi har barn tillsammans också."

Försummelse

Försummelse är också en form av våld där förövaren använder sig av att den utsatta är i stark beroendeställning. Våldet är vanligast mot äldre eller personer med funktionsnedsättning. Det kan vara att lämnas utan hjälp eller tillsyn, hindras från att äta, sova eller från att uppsöka sjukvård, avsiktligt ge fel medicin eller inte få hjälp med sin hygien.

Digitalt våld

Digitalt våld kan vara att kräva att få tillgång till dina inloggningar på sociala medier, att smygläsa dina sms eller att förhindra dig från att följa/prata med olika personer på dina konton. Det kan också vara att använda mobil eller dator för spårning och övervakning, att sprida eller hota att sprida rykten, intima bilder eller videos av dig. Det kan även vara att en person skriver till dig på ett hotfullt eller kontrollerande sätt som skapar en rädsla av att du ständigt måste vara kontaktbar.

Eftervåld

Eftervåld är sedan 2021 ett etablerat nyord och innebär psykiskt våld i form av kränkningar eller trakasserier som riktas mot en före detta partner som tidigare har utsatts för våld eller övergrepp. Eftervåldet i spåren av separationen kan vara omfattande med långdragna vårdnadstvister, förföljelse, telefonterror, smutskastning och sabotage.

"Jag är ju sängliggande och det ger honom så många möjligheter att göra mig illa och få mig att känna mig dålig, som att inte hjälpa mig till toaletten när jag behöver eller lägga saker så jag inte når dem".

"Han kommer åt precis allt i min telefon. Var jag är, vem jag pratar med, vad som sägs och vem jag skriver med. Han har stenkoll och jag har stängt ner alla sociala medier. Han har en kamera i hemmet också, så han ser och hör mig".

"Han tömde huset på allt och började försöka vända barnen emot mig. "Mamma älskar inte er", "mamma tänker skaffa ny familj", "mamma är en hora" osv. Sen började han dyka upp, på jobbet, hemma och såg han bilen någonstans så ringde han och ifrågasatte var jag var och varför".

Avslutande ord

Frågor som rör kvinnors fysiska och psykiska hälsa kopplade till konsekvenserna av att över tid ha utsatts för kränkningar, hot och våld kan inte nog uppmärksammas. Kvinnojouren Online verkar för att sprida kunskap och information inom det här området.

Vi hoppas att du som läst, och kanske sett filmen "Relationers påverkan på hälsan" på vår hemsida, nu har fått en bredare förståelse för hur relationer påverkar vår hälsa och vårt välbefinnande.

Hälsan är, som vi vet, central för vår livskvalitet. När den som över tid utsatts för återkommande kränkningar, hot och våld i en relation får rätt hjälp, så innebär detta en möjlighet till ett hälsosamt liv. Vi talar om en avsevärt förbättrad livskvalitet – även för de barn vars föräldrar traumatiserats genom typ 2-trauma/komplex PTSD.

Många kvinnor, som börjat se sambanden mellan sin egen utsatta livssituation och de hälsokonsekvenser som blivit följden av den, har uttryckt en önskan om psykoterapeutisk behandling. Det har visat sig att det sällan funnits sådana möjligheter inom hälso- och sjukvården. För de som haft ekonomisk möjlighet har lösningen ofta blivit att vända sig till privata legitimerade psykoterapeuter.

Vår förhoppning är att fler ska uppmärksamma våldets hälsokonsekvenser och att adekvat behandling ska erbjudas den som är traumatiserad (typ 2-trauma/komplex PTSD) i betydligt högre utsträckning än idag.

Om det du läst och sett väcker frågor, är du varmt välkommen att ta kontakt med oss!

Referenslista

Brottsförebyggande rådet, BRÅ (2014)

Brott i nära relationer -en nationell kartläggning

Nationellt centrum för kvinnofrid (2014)

Våld och hälsa – En befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa

Sveriges kommuner och regioner (2021)

Hälso- och sjukvård för våldsutsatta

Kriscentrum för kvinnor i Göteborg (2018)

Gensvarets betydelse för trygghet och självaktning

Nationellt centrum för kvinnofrid (2010)

Att fråga om våldsutsatthet som en del av anamnesen

Judith Lewis Herman (2007)

Trauma och tillfrisknande

Atle Dyregrov (2010)

Barn och trauma

Bessel van der Kolk (2021)

Kroppen håller räkningen

Stefan Widell (2000)

Traumats patologi

Monica Dahlström-Lannes (2022)

Blåmärken får vi alla

Kristina Loveby (2017)

Kvinnofridsmyten – när skyddsnäten brister

Falkenbergs kvinnojour (2015)

Brukarstyrd brukarrevision Kvinnofridsteamet i Falkenberg

Nationellt centrum för kvinnofrid

Nck.uu.se

Riksförbundet Unizon

www.unizonjourer.se

Amerikanska CDC

(Centers for Disease Control and Prevention) www.cdc.gov

The Burke Foundation

www.burkefoundation.org

Podden "Det börjar med kärlek":

Våld, trauma och PTSD del 1 med Anna Tebelius Bodin mfl



Relationers påverkan på hälsan



Filmen ser du på kvinnojourenonline.se