



Þróun þverfaglegra meðferðarúrræða fyrir þolendur kynferðislegs ofbeldis í æsku

Uppbyggingar- og þróunarverkefni í starfsendurhæfingu

Lokaskýrsla 30. desember 2011

**Sigrún Sigurðardóttir
Hjúkrunarfræðingur
Starfsendurhæfing Norðurlands
Doktorsnemi í lýðheilsuvísindum við HÍ**

Efnisyfirlit

Inngangur	2
Uppbygging verkefnis	3
Starfsfólk sem kom að verkefninu.....	4
Niðurstöður mæling á árangri.....	5
Könnun á starfsemi Gæfusporanna meðal þátttakenda	7
Eigindleg rannsóknarviðtöl	9
<i>Sjálfmynd mín.</i>	9
<i>Fjölskylda og vinir</i>	11
<i>Meðferðarvinnan</i>	12
<i>Virkni í dag og lokaorð um Gæfusporin</i>	13
Mat á geðlægð, kvíða og áfallastreituröskun (PTSD)	15
<i>Mælikvarði Becks á geðlægð (BDI-II)</i>	15
<i>Mælikvarði Becks á kvíða (BAI)</i>	15
<i>Mælikvarði á einkennum áfallastreituröskunar (Posttraumatic Diagnostic Scale, PDS)</i>	16
<i>Niðurstöður matslista</i>	16
<i>Samantekt</i>	20
Heilsutengd lífsgæði.....	21
Samantekt úr líkamsvitundarvinnu (Basic Body Awareness Therapy).....	23
Samantekt úr sálvefrænni meðferð.....	24
Heilsuþjálfun	25
<i>Bætt líkams- og sjálfsvitund</i>	26
<i>Aukin þekking</i>	26
<i>Líkamlegir verkir</i>	27
<i>Mataræðið</i>	27
<i>Orkuleysi og þreyta</i>	27
<i>Þyngdartap og matarfíkn</i>	27
ASEBA matslistar	28
Mat á starfshlutverki, Worker Role Interview.....	30
Lokaorð	35

Inngangur

Í lokaskýrslu þessari er fjallað um verkferli og heildarárangur verkefnisins með tölulegum upplýsingum og eigindlegu mati eftir því sem við á. Verkefnið fólst í að þróa þverfagleg meðferðarúrræði fyrir þolendur kynferðislegs ofbeldis í æsku. Verkefnið var uppbyggingar- og þróunarverkefni styrkt af Starfsendurhæfingarsjóði Virk og rekið af Starfsendurhæfingu Norðurlands (SN). Þátttakendur voru 12 konur á aldrinum 23-53 sem hafa sögu um kynferðislegt ofbeldi í æsku, 10 konur voru með fullnægjandi ástundun, tvær konur mættu illa vegna heilsufars vandamála.

Tilgangur verkefnisins var að þróa og byggja upp þverfagleg meðferðarúrræði fyrir fullorðna þolendur kynferðislegs ofbeldis í æsku. Einstaklinga sem hafa átt við flókin vandamál að stríða sem afleiðingar af ofbeldinu og ekki náð að vinna sig út úr þeim vanda. Einnig að stuðla að aukinni fjölbreytni og framboði á úrræðum í starfsendurhæfingu. Markmið verkefnisins var að bæta lífsgæði, auka hreyfingu, bæta sálræna, líkamlega og félagslega líðan og koma fólki í virkni á ný og út á vinnumarkaðinn.

Í skýrslunni er fjallað um uppbyggingu verkefnisins og hvaða starfsfólk kom að verkefninu, 16 einstaklingar komu að því. Aðal efni skýrslunnar eru niðurstöður mælinga á árangri sem gerðar voru við upphaf og lok verkefnisins. Fjallað er um niðurstöður könnunar sem lögð var fyrir þátttakendur og eigindleg rannsóknarviðtöl sem Sigrún Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur vann. Mat á geðlægd, kvíða og áfallastreituröskun (PTSD) sem Karen Júlía Sigurðardóttir sálfræðingur vann og niðurstöður spurningalista Heilsutengd lífsgæði sem Sigrún Sigurðardóttir og Sæunn S. Jóhannsdóttir ritari unnu. Samantekt úr líkamsvitundarvinnu (Basic Body Awareness Therapy) sem Kristín Rós Óladóttir sjúkraþjálfari vann og samantekt úr sálvefrænni meðferð sem Þuríður S. Árnadóttir og Sigrún Jónsdóttir sjúkraþjálfarar unnu. Einnig er samantekt úr heilsuþjálfun sem Hrafnhildur Vigfúsdóttir Reykjalin heilsuþjálfari vann, niðurstöður úr ASEBA matslistum sem Sigrún Sigurðardóttir, Sæunn S. Jóhannsdóttir og Halldór Guðmundsson unnu og niðurstöður úr mati á starfshlutverki (WRI) sem Magnfríður Sigurðardóttir iðjuþjálfari vann. Að lokum er samantekt um niðurstöður, árangur og mikilvægi verkefnisins.

Verkefnið stóð yfir í 10 vikur, einnig var boðið upp á tveggja vikna eftirfylgni þar sem þátttakendum gafst kostur á að mæta þrisvar sinnum í viku með umsjónarmanni verkefnisins. Þátttakendum stóð einnig til boða þjálfun á vinnustað í a.m.k. sex mánuði. Þátttakendum verður fylgt eftir í tvö ár eftir að verkefninu lýkur þar sem metið verður heilsufar, líðan og virkni.

Uppbygging verkefnis

Verkefnið var uppbyggingar- og þróunarverkefni, þverfagleg meðferðarúrræði fyrir fullorðna þolendur kynferðislegs ofbeldis í æsku. Þátttakendur voru tólf konur á aldrinum 22-53 ára sem voru reiðubúnar að vinna í sínum málum með aðstoð fagfólks. Fram fór markviss þverfagleg meðferðarvinna og endurhæfing með einstaklings- og hópameðferð. Vinnan fór fram með markvissri teymisvinnu þ.s. meðferðaraðilar hittust reglulega til að ræða gang meðferðar.

Verkefnið hófst 21. mars 2011 og lauk formlega 3. júní 2011, 10 vikur að viðbættum tveim vikum til viðbótar sem fólst í eftirfylgni þrjá daga í viku þ.s. hópnum stóð til boða að hittast og ræða stöðuna. Hóptímar voru alla virka daga kl. 10-12, þá var líkamsvitund, jóga, sálfræðihópur, sköpunar- og tjáningarhópur, fræðsla, spjall og samvera. Í upphafi var hópnum skipt í tvo hópa tvo morgna í viku, annars vegar í sálfræðihópa og hins vegar í sköpunar- tjáningarhópa þ.s. of mikið þótti að vera með 12 konur í slíkum hóp. Þegar verkefnið var hálfnað kom í ljós að konunum fannst mjög óþægilegt þegar hópnum var skipt í tvennt og vildu þær prófa að hafa allan hópinn saman í þessum tímum. Gekk það mjög vel og voru þær ánægðari með það þó svo að ekki hafi verið hægt að ná eins vel til hvernar og einnar í svo stórum hóp.

Eftir hádegi voru einstaklingstímar á mismunandi tímum og stöðum og gat hver kona valið um tvenns konar meðferðir á viku sem var djúpslökun/dáleiðsla, sálfræðiviðtal, sálvefræn meðferð (höfuðbeina- og spjaldbeins meðferð) og viðbótarmeðferð (svæðameðferð, nudd).

Eftir hádegi var einnig boðið upp á hreyfingu og líkamspjálfun eins og vefjagigtarleikfimi, stafagöngu og sundleikfimi. Persónuleg ráðgjöf varðandi mataræði og næringu var hálfsmánaðarlega. Konurnar voru hvattar til að skrifa dagbók á meðan á verkefninu stóð og tóku nokkrar þátt í því, aðrar áttu erfitt með að koma orðum sínum á blað. Ekki reyndist mikil þörf

fyrir lækni-seftirlit þ.s. konunum fannst þær ekki þurfa á slíku að halda. Þverfaglegir teymisfundir voru á tveggja vikna fresti þar sem fagaðilar komu saman og fóru yfir gang meðferðarinnar.

Umræða kom upp í verkefninu þess efnis að 10 vikur væri ekki nægilega langur tími til að vinna með svo erfiða reynslu og treystu flestar konurnar sér ekki til að fara í þjálfun á vinnumarkaði í beinu framhaldi. Þær vildu taka sér smá frí eða fá áframhaldandi stuðning. Ákveðið var að bjóða upp á samveru og spjall þrjá morgna í viku kl. 10-12 í júní, þá var frjáls mæting og voru ýmist sex eða átta konur að nýta sér það. Samstarf hófst einnig við Huldu Steingrímsdóttur náms- og starfsráðgjafa um möguleika á að konurnar færu inn í Atvinna með stuðningi hjá Akureyrarbæ

Starfsfólk sem kom að verkefninu

Sigrún Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur, yfirumsjón, fræðsla, djúpslökun, sköpunar- og tjáningarhópur, samvera og spjall.

Geirlaug G. Björnsdóttir, framkvæmdarstjóri, fræðsla, persónuleg ráðgjöf.

Hrafnhildur Reykjalin Vigfúsdóttir, heilsuþjálfari, ráðgjöf varðandi mataræði, lífsstíl og næringu.

Karen Sigurðardóttir, sálfræðingur, einstaklingsviðtöl og sálfræðihópur.

Kristín Rós Óladóttir, sjúkraþjálfari, líkamsvitund.

Sigrún Jónsdóttir, sjúkraþjálfari, sálvefræn meðferð (höfuðbeina- og spjaldbeinsmeðferð), jóga, sundleikfimi.

Sólveig Klara Káradóttir, geðhjúkrunarfræðingur, fræðsla, djúpslökun/dáleiðsla.

Þuríður Árnadóttir, sjúkraþjálfari, sálvefræn meðferð (höfuðbeina- og spjaldbeinsmeðferð).

Eydís Valgarðsdóttir, sjúkraþjálfari, vefjagigtarleikfimi, stafaganga.

Magnfríður Sigurðardóttir, iðjuþjálfari, persónulega ráðgjöf, fræðsla, WRI mat.

Hólmfríður Margrét Bjarnadóttir, hjúkrunarfræðingur, fræðsla, dáleiðsla.

Sæunn Sigríður Jóhannsdóttir, ritari Starfsendurhæfing Norðurlands.

Eygló Jóhannsdóttir, óhefðbundnar meðferðir, nudd og dansflæði.

Katrín Jónsdóttir, svæðanuddari, svæðanudd.

Dr. Sigríður Halldórsdóttir, faglegur ráðgjafi.

Héðinn Sigurðsson, læknir.

Niðurstöður mælinga á árangri

Metin var staða þátttakenda á vinnumarkaði og virkni við upphaf verkefnisins og í október, fjórum mánuðum eftir að verkefninu lauk. Í upphafi verkefnisins var engin af konunum úti á vinnumarkaðnum, 11 konur voru frá vinnu vegna heilsuþrests og ein vegna atvinnuleysis sem rekja má til heilsuþrests en hún ekki fengið bætur sem slík. Þrjár konur voru í endurhæfingu hjá Starfsendurhæfingu Norðurlands, fjórar konur unnu í sjálfbóðaliðastarfi hjá Aflinu á Akureyri, samtökum fyrir þolendur kynferðislegs ofbeldis og heimilisofbeldis.

Þátttakendur					
	Hjúskaparstaða	Börn	Staða í byrjun	Menntun	Staðan í október
1	Sambúð	Stjúpbarn	Atvinnulaus	3 annir í frh.sk.	Nám í framhaldskóla
2	Gift	3	Endurh.líf.	Framh.nám	Fullt starf á leikskóla
3	Einhleyp	2	Endurh.líf	Framh.skóli	60% starf á tannlæknastofu
4	Einhleyp	3	Örorka	Framh.skóli	Nám í framhaldsskóla
5	Einhleyp	2	Örorka	3 annir í frh.sk.	Nám í framhaldsskóla
6	Sambúð	3	Örorka	Grunnskóli	
7	Gift	3 og 2 stjúpb.	Örorka	Grunnskóli	Söngskóli, skrifar bók
8	Gift	3	Örorka	Grunnskóli	Símenntunarnám svæðanuddari
9	Sambúð	4	Örorka	Grunnskóli	Undirbúningshóp hjá SN
10	Sambúð	2	Örorka	Grunnskóli	Undirbúning hóp hjá SN
11	Einhleyp	4	Örorka	Grunnskóli	Símenntunarnám
12	Gift	4	Örorka	Grunnskóli	Undirbúningshóp hjá SN

Tafla 1. Upplýsingar um persónulega stöðu þátttakenda, heilsufarsvandamál þeirra í gegnum árin og helstu úrræði sem þeir leituðu í fyrir utan heimilislækna, sérfræðinga og sjúkrapjálfa sem allar konurnar hafa leitað til.

Framhald tafla 1.

1	Þunglyndi, kvíði, meltingarfæravandamál	Geðlæknir, námsráðgjafi
2	Ofnæmi, kvíði, þunglyndi	Starfsendurhæfing
3	Stoðkerfisvandamál, flókin móðurlífsvandamál, kvíði, þunglyndi	Aflið, sálfræðingur, Menntasmiðja kvenna, starfsendurhæfing
4	Vefjagigt, þunglyndi, geðhvarfasýki, persónuleikaröskun	Geðlæknir, sálfræðingar, geðdeild x3 rafmeðferð, Menntasmiðja kvenna, starfsendurhæfing
5	Stoðkerfisvandamál, vefjagigt, þunglyndi, persónuleikaröskun, áfengisvandamál	Geðlæknir, sálfræðingar, geðdeild x2, starfsendurhæfing, áfengismeðferð
6	Sykursýki, vefjagigt, stoðkerfisvandamál, þunglyndi, flókin móðurlífsvandamál, sjálfsvígshugsanir og offita áður, magaminnkun	Geðlæknar, sálfræðingar, Stígamót, Aflið, Menntasmiðja kvenna, endurhæfing, starfsendurhæfing
7	Vefjagigt, stoðkerfisvandamál, þunglyndi, flókin móðurlífsvandamál, krabbamein, innkirtlavandamál, sjálfsvígshugsanir og tilraunir áður fyrir	Geðlæknar, sálfræðingar, Aflið, Stígamót, Menntasmiðja kvenna, starfsendurhæfing, endurhæfing, óhefðbundnar meðferðir
8	Vefjagigt, stoðkerfisvandamál, þunglyndi, ofsakvíði, flókin móðurlífsvandamál, ofþyngd, matarfíkn, sjálfsvígshugsanir áður fyrir	Geðlæknir, sálfræðingar, óhefðbundnar meðferðir, endurhæfing, Menntasmiðja kvenna
9	Vefjagigt, stoðkerfisvandamál, þunglyndi, ofþyngd	Stígamót, Aflið
10	Vefjagigt, stoðkerfisvandamál, þunglyndi, ofþyngd, áfengisvandamál, sjálfsvígshugsanir og tilraunir áður	Aflið, geðlæknar, sálfræðingar, geðdeild x3, Menntasmiðja kvenna, óhefðbundnar meðferðir
11	Offita, þunglyndi, ofsakvíði, stoðkerfisvandamál, matarfíkn	Geðlæknir, sálfræðingar, óhefðbundnar meðferðir, Menntasmiðja kvenna, óhefðbundnar meðferðir
12	Vefjagigt, stoðkerfisvandamál, þunglyndi, öndunar færavandamál, áfengisvandamál og offita áður fyrir, magaminnkun	Aflið, geðlæknar, sálfræðingar, Menntasmiðja kvenna

Könnun á starfsemi Gæfusporanna meðal þátttakenda

Lögð var fyrir konurnar könnun í lok verkefnisins til að meta hvað þeim fannst um verkefnið, hvernig þeim líkaði við hvern þátt fyrir sig og skiluðu þær nafnlausum blöðum. Konurnar svöruðu fyrst hvernig þeim fannst eftirfarandi þættir nýtast sér, síðan hvað þeim fannst nýtast sér best, hvort eitthvað vantaði í verkefnið og svo eitthvað sem þær vildu koma á framfæri. Svör kvennanna voru eftirfarandi:

Tafla 2. Hvernig finnst þér eftirfarandi þættir nýtast þér í Gæfusporunum?

	Mjög vel	Vel	Sæmilega	Tók ekki þátt	Ekki vel	Illa
Líkamsvitund	5	4	1	1	0	0
Jóga	4	4	2	1	0	0
Sálfræðihópur	9	1	1	0	0	0
Sálfræðiviðtöl	5	1	4	1	0	0
Sköpun og tjáning	8	1	2	0	0	0
Sundleikfimi	3	2	0	6	0	0
Vefjagigtarleikfimi	4	3	1	3	0	0
Stafaganga	4	3	1	2	1	0
Höfuðb.- og spjald	9	2	0	0	0	0
Djúpslökun	10	1	0	0	0	0
Svæðanudd	4	0	2	5	0	0
Mataræði ráðgjöf	9	2	0	0	0	0
Orkustöðvar	9	1	1	0	0	0
Regndr.nudd ofl.	9	0	1	1	0	0
Fræðsla	9	1	1	0	0	0
Samvera og spjall	10	1	0	0	0	0

Hvað fannst þér nýtast þér best?

Allt vinnur svo vel saman.

Spjall, teikna og skrifa

Sköpun og tjáning, höfuðb.og spjald, djúpslökun

Höfuðb.og spjald, djúpsl., regndr.nudd, orkustöðvar

Samvera og spjall með sálfræðingi

Spjall, líkamsvitund, vefjagigtarleikfimi, matarráðgjöf

Spjall og tala og miðla reynslu

Spjallið og sameiginlegu tímarnir

Allt spjall og alls kyns hreyfing

Orkustöðvar, höfuðbeina- og spjald, djúpslökun, næring

Líkamsvitund, sálfræðihópur, sundleikfimi, höfuðbeina-og spjald, djúpslökun, svæðanudd, mataræði

Spjall, höfuðbeina- og spjald, orkustöðvar

Líkamsvitund, jóga, höfuðbeina- og spjald, sálfræði, djúpslökun

Er eitthvað sem þér finnst vanta í prógramið?

Að allur hópurinn í heild geti sagt sína sögu

Mætti loka hverjum degi með spjalli

Meira tal um hvert og eitt okkar

Væri til í meiri hreyfingu, meira spjall til að enda daginn, oft slitróttur endir

Meira spjall, kannski að loka hverjum degi með spjalli þar sem allar eru

Taka sálfræðina í verklegum og sjónrænum þáttum

Meira spjall

Er eitthvað annað sem þú telur að þurfi að koma fram ?

Erfitt en frábært prógramm

Erum heldur of margar, ekki gott að skipta hópnum, þá slitna tengslin

Langar að þetta haldi áfram um ókomna tíð því þetta er dásamlegt

Þetta er dásamlegur upplifun, miserfið að vísu

Takk kærlega fyrir þetta prógramm

Takk fyrir prógrammið, þetta var æðislegt

Takk, takk, takk....

Er bara mjög ánægð

Mér líður dásamlega

Allt frábært :)

Prógrammið mætti vera lengra, t.d. 2-3 vikur

Eigindleg rannsóknarviðtöl

Sigrún Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur MSc.

Eigindleg viðtöl voru tekin í upphafi og í lok verkefnis þar sem rætt var um persónulega hagi, heilsufar, líðan, áfallasögu og virkni. Það var einróma niðurstaða kvennanna að Gæfusporin hefðu verið að virka mjög vel fyrir þær, einkum til að styrkja sjálfsmyndina, setja sjálfum sér og öðrum mörk, betri líkamleg og andleg líðan og aukin virkni. Í upphafi verkefnisins voru þær allar mjög brotnar og illa staddar líkamlega, andlega og félagslega. Engin var í fastri vinnu, námi eða annarri virkni fyrir utan fjórar konur sem unnu sjálfboðaliðastarf hjá Aflinu. Níu konur höfðu áður leitað sér aðstoðar til úrvinnslu vegna kynferðislega ofbeldisins hjá Stígamótum eða Aflinu á Akureyri ásamt því að hafa verið í miklum samskiptum við heilbrigðisþjónustuna vegna afleiðinga ofbeldisins. Þrjár konur höfðu aldrei unnið með sína reynslu og voru að opna á sína sögu í fyrsta skiptið í þessu verkefni. Það kom fram að þær áttu töluvert erfiðara með að vinna með sjálfar sig og tilfinningar sínar og opna sig um reynslu sína heldur en þær sem áður höfðu rætt slíkt. Hér á eftir verður vitnað í orð kvennanna sjálfra eftir að Gæfusporunum lauk þar sem þær meta sjálfar árangur og hvað Gæfusporin gerðu fyrir þær og þeirra nánustu og er niðurstöðunum skipt í þemu eftir sjálfsmynd, fjölskylda og vinir, meðferðarvinnan og virkni í dag og lokaorð.

Sjálfsmynd mín.

„Í Gæfusporunum horfðist ég í fyrsta skipti í augun á sjálfri mér og viðurkenndi hversu alvarlega hafði verið brotið á mér í gegnum tíðina; má eiginlega segja að ég hafi horfst í augu við ófreskjuna í fyrsta skipti. Við það gerðust ótrúlegir hlutir hjá mér- ég fór að sjá sjálfa mig í allt öðru ljósi, fór að meta sjálfa mig meira og bera virðingu fyrir sjálfri mér- það er fullt af fólki sem lendir í áföllum og kemst aldrei upp úr því en ég hef alltaf barist en aldrei gefið sjálfri mér props fyrir það. Ég er farin að standa með sjálfri mér í fyrsta skipti í lífinu, allavega í 80-90% tilvika sem er sirka 70-80% oftast en áður :) Mér finnst ég sterkari á allan hátt, ég er orkumeiri og öflugri og þótt það auðvitað komi fyrir að ég bogni þá endast þær stundir mun styttra en áður en Gæfusporin komu til. Það er bara svo magnað að segja nei og komast upp með það :)“

„Gæfusporin gáfu mér virðingu fyrir sjálfri mér. Að treysta á sjálfa mig. Vera ekki öðrum háð. Að ég væri meðvirk en ég mætti breyta því. Að ég hefði alltaf val.“

„Ég fékk meira sjálfstraust. Ég fór að biðja um hjálp en ekki byrgja allt inni mér.

Ég lærði að höndla kvíðaköstin mín betur og komast stundum hjá þeim. Ég lærði að höndla átköstin mín betur og lærði betur inná líkama minn. Ég lærði að vera þakklát fyrir það sem ég er og það sem að ég hef.

„Gæfusporin hafa komið mér í skilning um hvað ég er og að mínar tilfinningar eru ekkert skrýtnari eða öðruvísi en hjá öðrum og sérstaklega þeim sem orðið hafa fyrir ofbeldi. Ég á fullan rétt á að vera með tilfinningar og láta skoðanir mínar í ljós, segja t.d. já eða nei ef mér sýnist. Þau hafa m.a. kennt mér að bera virðingu fyrir sjálfri mér, vera stolt af mér og því sem ég er. Það var ekki mér að kenna að það var brotið á mér og ég beitt ofbeldi, heldur eru það gerendur sem eiga þá sök. Að fara í gegnum sársaukafyllstu tímarbil lífs míns og þannig læra að fyrirgefa og þá sérstaklega sjálfri mér, samræma barnið mig og fullorðnu mig, þar sem barnið var týnt því brotið hafði verið á því og fullorðna ég var eins og púsluspil sem vantaði pússlur í.“

„Gæfusproin gerðu svo heilmargt fyrir mig og mína. Gaf mér meiri þolinmæði og betri manneskju.“

„Ég er að sjá svo mikið af nýjum hliðum á sjálfri mér og það bara þessum líka fínu hlutum og er að uppgöfva að ég get miklu meira en ég hef verið að gera og hef mun meira upp á að bjóða en ég hef haft. Kannski var það frekar óöryggið hjá mér sem að stoppaði mig einhverstaðar af í að nýta mig til alls sem mig langar að gera og þegar maður hefur of marga möguleika eða sér allt svo opið þá er að velja hvaða dyr eru bestar fyrir mig núna.“

„Ég elska mig meira en áður og margt sem ég er búin að fyrirgefa mér fyrir að hafa gert af því að ég er búin að fatta það og koma hlutunum í rétta röð fyrir mér og það að fyrirgefa sér er dásemd.“

„Að uppgöfva að maður er ekki jafn heilaskemmdur og ég hélt er skrítið en tilfinningaskemmd hef ég svo sem verið og er að laga það jafnframt sem ég er að laga heilaskemmdirnar, taugaendarnir á fullu að búa sér til nýjar leiðir og það sé alveg hægt að læra og þurfa að hafa fyrir því er kannski ekki svo óeðlilegt.“

„Að skilja sig og hlusta, að vega og meta, að flýja ekki og takast á við sjálfan sig og kenna ekki öðrum um heldur að díla við sjálfan sig er stórhættulegt en það er það frábærasta við þetta.“

„Gæfusporin hafa gert það að verkum að ég er í nánari tengslum við líðan mína bæði andlega og líkamlega. Ég er farin að hafa aukna trú á sjálfri mér sem einstaklingi og hefur það skilað sér í samskiptum mínum við fólk í kringum mig. Ég er mér meðvitaðri um hæfileika mína en að sama skapi farin að virða betur að geta mín er takmörkuð vegna bæði andlegra og líkamlegra veikinda.“

„Gæfusporin skipta bara öllu fyrir mig. Ég stend betur með sjálfri mér. Þau gera mér kleift að sjá hlutina á nýju og réttu ljósi og gera kröfur til sjálfra mín og aðra.“

„Ég fann sjaldan eða aldrei þörf fyrir að gera eitthvað fyrir mig sjálfa, vissi yfir höfuð ekki hvað mig langaði. Ég óttast ekki lengur hugann minn og segi hugann minn miklu oftari en áður og ég segi hiklaust hvað mig langar eða vantar“.

Fjölskylda og vinir

„Fjölskyldan mín, þ.e. kærastinn og börnin tóku ekkert sérstaklega vel í þessa nýju mig til að byrja með, það gekk á ýmsu á meðan að á Gæfusporunum stóð- og lauk sambandinu mínu við makann fljótlega. En börnin mín eru að meta þessa nýju mig núna, ég er miklu glaðari og geri mun meira með þeim en ég gerði, það er mikið hlegið og spjallað og ég hef tekið eftir því að þau leita mun meira til mín en áður. Foreldrar mínir og systkini tala um það að ég sé glaðari og ég sé að nálgast þau á allt annan hátt, við þau hef ég líka spjallað meira en nokkurn tíma áður og verið gjarnari á að sýna þeim hversu mikils virði þau eru mér- eitthvað sem ég gerði aldrei áður, ég var frekar í því að kenna þeim um það sem fyrir mig kom og ásakaði þau fyrir að vera ekki til staðar fyrir mig. Ég veit núna að við þau er ekki að sakast, þau gerðu það sem þau gátu.“

„Ég lærði að meta mína nánustu betur.“

„Finnst ég hafa þroskast mikið ásamt börnum mínum sem og nánustu fjölskyldu því eftir því sem ég breyttist meira til hins betra og fór að tala um reynslu mína virtust allir í kringum mig gera það einnig. Börnin mín tala um að þeim finnst svo gott að vera búin að fá skýringar og að fá að vita, þó svo það hafi verið erfitt stundum, því þau hafi náð að klára púsluspilið og fengið miklu glaðari og hamingjusamari og betri mömmu eftir Gæfusporin.“

„Ég er farin að hafa aukna trú á sjálfri mér sem einstaklingi og hefur það skilað sér í samskiptum mínum við fólk í kringum mig, og þá sér í lagi samskiptum mínum við börnin mín og þ.a.l. bættri líðan þeirra.“

„Vinkonur mínar eru samt þær sem tala um mestan mun- tvær bestu vinkonur mínar fyrir austan, sem hafa staðið með mér í gegnum súrt og sætt síðustu ár, spurðu mig hreinlega að því hvað hefði eiginlega gerst- ég væri alveg hætt í neikvæðninni, hætt að draga mig niður og tala niður til mín, það væri svo gott að vera nálægt mér núna og við höfum hist meira síðustu mánuði en við höfum gert síðustu 2-3 ár, þótt þær búi á öðru landshorni- og við höfum skemmt okkur ofsalega vel :) Ég gat það ekki áður, af því að ég gat ekki hlegið, mér fannst lífið ekkert hlægilegt og þótt ég hafi þóst þá sáu þeir sem þekktu mig vel alveg í gegnum það.“

„Fyrir Gæfusporin var ég dauð hrædd við að vera ein heima með sjálfri mér og forðaðist það að koma í tómt hús eða vera skilin eftir af fjölskyldumeðlimum. Í dag get ég átt þöglar stundir með sjálfri mér, horfst í augu við sjálfa mig og ég legg ekki á flóttu, skiptir ekki máli hvort húsið sé tómt eða allir fari og ég sé ein eftir“.

„Í gæfusporunum horfðist ég í augu við tvo mikilvæga þætti sem eru ótti við minningarnar og ótti við samlíf með maka mínum. Vinnsla mín í gæfusporunum hefur lyft fargi af börnum mínum þrem og maka, þau hafa alla tíð verið endalaust hrædd um mig og mína líðan og þau hafa öll ómeðvitað verið að passa mig og hlífa við erfiðum aðstæðum. Í dag er það breytt, þau eru eins og þau séu frjáls“

„komið er meira jafnvægi á allt líf mitt og þá staðreynd hefur öll mín fjölskylda skynjað og þau slaka meira á og óttast minna um mig“.

Meðferðarvinnan

„Að fara í meðferðirnar var dásemd, því að vinna afslappaður og með lokuð augun finnst mér ég sjá hlutina skýrar og finnst það afskaplega gott.“

„Nr. 1. 2. og 3. Voru allir leiðbeinendur og þátttakendur tilbúnir að leiðbeina og það er afskaplega gott fyrir brotna manneskju að finna það . Svo fékk ég tækifæri sem ég hef aldrei fengið og aldrei dreymt um að finna mér leið eða leiðir, „prufa allskonar fyrir aumingja“ finna út hvaða líkamsrækt er fyrir mig og fá ráð til að sjá út að ég get fengið ýmislegt að gera, er núna á námskeiði og finnst ómetanlega að vera að gera eitthvað sem ég hafði ekki hugmynd um að ég hefði rétt á. Ég hef aldrei gert neitt „óhefðbundið“ s.s. djúpslökun, höfuðbeina og spjaldhryggsmeðferð, þetta var frábært og leiðbeinendurnir í þessu komumst nær mér en nokkur

hefur komist. Ég náði það vel að treysta að eftir nokkurn tíma gat ég slakað á, það er sko „ekki ég“. Svo áfram Gæfuspor og takk fyrir einstakt tækifæri.“

„Viðtölin hjá sálfræðingi voru losandi og gefandi, djúpslökunin og höfuðbeina- og spjaldhryggsméðferðin losuðu um spennu og sársauka, jóga gaf mér innri frið, sundleikfimin liðkaði um spennu í líkamanum og í líkamsvitund lærði ég um líkamann og mín takmörk. Heilsuráðgjöfin gaf mér svo margt svo sem hvað er hollt ekki holt og allt hitt var bara æði.“

„Að fá skilninginn og hlustunina frá öðrum og þeir hjálpi manni ekki við að flýja eða hjálpi manni ekki við að kenna öðrum um sína stöðu í dag og hvar maður er og hver maður er. Mér fannst mjög áhugavert hvernig mörgum mismunandi leiðum var blandað saman, líkamlegum, andlegum, huglægum, það kom afskaplega vel út fyrir mig og opnaði mig enn frekar fyrir opnum huga. Líka var mjög gott hve hópurinn náði vel saman og ég tala nú ekki um hve hópurinn var heppinn að hafa ykkur meðferðaraðilana snillingana á bak við sig.“

„Með gæfusporunum kom meiri jafnvægi á allt líf mitt en nokkur önnur meðferðarvinna hefur skilað mér“.

Virgni í dag og lokaorð um Gæfusporin

„Þetta ár er búið að vera mjög erfitt fyrir mig, sérstaklega sumarið og haustið- mikið af áföllum sem hafa á mér dunið og mér finnst það besta merkið um hversu vel Gæfusporin virkuðu fyrir mig að þrátt fyrir þessi áföll er ég ennþá glöð, hlakka til flestra daga og á auðvelt með að koma mér á fætur og hef von um framtíðina en er ekki lögst inn á geðdeild í sjálfsvígshugleiðingum, sem hefði verið mín leið hér áður fyrr. Núna veit ég hvað ég get :)“

“Í dag er ég að gera fullt af hlutum sem ég var búin að telja sjálfri mér í trú um að ég myndi ekki geta, og í raun finnst mér að allir vegir séu færir...ég þurfi bara að velja.“

„Ég er svo óskaplega þakklát fyrir að hafa fengið að taka þátt í þessu verkefni, þetta voru sannkölluð gæfuspor. Eftir gæfusporin fékk ég kjarkinn til að fara í skóla og er að ganga svona glimrandi vel.“

„Þau voru hryllilega erfið á köflum, stundum langaði mig að hætta bara og fara heim...en ég hélt þetta út...en þegar 3 vikur voru eftir ákvað ég að hætta, nú væri þetta orðið meira en nóg, en þá fóru hlutirnir að gerast. Allt í einu fann ég vinnsluna og allt fór upp á við, fór að tala og tjá mig....og þetta var dásemd. Ég fór að þora að segja frá hvað ég vildi og hvernig. Bara snilld :)“.

„Er alveg yndislega þakklát fyrir að hafa kynnst þessum konum og vita það að ég er ekki ein í þessum sporum. Ég varð jákvæðari með lífið. Mér fannst og finnst allt einhvernvegin miklu auðveldara.“

„Ég er rosalega þakklát fyrir að hafa fengið að taka þátt í þessu prógrami og hefði svo viljað halda áfram í því. Takk fyrir mig.“

„Innilegt þakklæti kemur fyrst upp en jafnframt kemur upp flóttahugsanir en ég þurfti klárlega á þessu að halda.“

„Það var mikil gæfa fyrir mig þegar að mér bauðst að taka þátt í prógramminu Gæfusporum og svo sannarlega spor í rétta átt í lífi mínu. „

„Núna fyrst finn ég með gömlu hlutina að þeir fari, láti sig hverfa sumir hverjir og raða nýjum á nýja staði en gömlu hlutirnir banka og banka og vilja fara á gömlu staðina aftur og aftur. Finnst samt eins og ég hafi verið í strauingu eins og tölva og sé að setja upp ný forrit fyrir gömlu vírusana sem herjuðu á mér og stundum þarf maður að fara aftur í strauingu til að ná öllum vírusunum burt, því að stundum leynast vírusar í því sem maður vill hafa :O)“

„Ég held að vinnan mín áfram eigi eftir að vera að hluta til alla ævi en Gæfusporin spörkuðu rækilega í mig og hjálpuðu mér að finna kjarkinn og getuna til að taka rækilega til í hausnum á mér og maður veit líka að þegar maður er búin að breyta þá villast sumir hlutir á gamla staðin þannig að maður þarf að vera með opin huga og opin augu til að hlutirnir fari á rétta nýja staðin en ekki gamla.“

„Með dásemdum þökkum fyrir þetta og jafnframt innilegu þakklæti“

„Ég uppgvötaði að þegar ég þegi en ekki segi, fer ég í rosalegan fórnarlambapakka, td. í staðin fyrir að segja þá hugsa ég af hverju er fólk að grípa fram í fyrir mér? Af hverju er fólk að skilja eitthvað allt annað en það sem ég er að segja? Þegar maður er að vinna með hlutina ýkir maður þetta í huganum en þá líka sér maður þetta svo vel og lærir svo mikið.“

„Takk takk takk fyrir þetta allt.“ „Þakka þér enn og aftur fyrir mig.“

„Eins og svo margir með mína reynslu þrái ég oft lausn og hvíld frá sárum minningum og lífinu, þráin eftir lausn hefur minnkað til muna. Það hughreystir mig að vita af samferðakonunum“.

Mat á geðlægd, kvíða og áfallastreituröskun (PTSD)

Karen Sigurðardóttir, sálfræðingur.

Sálfræðihópmeðferð fór fram einu sinni í viku. Unnið var eftir aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar með áherslu á aðferðir sem nýst hafa vel í hugrænni atferlismeðferð við áfallastreituröskun. Einnig gafst konunum tækifæri til að ræða reynslu sína í hópnum bæði af fyrri áföllum og um ýmislegt sem var að trufla þær í daglegu lífi. Oft var hægt að hjálpa þeim að skoða erfiðleika í daglegu lífi út frá öðru sjónarhorni með fyrrnefndum aðferðum og tengja túlkun þeirra á aðstæðum við áfallareynslu sína. Farið var yfir leiðir til að takast á við áfallaminningar og endurupplifanir til að draga úr tíðni og alvarleika þeirra. Einnig var rætt um ýmsar leiðir til að bæta eigin líðan, setja öðru fólki í lífi þeirra ákveðnari mörk og margt fleira. Þátttakendur fylltu út matslista í byrjun og eftir lok meðferðar.

Mælikvarði Becks á geðlægd (BDI-II)

BDI-II inniheldur 21 spurningu um einkenni geðlægðar síðustu viku að prófdegi meðtöldum. Listanum er ætlað að meta dýpt geðlægðar og er talinn með þeim betri sem til eru til að meta þunglyndi og hefur verið mikið notaður, bæði í rannsóknum og í klínískum tilgangi. Próffræðilegir eiginleikar listans eru taldir með besta móti. Almennt notuð viðmið eru: færri en 10 stig þá er ekkert þunglyndi eða einkenni í lágmarki, 10-18 stig er milt til talsvert þunglyndi, 19-29 gefur til kynna talsvert til alvarlegt þunglyndi og 30-63 stig alvarlegt þunglyndi.

Mælikvarði Becks á kvíða (BAI)

BAI er sjálfsmatskvarði sem inniheldur 21 atriði sem meta tíðni kvíðaeinkenna síðastliðna viku. Mælingar á próffræðilegum eiginleikum sýna ágætt réttmæti og áreiðanleika. Listinn hefur minni skörun við mælingar á þunglyndi en flestir kvíðalistar vegna áherslu á líkamleg og óttaeinkenni. Af sömu ástæðu þykir listinn hentugri til að meta einkenni sjúklinga sem fá kvíðaköst heldur sjúklinga með almennan kvíða. Samkvæmt Beck og Steer (1990) eru stig á bilinu 0-9 túlkuð sem eðlilegur kvíði, 10-18 stig sem vægur til miðlungskvíði, 19-29 sem miðlungs til alvarlegur kvíði

og 30-63 sem alvarlegur kvíði. Þeir töldu einnig að konur hefðu tilhneigingu til að skora allt að fjórum stigum hærra en karlmenn.

Mælikvarði á einkennum áfallastreituröskunar (Posttraumatic Diagnostic Scale, PDS)

PDS er 49 atriða sjálfsmatslisti ætlaður til að meta alvarleika áfallastreitueinkenna. Listinn inniheldur öll greiningarviðmið DSM-IV greiningarkerfisins á áfallastreituröskun og spyr um alvarleika einkenna síðastliðinn mánuð. Einnig er spurt út í áfallasögu almennt, hversu lengi einkenni hafa verið til staðar og áhrif þeirra á daglegt líf.

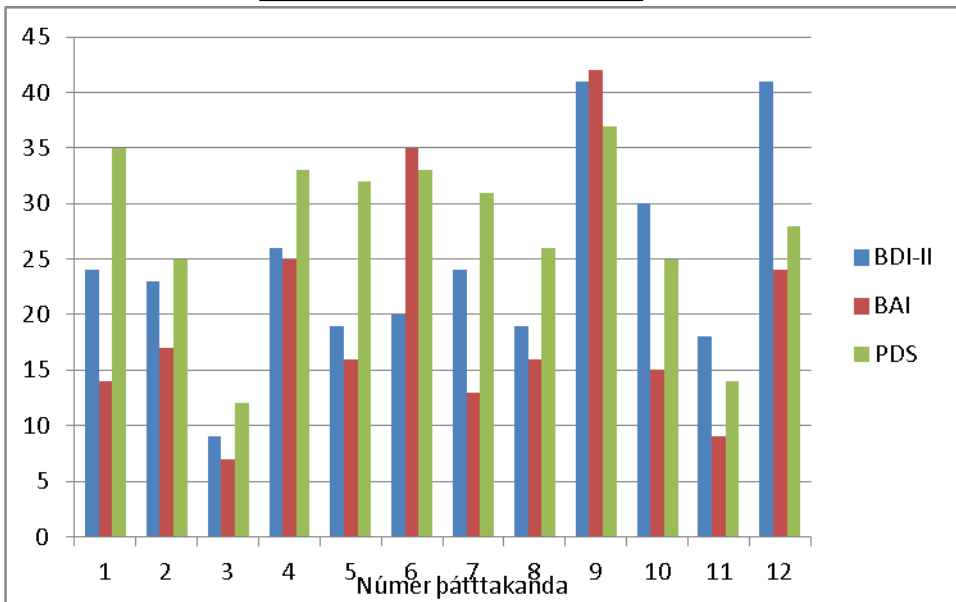
PDS listinn skiptist í fjóra hluta. Sá fyrsti spyr um hvort viðkomandi hafi upplifað mismunandi tegundir áfalla. Í öðrum hluta er svarandi beðinn um að lýsa því áfalli sem hefur mest áhrif á hann nú. Þriðji hluti metur 17 einkenni sem falla undir greiningarviðmið DSM-IV og svarandi er beðinn um að meta hversu oft einkennið hefur komið fram undanfarinn mánuð (0=aldrei eða aðeins einu sinni; 1=einu sinni í viku eða sjaldnar; 3= 2-4 sinnum í viku; 4=5 sinnum eða oftar í viku). Fjórði hluti listans metur hversu mikil truflandi áhrif einkennin hafa haft á mismunandi þætti lífs viðkomandi.

Listinn gefur heildarstig sem gefur til kynna alvarleika einkenna áfallastreituröskunar (ÁFS) á bilinu frá 0-51. Viðmiðin eru eftirfarandi: 10 og minna = ekki ÁFS; 11-15 = á mörkum að vera ÁFS; 16-20 = væg ÁFS; 21-25 = meðal til alvarleg ÁFS; 25-30 = alvarleg ÁFS; 30 og hærra = mjög alvarleg ÁFS. Ekki er þó hægt að nota listann einan og sér til greiningar á áfallastreituröskun heldur verður einnig að fara fram ítarlegt greiningarviðtal.

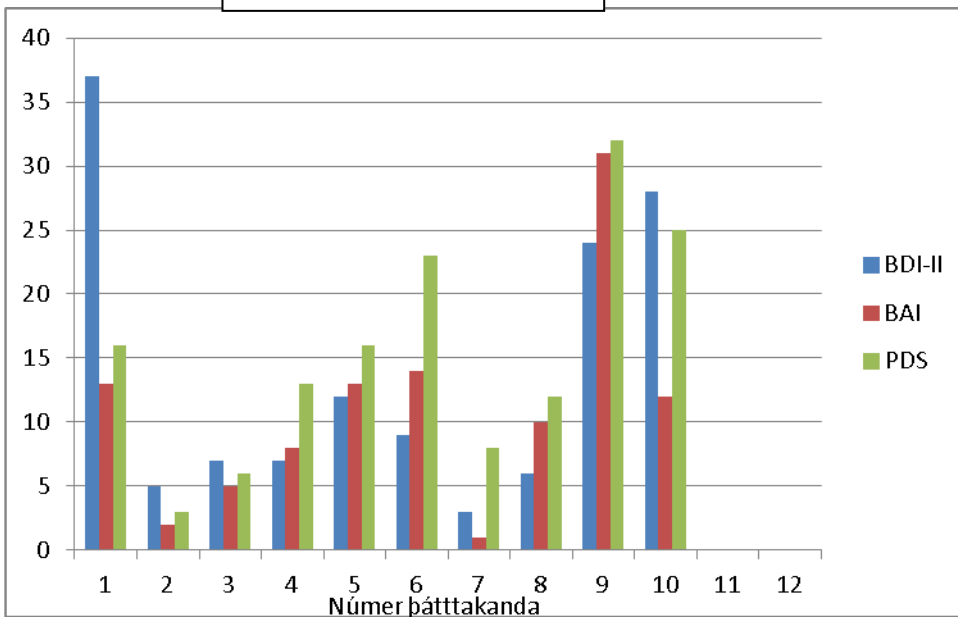
Niðurstöður matslista

Lækkun mældist á öllum kvörðum frá fyrri til seinni mælingar nema í einstaka tilvikum. Tvær konur skiluðu ekki seinni matslistum og eru því einungis birtar fyrri mælingar þeirra í öllum tilvikum. Eftirfarandi myndir sýna niðurstöður matslista hvorrar konu við fyrri mælingu og seinni mælingu.

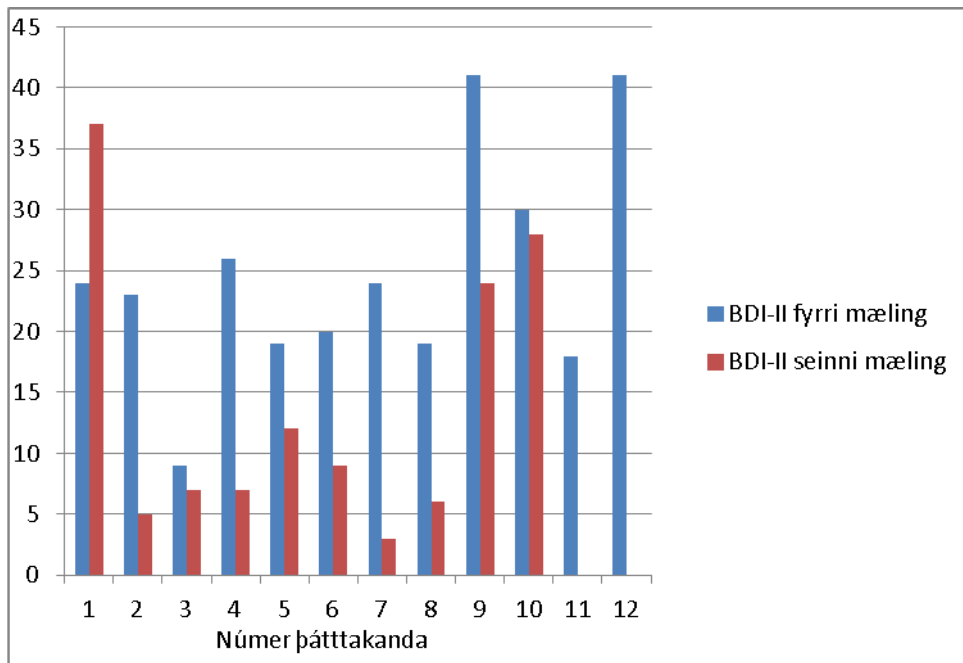
Mynd 1. Mælingar í byrjun



Mynd 2. Mælingar í lokin

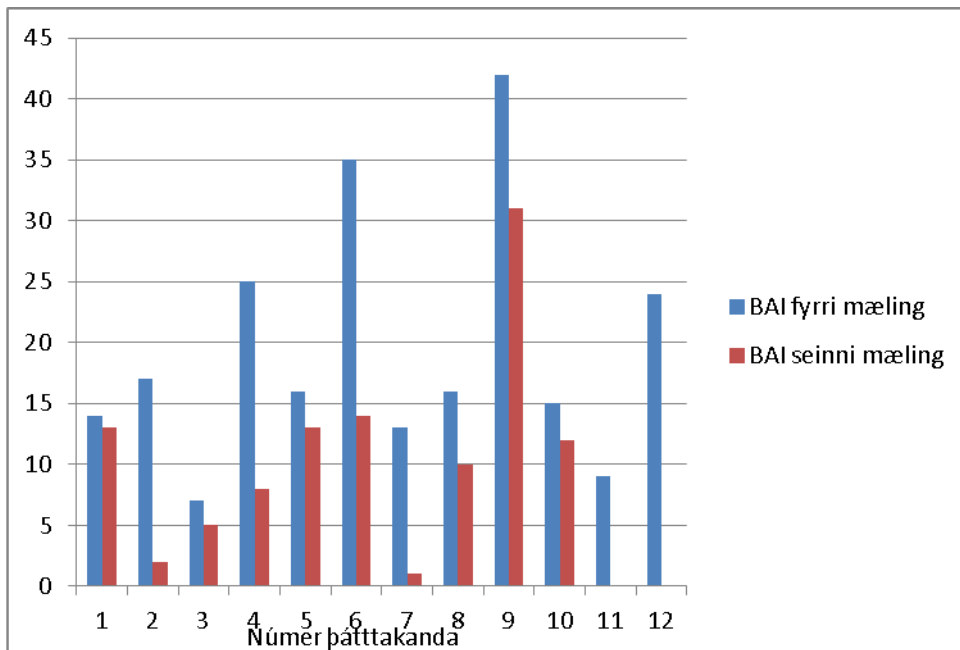


Á BDI-II þunglyndiskvarðanum voru 10 af 12 konum í floknum talsvert til alvarlegt þunglyndi við fyrri mælingu en við seinni mælingu voru einungis þrjár í þeim flokki eða alvarlegri. Ein kona mældist með alvarlegri einkenni í seinni mælingu en þeirri fyrri en var hún að takast á við erfiðar aðstæður í lífi sínu þegar seinni mæling kom fram. Sama kona sýndi hins vegar þó nokkra lækkun á PDS áfallastreitukvarðanum. Á eftirfarandi mynd sjást niðurstöður BDI-II í byrjun og lok meðferðar.



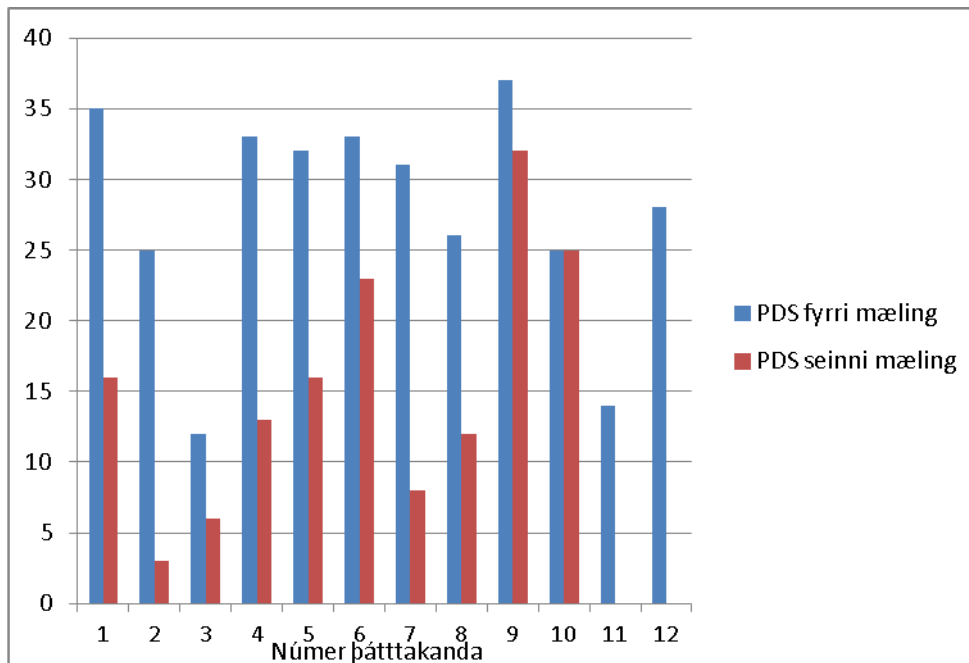
Mynd 3. Mæling á þunglyndi fyrir og eftir verkefnið.

Á BAI kvíðakvarðanum var mikil dreifing milli þátttakanda í fyrri mælingu. Aðeins fjórar konur mældust með talsverðan kvíða eða meira en sex þeirra mældust með vægan kvíða. Aðrar voru með vægari einkenni sem falla undir eðlilegan kvíða. Við seinni mælingu voru fimm með vægan kvíða en ein með alvarlegan kvíða. Allar sýndu minnkun á einkennum frá fyrri til seinni mælingar en munurinn var mismikill, sjá eftirfarandi mynd.



Mynd 4. Mæling á kvíða fyrir og eftir verkefnið.

Á PDS áfallastreitukvarðanum var lækkun á einkennum á milli mælinga hjá öllum nema einni konu sem stóð í stað. Flestar sýndu þó nokkuð mikinn mun á milli mælinga. Við fyrri mælingu mældust sex konur með mjög alvarleg einkenni áfallastreituröskunar, fjórar mældust með alvarleg einkenni en tvær voru á mörkum þess að mælast með væg einkenni. Við seinni mælingu er ein kona sem rétt nær inn í flokkinn mjög alvarleg einkenni, ein rétt nær inn í flokkinn alvarleg einkenni, ein flokkast með meðal til alvarleg einkenni, tvær rétt ná inn í flokkinn væg einkenni en fimm voru með engin einkenni eða á mörkum þess að mælast með væg einkenni, sjá eftirfarandi mynd.



Mynd 5. Mæling á áfallastreituröskun fyrir og eftir verkefnið.

Samantekt

Þær tólf konur sem voru í Gæfusporunum vorið 2011 mættu í vikulega sálfræðihópmeðferðartíma sem byggðust að mestu á aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar með áherslu á aðferðir til að takast á við áfallaminningar og einkenni áfallastreituröskunar. Samkvæmt niðurstöðum matslista mældist meirihluti kvennanna með talsvert til alvarlegt þunglyndi við fyrri mælingu en aðeins þrjár náðu þeirri flokkun við seinni mælingu. Kvíðaeinkenni voru vægari í upphafi þar sem aðeins fjórar konur voru með talsverð einkenni kvíða eða meiri en við seinni mælingu var aðeins ein með alvarlegan kvíða og allar sýndu minni einkenni en í upphafi.

Matslisti um áfallastreitueinkenni gaf til kynna við upphaf meðferðar að tíu konur væru með mjög alvarleg eða alvarleg einkenni áfallastreituröskunar en tvær voru á mörkum þess að sýna væg einkenni. Allar sýndu áberandi minni einkenni við lok meðferðar nema ein sem stóð í stað. Í lokin voru aðeins tvær konur með alvarleg eða mjög alvarleg einkenni og ein með meðal alvarleg. Aðrar voru með væg einkenni eða innan eðlilegra marka. Tvær konur skiluðu ekki seinni matslistum og voru því aðeins fyrri niðurstöður þeirra birtar.

Niðurstöðurnar eru mjög góðar samkvæmt þessum matslistum og gefa til kynna að þau úrræði sem voru í boði í Gæfusporunum hafi haft verulega mikil áhrif á líðan kvennanna sérstaklega þegar horft er til þunglyndiseinkenna og einkenna áfallastreituröskunar. Einnig lýstu konurnar sjálfar í síðasta hóptímanum og eftir hann mikilli ánægju með prógrammið í heild sinni og töldu það hafa haft mikil og jákvæð áhrif á líf sitt.

Sterkt einkenni áfallastreitueinkenna í upphafi gefur til kynna mikilvægi þess að meta slík einkenni hjá þeim sem hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. Konurnar í þessum hópi sýndu mikil einkenni þrátt fyrir að hjá flestum væri langt liðið síðan áföllin áttu sér stað og flestar þeirra höfðu unnið mikið með sín áföll áður með ýmsum öðrum leiðum.

Margar voru konurnar að takast á við ýmislegt annað krefjandi í lífi sínu á sama tíma og hefði verið æskilegt að þær hefðu haft aðgang að fleiri einstaklings sálfræðiviðtölum en vegna tímatakmarkana fengu flestar ekki nema tvö einstaklingsviðtöl. Hins vegar er árangur meðferðar góður þrátt fyrir það.

Heilsutengd lífsgæði

Sigrún Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur og Sæunn S. Jóhannsdóttir, ritari SN.

Við mat á árangri meðferðar skiptir mestu máli hvernig sjúklingnum líður áður en meðferðin hefst og hvort meðferðin hafi bætt það sem kalla má heilsutengd lífsgæði. Þau getur enginn metið betur en einstaklingurinn sjálfur. Svo að unnt sé að meta árangur meðferðarinnar er nauðsynlegt að hafa sambærileg gögn. Þátttakendur voru beðnir um að svara 32 spurningum um heilsutengd lífsgæði. Allar konurnar svöruðu spurningunum í upphafi en þrjár konur skiluðu ekki seinna blaðinu með svörum, tvær af þeim skiluðu ekki fullnægjandi ástundun til að hægt sé að meta árangur þeirra og sú þriðja skilaði aldrei blaðinu. Töflurnar fyrir neðan gefa til kynna mælitölu sem miðað er við, því lægri sem talan er því lakari er staða einstaklingsins, viðmiðunargildi um að einstaklingur sé í ágætum málum er á milli 40 og 60. Þátttakendur eru númeraðir frá 1-9. Eins og sjá má meta þátttakendur heilsutengd lífsgæði sín mun betri í flest öllum þáttum við lok Gæfusporanna en við upphaf þeirra. Meðfylgjandi skýrslunni er eitt sýniseintak af Heilsutengdum lífsgæðum sem einn þátttakandi gerði í upphafi og í lokin.

Tafla 3. Heilsutengd lífsgæði við upphaf og lok Gæfusporanna

	Kona nr. 1 Fyrir	Kona Nr.1 Eftir	Kona Nr. 2 Fyrir	Kona Nr. 2 Eftir	Kona Nr. 3 Fyrir	Kona Nr. 3 Eftir	Kona Nr. 4 Fyrir	Kona Nr. 4 Eftir	Kona Nr. 5 Fyrir	Kona Nr. 5 Eftir
Heilsuf.	27	33	29	38	39	46	30	37	19	29
Einbeit.	27	38	39	33	33	50	56	50	27	38
Depurð	23	35	49	39	44	51	45	49	37	37
Samsk.	33	41	35	38	41	59	48	51	28	35
Fjárhag	33	29	47	40	29	33	33	50	29	29
Þrek	34	42	32	38	34	57	48	55	28	34
Kvíði	20	25	51	41	50	55	46	51	50	40
Lík.heilsa	32	32	28	38	38	45	33	38	19	25
Verkir	23	38	28	28	38	46	28	41	23	38
Sjálfsstj.	26	36	45	40	36	52	50	45	31	26
Svefn	35	40	35	43	40	49	43	43	26	35
Líðan	30	40	40	37	46	52	48	50	28	38
Lífsgæði	23	33	34	36	37	51	41	47	23	29

Tafla 4. Heilsutengd lífsgæði við upphaf og lok Gæfusporanna

	Kona Nr. 6 Fyrir	Kona Nr. 6 Eftir	Kona Nr. 7 Fyrir	Kona Nr. 7 Eftir	Kona Nr. 8 Fyrir	Kona Nr. 8 Eftir	Kona Nr. 9 Fyrir	Kona Nr. 9 Eftir	Kona Nr.10 Fyrir	Kona Nr.10 Eftir
Heilsuf.	31	39	33	48	21	25	31	48		
Einbeit.	38	50	33	38	33	42	44	56		
Depurð	53	56	49	49	40	54	42	56		
Samsk.	53	59	43	47	18	58	45	55		
Fjárhag	33	48	29	29	59	59	48	59		
Þrek	28	51	48	54	28	23	39	59		
Kvíði	50	50	30	45	35	53	45	55		
Lík.heilsa	32	38	38	58	25	21	38	45		
Verkir	38	38	38	61	23	19	38	46		
Sjálfsstj.	47	41	26	36	26	37	47	57		
Svefn	40	49	35	49	44	46	40	40		
Líðan	42	48	36	48	24	46	44	57		
Lífsgæði	39	48	35	46	25	40	39	55		

Samantekt úr líkamsvitundarvinnu (Basic Body Awareness Therapy)

Kristín Rós Óladóttir, sjúkráþjálfari.

Líkamsvitundarmeðferð/ „Basic Body Awareness Therapy“ er aðferð í sjúkráþjálfun sem þróaðist uppúr 1970 og hefur náð mestri útbreiðslu á norðurlöndunum en einnig víðar í Evrópu.

Meðferðin er mest notuð og rannsökuð í tengslum við geðvernd og sýnt hefur verið fram á að hún hefur jákvæð áhrif á geðræn einkenni t.d þunglyndi og kvíða einnig hefur verið sýnt fram á að meðferðin stuðlar að jákvæðara viðhorfi til líkamans og hreyfingar, bætir svefn og hefur jákvæð áhrif á sjálfstraust. Einnig hefur verið sýnt fram á gagnsemi hennar við meðhöndlun krónískra verkja.

Meðferðin er sálvefræn þ.e unnið er að samþættingu líkama og huga í gegnum hreyfingu (æfingakerfi) og sjálfsskoðun. Leitast er við að efla skynjun líkamans með það að markmiði að þátttakendur læri að hvíla betur í sjálfri/sjálfum sér, skoði þær hindranir sem finnast í hreyfingum líkamans og finni leiðir til skilvirkni, jafnvægis og heilbrigðis . Mikilvægur hluti meðferðarinnar er að hvetja þátttakendur til að reyna að finna orð til að lýsa upplifunum sínum og tjá þær.

Með aukinni líkams og sjálfsvitund er svo hægt að vinna með persónuleg mörk útgeislun og tjáningu. Á tímabilinu frá mars-júní voru alls 10 líkamsvitundartímar. Mæting í tímana var allgóð. Að jafnaði voru þátttakendur 6-8 í hverjum tíma.

Matstækið „Body Awareness Rating Scale“ sem metur gæði hreyfinga var notað í upphafi og við lok meðferðarinnar. Einnig svöruðu konurnar spurningum um upplifun sína á gagnsemi meðferðarinnar.

Niðurstöður voru þær að gæði hreyfinga breyttust til batnaðar yfir tímabilið, konurnar voru betur meðvitaðar og hreyfðu sig á skilvirkari hátt. Neikvæðar upplifanir af hreyfingunum svo sem verkir, stíðleiki, spennu og kvíðatilfinning höfðu minnkað verulega (frá 12 að meðaltali við fyrra mat í 4 í því seinna) og konurnar farnar að finna leiðir til að nota hreyfingu/öndun/slökun sem tæki til að hafa áhrif á þessi óþægindi og losa um þau, þ.e leið til sjálfshjálpar.

Niðurstöður úr spurningum um upplifaða gangsemi meðferðarinnar leiddu í ljós fjögur þemu sem voru mikilvægust konunum:

- Að skynja sjálfa mig í líkamanum: „Það hefur verið mjög mikilvægt fyrir mig að hitta sjálfa mig, skynja hvernig ég aftengist sjálfri mér og læra að hindra að það gerist“
- Að upplifa mitt persónulega rými og setja mörk: „Það að æfa mig í að skynja mitt persónulega svæði, segja NEI! JÁ! og MITT! og finna í líkamanum að ég meina það hefur verið mjög mikilvægt fyrir mig“.
- Að öðlast jákvæðara viðhorf til líkama míns: „Ég er meðvitaðri um það hvernig ég ber mig og finn minna til eða þoli verkina betur en áður“.
- Að læra að skilja og treysta sjálfri mér og öðrum: „Ég var í upphafi mjög viðkvæm og fannst erfitt að treysta hópnum. Ég ákvað að láta slag standa þar sem umhverfið virtist öruggt. Á endanum var gott að deila upplifunum mínum og heyra það sem hinar konurnar höfðu að segja þar sem það speglaði oft líðan mína. Nú á ég almennt auðveldara með að treysta fólki“.

Samantekt úr sálvefrænni meðferð.

Puríður S. Árnadóttir sjúkráþjálfari MSc. og Sigrún Jónsdóttir sjúkráþjálfari.

Tilgangur með sálvefrænni meðferð er að einstaklingar geti unnið úr líkamlegum einkennum sálrænna áfalla og tilfinningum sem sitja í vefjum líkamans.

Hópurinn sem hér um ræðir var misjafnlega langt komin í sinni vinnu vegna þeirra sálvefrænu áfalla sem kynferðisleg misnotkun og annað ofbeldi hafði valdið þeim. Þátttakendur sem höfðu rætt mikið um sína kynferðislegu misnotkun við fagfólk eða aðra voru augljóslega komnir lengra í sínu bataferli. Þeir þátttakendur fóru djúpt í sinni sálvefrænu meðferð og unnu ágætlega úr sínum tilfinningum/einkennum. Í meðferðinni kom vel í ljós líkamsvitund þátttakenda en allir höfuð lélega líkamsvitund í byrjun sem fólst í því að þeir höfðu útilokað þau svæði sem tengdust misnotkuninni og ofbeldinu. En samhliða því að vinna úr tilfinningum/áverkum tengdum misnotkuninni og ofbeldinu þá jókst líkamsvitund þeirra og þau svæði sem þeir útilokuðu áður en meðferðartíminn hófst voru orðin sýnileg í lok tímabilsins.

Þátttakendur teiknuðu inná líkamskort verkja/og dofasvæði fyrir og eftir meðferðatímabilið og eru tvær slíkar myndir meðfylgjandi skýrslu þessari sem sýnishorn. Þeir einstaklingar sem fóru djúpt í tilfinningar tengdar áföllunum teiknuðu miklu minni svæði inná líkamskortin eftir að

meðferðartímanum lauk. Einnig teiknuðu þátttakendur mynd eftir hverja meðferð sem sýndi hvað hann var að upplifa í meðferðinni. Ákveðin þróun sást á myndunum í jákvæða átt hjá flestum þátttakendum þegar allar myndirnar voru skoðaðar í samhengi, eftir síðustu meðferð.

Í meðferðunum kom einnig í ljós hve vel djúpslökun, sálvefræn vinna og líkamsvitund var að spila saman. Þátttakendur tóku fram að þeir fundu samhengi og þeir voru að vinna úr sömu hlutum í öllum þessum tímum þ.e. þessi meðferðarform voru að vinna vel saman.

Sálvefræn meðferð hentar vel fyrir einstaklinga sem eiga við sálvefræn áföll að stríða og þurfa að vinna úr þeim. Úrvinnslan varð betri hjá þeim einstaklingum sem höfðu verið búnir að fara í gegnum ákveðna samtalsvinnu eða segja frá áföllunum áður-gert þau opinber.

Heilsuþjálfun

Hrafnhildur Vigfúsdóttir Reykjalin, heilsuþjálfari

Hlutverk heilsuþjálfunnar er m.a. að aðstoða fólk við að auka þekkingu sína, hlusta betur eftir eigin líðan og gera breytingar til batnaðar á mataræði sínu. Í heilsuþjálfun er lögð áhersla á einstaklinginn sjálfan og að næringarþörf hvers og eins sé einstök. Þá vitneskju að öll séum við ólík en ekki að það sama virki fyrir alla. Þessi aðferð er ólík nálgun annarra meðferðaraðila sem aðstoða fólk við breytingar á mataræði en oft hættir þeim til þess að einangra vissa hluti, t.d. hreyfingu, andlega líðan, líkamlega líðan og félagslegt tengslanet. Heilsuþjálfun lítur heildrænt á hvern einstakling og telur að líkami, sál og félagsleg tengsl séu tengd órjúfanlegum böndum. Það að allir þættir lífs okkar tengist og hafi bein áhrif á það hvernig okkur líður frá degi til dags og hvað við veljum að "nærast" á. Þegar unnið er með þessa þætti í sameiningu, myndast umhverfi fyrir einstaklinginn til þess að til langvarandi breytingar til frambúðar sem byggja ekki á skyndilausnum eða öfgum.

Tilgangurinn með einkaráðgjöfinni var að gera hvern einstakling meðvitaðri um eigin heilsu, mataræði og lífsstíl og læra aðferðir til þess að hlusta betur á eigin líkama og líðan. Þátttakendur lærðu að setja sér markmið og forgangsraða. Með mjög persónulegri nálgun og mikilli samvinnu hvers einstaklings við heilsuþjálfara, var unnið með margvíslega þætti sem voru hverjum og einum þátttakanda mikilvæg. Í lok Gæfuspóra svöruðu þátttakendur spurningalista um gagnsemi heilsuþjálfunarinnar. Niðurstöður voru þær að mikið gagn hefði verið að heilsuþjálfuninni og að

gagnsemin hefði margar og ólíkar birtingarmyndir. Eftirtalin atriði voru áberandi í samtölum við þátttakendur og í lokamatinu:

Bætt líkams- og sjálfsvitund

“Ég hef lært að þykja vænna um líkamann minn. Ég ber meiri virðingu fyrir honum og hlusta á hvað hann vill. Ég er læra að þykja vænt um fíknina mína og að hætta að brjóta á mér með mataræðinu og slæmu líferni”.

“Ég hef aldrei upplifað það sem ég er að upplifa – hef verið á Reykjalundi, Hveragerði og Kristnesi og aldrei fengið svona svakalega mikið, s.s. allan pakkann sem ég er að fá í Gæfusporum. Heilsuþjálfunarnálgunin er svo frábær! Það er ekki verið að banna manni allt, heldur er maður að fá góðar upplýsingar og ráð. Þetta helst allt í hendur til þess að manni líði vel”.

“Ég hef aldrei áður hugsað um hvað hentar mér og hvað ekki. Bara borðað það sem hendi er næst. Núna er ég að sinna sjálfri mér í fyrsta skipti. Breytingin er ótrúleg”.

“Manni líður eins og maður sé að byrja lífið”.

“Ég er núna upptekin við að vera ástfangin af sjálfri mér. Ég sé hvaða góðu áhrif það er að hafa á börnin mín, mína nánustu og mín vináttusambönd þegar ég rækta mig sjálfa”.

Aukin þekking

“Ég er farin að spá miklu meira í innihaldi og hollum mat. Byrjuð að skoða heilsuvörurnar til dæmis. Er að taka þetta allt á jákvæðninni. Það hef ég aldrei gert áður. Þetta hefur hingað til alltaf verið kvöð.”

“Fæ mun sjaldnar núna illt í magann. Var alltaf illt í maganum, stundum svo mikið að ég þurfti að hætta því sem ég var að gera. Núna veit ég orðið miklu meira um hvað ég þoli og hvað ég þarf að forðast til þess að mér líði vel.”

“Ég tengi orðið svo margt við matarlanganir hjá mér. T.d. þegar ég er örg eða pirruð þá sæki ég meira í mat. Núna veit ég þetta og þá er hægt að gera eitthvað í þessu”.

“Ég hef minnkað reykingarnar um helming. Ég finn að ég þarf ekki eins mikið á rettunum að halda. Sérstaklega eftir að ég fór að borða eitthvað.”

Líkamlegir verkir

“Ég er ekki að vakna oft á nóttunni vegna liðverkja. Gat t.d. aldrei legið á vinstri hliðinni – get það núna.”

“Finn hvað ég er miklu léttari í hausnum eftir að ég sleppti því að narta alltaf í eitthvað sem er ekki gott fyrir mig. Miklu minni hausverkur í dag”.

“Þessi búst eru búin að bjarga mér. Ég verð allt önnur í líkamanum. Líður betur í maganum, ég þjáist ekki lengur af hægðartregðu. Sykurþörfin hefur minnkað ótrúlega mikið. Ekki eins slæm í liðunum heldur. Þetta er allt annað líf núna”.

“Ég er búin að vera ótrúlega góð í maganum eftir að við fórum að vinna með mataræðið. Það er geggjáð”.

Mataræðið

“Ég hef fengið svo ótrúlega mikið út úr þessu. Hafði ekki styrk til að gera þetta ein og nennti ekki að láta predika yfir mér. Heilmikil lífsbreyting fyrir mig”.

“Rosa fegin að fá einhvern sem skilur um hvað ég er að tala. Búin að eyða fullt af pening í fólk sem hefur engan áhuga á því að hjálpa mér”. (Þátttakandi með mataróþol).

“Breytt mataræði hjá mér er að hafa frábær áhrif á alla í fjölskyldunni”.

“Þessi breytti lífsstíll er að hafa mikil áhrif á manninn minn líka. Hann finnur svo mikinn mun á líðan sinni og hefur líka lagt af um nokkur kíló”.

Orkuleysi og þreyta

“Á orðið erfitt með að sofna yfir daginn. Greinilega meiri orka í gangi. Er líka ekki lengur að dotta á kvöldin”.

“Gríp síður í sætindi. Er að fá miklu meiri næringu núna en áður. Mun meðvitaðri. Orkumeiri yfir daginn og sef betur á nóttunni. Var alltaf að berjast við orkuna”.

“Finn að ég er með meiri orku á daginn. Finn svo mikla breytingu og auðvitað er stór hluti andlegt. En fullyrði að 50-60% er mataræðið”.

Þyngdartap og matarfíkn

“Er byrjuð að komast í fót sem voru of lítil. Það er náttúrulega bara yndisleg tilfinning”.

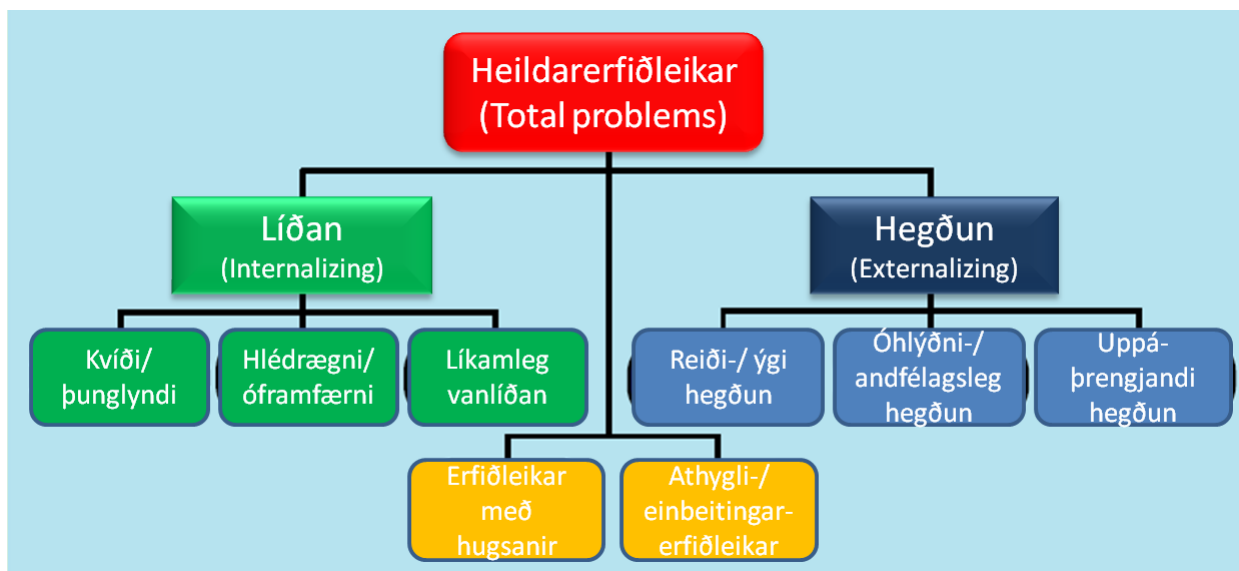
“Búið að gjörbreyta hugsunarhættinum og þá gerast góðir hlutir. 12 kíló farin!”. (Október 2011 eru 35kg farin).

“Finn óhemju breytingu. Missi mig ekki lengur eins og ég gerði. Bætt mataræðið og miklu minna magn. Pakkaði vigtinni inn í skáp. Ætla að einbeita mér að betri líðan”.

ASEBA matslistar

Sigrún Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur, Sæunn Sigríður Jóhannsdóttir ritari SN og Halldór Guðmundsson, lektor við HÍ.

Gögn voru greind frá matslistunum ASEBA (Achenbach System of Empirically Based Assessment) sem þátttakendur höfðu fyllt út við upphaf og lok verkefnisins. Um var að ræða sjálfsmatslista (ASR) fyrir aldurinn 18-59 ára. Á listunum, sem eru fjórar blaðsíður, eru 123 spurningar eða fullyrðingar með þremur svarkostum, þar sem 0 = ekki rétt, 1= að einhverju leyti eða stundum rétt og 3 = á mjög vel við eða er oft rétt. Við úrvinnslu mynda svörin við fullyrðingunum safnþættina; heildarerfiðleikar (Total problem), líðan (Internalizing) og hegðun (Externalizing) ásamt átta undirþáttum.

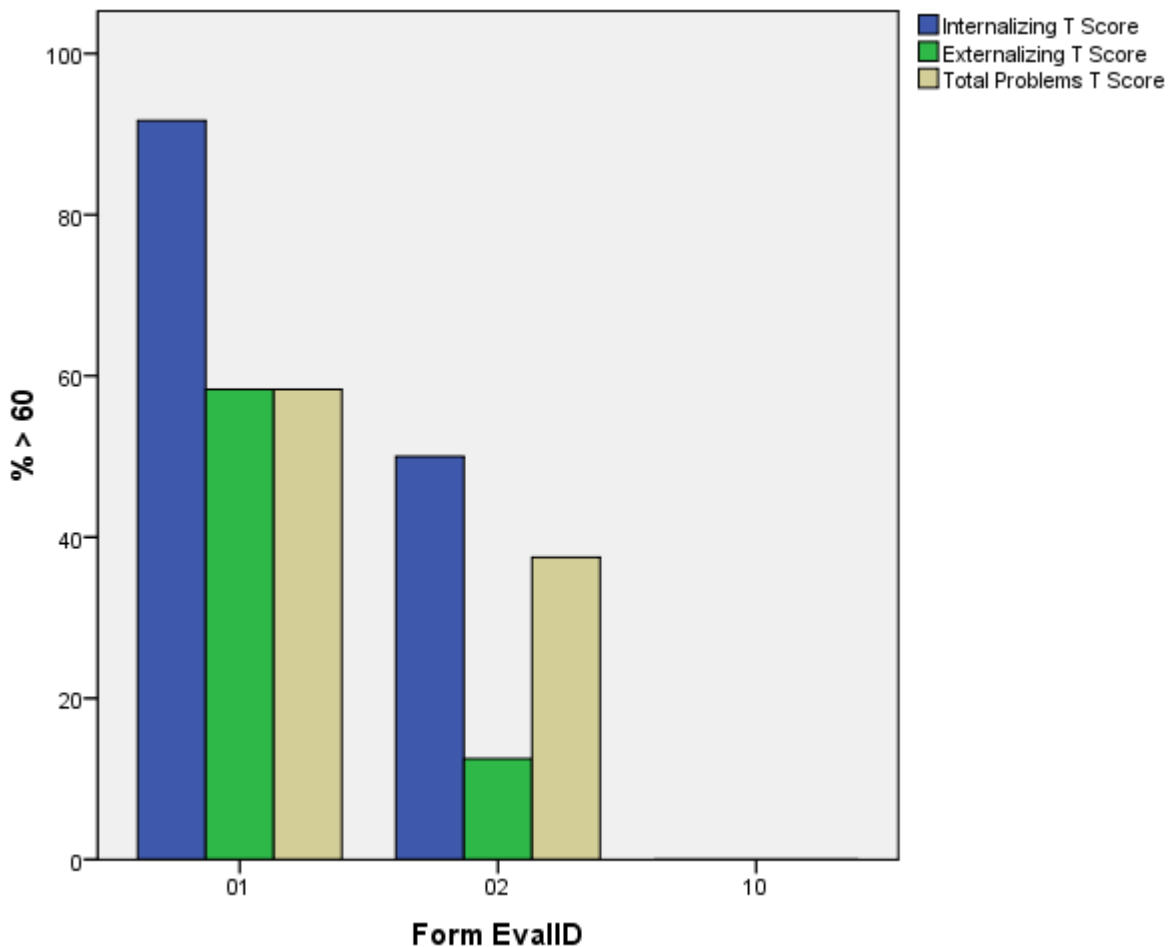


Mynd 6. Safnþáttur heildaraðlögunar og virkni ásamt undirþáttum ASR 18-59 ára matslista

Unnið er úr svörum ASEBA matslistanna í ADM (Assessment Data Manager) með sérstökum hugbúnaði sem skilar notendum úrvinnslu í formi stutturðaðar skýrslu, línu- og stöplaritum fyrir

einstaka þætti með hráskorum og t-gildum út frá bandarískum viðmiðum. Einnig er hægt að gera samanburð á svörum upplýsingagjafanna ef aðrir en þátttakandi sjálfur meta stöðu hans (Cross Informant Comparison) en ekki var farið út í svo viðamiklar upplýsingar hér. Við úrvinnslu þarf að hafa í huga að viðmiðunarmörk (borderline /clinical range) eru reiknuð út frá t-gildum.

Reiknaður var innri áreiðanleiki undirþátta og safnþátta ASEBA sjálfsmatslistanna fyrir þátttakendur. Metin er líðan (internalizing), hegðun (externalizing) og heildar erfiðleikar (total problems) þátttakenda, sjá myndir.



Mynd 7. Líðan þátttakenda (bláu súlurnar), hegðun þátttakenda (grænu súlurnar) og heildar vandamál (gulu súlurnar) við upphaf (01) og við lok verkefnsins (02).

Á myndinni má sjá að góður árangur hefur náðst í öllum þáttum miðað við meðaltalsstig þátttakenda. Við þátttöku í verkefninu verður svipuð breyting til hins betra hvað varðar líðan, hegðun og heildar vandamál. Þannig lækkar meðalskorið varðandi líðan frá því að vera um 90 í upphafsmælingu í að vera um 50 í lokamælingu. Hún lækkar varðandi hegðun frá því að vera um 60 í um 15 og heildar vandamál frá því að vera 60 í um 40. Ekki var farið í að vinna frekar úr gögnunum þar sem mjög mjög nákvæm mæling á hverjum þátttanda fyrir sig kemur fram frammar í skýrslunni.

Mat á starfshlutverki, Worker Role Interview

Magnfríður Sigurðardóttir, iðjuþjálfari Starfsendurhæfingu Norðurlands.

Mat á starfshlutverki, (e. Worker Role Interview) hér eftir nefnt WRI er matstæki ætlað iðjuþjálfum til að nota með einstaklingum á vinnualdri (16 – 70 ára) sem hafa horfið frá vinnu vegna veikinda eða slysa eða er langveikt eða fatlað. Matstækið var þróað innan Líkansins um iðju mannsins (e. Model of Human Occupation, MOHO). Það felur í sér hálfbundið viðtal og kvarða sem iðjuþjálfar taka við skjólstæðing um það hvernig skjólstæðingurinn lítur á sjálfan sig sem starfsmann, starfsaðstæður sínar fyrir og nú, núverandi lífsskilyrði og möguleika til vinnu í framtíðinni og snerta spurningarnar eftirfarandi kvarða: Eigin áhrifamátt, gildi, áhuga, hlutverk, vana og umhverfið. Af niðurstöðum WRI er dregin ályktun um hvaða sálfélagslegu atriði hjá einstaklingnum og umhverfisþættir torvelda honum eða styðja til að fara í eða stunda vinnu. Kvarða og atriði matstækisins má sjá í töflu ? hér fyrir neðan en kvarðarnir eru 6 og atriðin eru 16 alls.

Kvarði	Atriði
Eigin áhrifamáttur	<ul style="list-style-type: none"> • Mat á eigin hæfni og takmörkunum • Trú á eigin vinnugetu • Axlar ábyrgð
Gildi	<ul style="list-style-type: none"> • Mikilvægi vinnu • Hefur vinnutengd markmið
Áhugi	<ul style="list-style-type: none"> • Líkar að vinna • Fylgir eftir áhuga.
Hlutverk	<ul style="list-style-type: none"> • Leggur mat á væntingar í vinnu • Áhrif annarra hlutverka
Vani	<ul style="list-style-type: none"> • Vani í vinnu • Daglegar venjur utan vinnu • Aðlagar venjur til að draga úr erfiðleikum
Umhverfi	<ul style="list-style-type: none"> • Upplifun á efnislegu starfsumhverfi • Upplifun á fjölskyldu og vinum • Upplifun á yfirmanni • Upplifun á samstarfsmönnum

Tafla 5 Kvarðar og atriði í matstækinu.

Viðtöl voru tekin við 12 þátttakendur á tveggja vikna tímabili og niðurstöður teknar saman úr níu viðtölum, en þrír af þátttakendunum höfðu hætt. Niðurstöður eru dregnar saman í umrædda kvarða í töflu 6 hér fyrir neðan en þátttakendum var gefið handahófskennd númer frá einum og upp í níu.

<i>Kvarði →</i>	Eigin áhrifamáttur	Gildi	Áhugi	Hlutverk	Vani	Umhverfi
<i>Þátttakandi 1</i>	Styður við, hann þekkir eigin hæfni og hefur upplifað árangur í vinnu.	Styður við, þekkir það sem er honum mikilvægt í starfi.	Styður eindregið við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við, en þarf að ljúka ákveðnu verki áður en til þess kemur að hann sé reiðubúinn að snúa til vinnu.	Styður við og ýtir undir að hann snúi aftur til vinnu.	Ekki viðeigandi þar sem hann er ekki í vinnu. Fjölskylda & vinir eru í vafa um að hann snúi aftur til vinnu.
<i>Þátttakandi 2</i>	Styður við, hefur upplifað árangur í vinnu. Er í hlutastarfi.	Styður við að hann auki vinnu hlutfall sitt.	Styður við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við, en þarf hvatningu til að snúa aftur í vinnu.	Styður við, þó mætti aðlögunarhæfnin vera betri.	Þátttakandi er ekki að fara í sitt fyrra starf. Hann er í hlutastarfi yfir veturnar og fer í 30% starf yfir sumarið.
<i>Þátttakandi 3</i>	Styður við, er í sjálfbóðaliða- starfi og hlutastarfi.	Styður við, en vinnutengd markmið eru ekki til staðar.	Styður eindregið við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við, þó eru önnur hlutverk að draga úr því.	Styður eindregið við að hann snúi aftur til vinnu.	Þátttakandi er ekki að fara í fyrra starf. Hann er í hlutastarfi og sjálfbóðaliða- starfi
<i>Þátttakandi 4</i>	Styður við, en skortur á innsæi getur orðið hindrun í starfi.	Styður eindregið við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður eindregið við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður eindregið við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við, hann þarf þó að varast of mikið álag.	Þátttakandi stefnir á svipað starf og hann hafði.
<i>Þátttakandi 5</i>	Styður við, er í hlutastarfi. Þarf þó að yfirvinna líkamlegar hindranir.	Styður eindregið við að hann auki vinnuhlutf all sitt.	Styður við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður eindregið við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við, þarf þó að huga að jafnvægi í daglegu lífi.	Þátttakandi er í hlutastarfi.

<i>Þátttakandi 6</i>	Hindrar þátttakanda, nema með stuðningi (AMS) og þá í hlutastarf.	Hindrar eindregið að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við, en önnur hlutverk draga úr því.	Styður við, en venjur mættu vera í fastari skorðum.	Þátttakandi er í hlutastarfi. Hindrun til staðar að viðkomandi auki starfshlutfall sitt eða fari í annað starf.
<i>Þátttakandi 7</i>	Styður eindregið við að þátttakandi snúi aftur til vinnu.	Styður eindregið við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður eindregið við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við, þarf þó að huga að jafnvægi í daglegu lífi.	Ekki viðeigandi þar sem hann er ekki í vinnu. Fjölskyldan styður hann í að snúa aftur til vinnu.
<i>Þátttakandi 8</i>	Hindrar þátttakanda í að snúa aftur til vinnu.	Hindrar eindregið að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við að hann snúi aftur til vinnu.	Hindrar að hann snúi aftur til vinnu.	Styður við, þarf þó að huga að jafnvægi í daglegu lífi.	Ekki viðeigandi þar sem hann er ekki í vinnu. Fjölskylda & vinir eru í vafa um að hann snúi aftur til vinnu.
<i>Þátttakandi 9</i>	Styður við, er í tveimur hlutastörfum.	Styður við að hann auki vinnuhlutf all sitt.	Styður eindregið við að hann auki vinnuhlutfall sitt.	Styður við, en önnur hlutverk draga úr því tímabundið.	Styður við, þarf þó að varast að fara ekki fram úr sér.	Þátttakandi er í hlutastörfum. Atriðið styður að hann auki við sig starfshlutfall.

Tafla 6 Samantekt á niðurstöðum.

Að sex mánuðum liðnum var staða þátttakanda könnuð á ný með tilliti til vinnu og má sjá niðurstöður í töflu 7 hér fyrir neðan.

Kvarði →	Staðan að 6 mánuðum liðnum
Þátttakandi 1	Komin í 25-30% hlutastarf
Þátttakandi 2	Er í 20% hlutastarfi ásamt því að vera í söngskóla og syngja í kór.
Þátttakandi 3	Sama staða: Er í 20% hlutastarfi og í sjálfbóðaliðastarfi.
Þátttakandi 4	Komin í 100% starf.
Þátttakandi 5	Er í 20% hlutastarfi og bíður eftir svari um aðra vinnu.
Þátttakandi 6	Er í 20% hlutastarfi ásamt námi hjá SN.
Þátttakandi 7	Komin í 75% starf.
Þátttakandi 8	Er í framhaldsskólanámi.
Þátttakandi 9	Er í 20% hlutastarfi, hætti í öðru hlutastarfinu í sumar. Fór í starfsnám í haust.

Tafla 7. Staða þátttakand að 6 mánuðum liðnum.

Niðurstöður WRI og viðtal að sex mánuðum liðnum sýna að af þeim níu þátttakendum eru þrír komnir í starf, einn bíður eftir svari við umsókn um starf ásamt því að vera í því hlutastarfi sem hann hafði áður, þrír eru komnir í nám með þeim hlutastörfum sem þeir voru í, einn er í framhaldsskólanámi og hjá einum er staðan sú sama.

Lokaorð

Í skýrslu þessari var fjalla um uppbyggingu verkefnisins og starfsfólk sem kom að verkefninu. Aðallega var þó fjallað um niðurstöður mælinga á árangri sem gerðar voru við upphaf og lok verkefnisins með könnun sem lögð var fyrir þátttakendur, eigindlegum rannsóknarviðtölum, mati á geðlægd, kvíða og áfallastreituröskun (PTSD) og spurningalista um Heilsutengd lífsgæði. Einnig var fjallað um samantekt úr líkamsvitundarvinnu (Basic Body Awareness Therapy), sálvefrænni meðferð og heilsuþjálfun ásamt niðurstöðum úr ASEBA matslistum og mati á starfshlutverki (WRI).

Þátttakendur voru 12 konur með sögu um kynferðislegt ofbeldi í æsku, 10 konur voru með fullnægjandi ástundun til að hægt væri að meta árangur þeirra. Tvær konur mættu illa af heilsufarslegum ástæðum og ein kona flutti úr bænum strax að loknu verkefninu þannig að hún náði ekki að klára að svara öllum prófum. Hópurinn, 12 konur, þótti full stór fyrir hópastarf sem Gæfusporin þar sem verið var að fjalla um mjög persónuleg og erfið mál. Hópnum var því skipt í tvennt í upphafi en svo sameinaður aftur undir lokin. Ákjósanleg stærð fyrir hóp sem fer í svo krefjandi sjálfsvinnu eru 6-8 einstaklingar, til að tryggja gott utan umhald og svo að allir einstaklingar fái að njóta sín á eigin forsendum. Það sem konunum fannst einna helst ábótavant var að bjóða hefði mátt oftari á einstaklings viðtöl og spjall um gang meðferðar, einnig fannst þeim þegar leið undir lok að það hefði vantað stuðning fyrir fjölskylduna eða aðstandendur. Það sem meðferðaraðilum fannst einna helst ábótavant var að ákjósanlegri hefði verið að allir meðferðaraðilar hefðu aðsetur á sama stað, það hefðir tryggt betri og samfelldari meðferð, meðferðaraðilar hefðu hist oftari til að bera saman bækur sínar og veitt hvort öðru stuðning í svo krefjandi starfi.

Niðurstöður verkefnisins benda eindregið til þess að verkefni sem Gæfusporin gefi mjög góðan árangur fyrir heilsufar, líðan, félagslegt umhverfi og virkni. Allar konurnar voru í upphafi verkefnisins félagslega einangraðar, áttu við mjög flókin heilsufarsleg vandamál að stríða, þær voru með mjög brotna sjálfsmýnd, treystu sér ekki í vinnu eða nám og hafði líðan þeirra veruleg

áhrif á fjölskyldu þeirra og lífsgæði. Jákvæðan árangur mátti sjá varðandi alla þessa þætti hjá flest öllum konunum og er mikilvægt að halda áfram að bjóða upp á slík úrræði í framtíðinni og halda áfram að þróa þá vinnu sem þegar hefur verið unnin. Allar konurnar nema ein voru komnar í virkni eftir verkefnið sem þær voru ekki í áður, vinnu, nám eða starfsendurhæfingu. Með því að byggja einstaklinginn markvisst upp eftir áföll sem kynferðislegt ofbeldi er, með heilðrænum þverfaglegum meðferðarúrræðum, má ávinna mikið fyrir einstaklinginn sjálfan, hans nánasta umhverfi og samfélagið í heild.

Virðingarfyllt

Sigrún Sigurðardóttir

Hjúkrunarfræðingur

Starfsendurhæfing Norðurlands