

Gagnreynd úrræði í velferðarþjónustu

Náttúrameðferð við streitu og kulnun

Höf: Hervör Alma Árnadóttir, Halldór S. Guðmundsson og Berglind Magnúsdóttir, Félagsráðgjafadeild HÍ.

Krafa er um að meðferðarúrræði byggi á **gagnreyndri þekkingu** og að árangur sé reglulega mældur. Þeim úrræðum hefur fjölgað á síðustu árum sem bjóða upp á meðferð fyrir einstaklinga sem leita sér aðstoðar vegna streitu einkenna og kulnunnar í starfi. Leiðbeinendur úrræðis sem býður upp á náttúrameðferð fyrir einstaklinga með streitu og kulnunareinkennum óskuðu eftir því að úrræðið yrði metið með tilliti til þess hvort að mælanlegur árangur væri af starfi þeirra



Matsrannsókn var unnin með það að markmiði að kanna hvort leiðbeinendum námskeiðisins *Staldráðu við – heilandi áhrif náttúru á streitu*, takist að nýta náttúrameðferð við erfiðleikum fólks með streitutengdan vanda. Því var spurt: Eru vísbendingar um að þátttakendur upplifi bætta líðan eftir þátttöku í námskeiðinu? Tekin voru fjórtán viðtöl við sjö þátttakendur námskeiðisins og ASR/ABCL matslistar fyrir 18-59 ára lagðir fyrir þá og aðstandendur þeirra. Viðtölin voru þemagreind og framvindumat var gert á grundvelli matslista fyrir og eftir meðferð.

Niðurstöður eru þær að þátttakendur sýndu fram á jákvæða breytingu í hegðun og líðan í kjölfar meðferðar. Upplifun þátttakenda var að útiveran undir leiðsögn faglegs leiðbeinanda, hefði stutt þá til að ná ákveðinni ró og einbeitingu til að greiða úr tilfinningalegum vanda og auðveldara var að endurheimta fyrri heilsu. Matslistarnir sýndu merkjanlegan mun fá upphafi meðferðar til loka í þá átt að líðan flestra þátttakenda var betri.

Niðurstöður staðfesta marktækan árangur meðferðarinnar og staðfesta mikilvæg þess að leiðbeinendur fylgi fræðilegum og gagnreyndum aðferðum við meðferðarvinnu.

Þessar niðurstöður ítreka mikilvægi matsrannsókna og áherslu á gagnreyndar nálganir í meðferðar- og stuðningsvinnu.