

Sigurdardottir S, Halldorsdottir S, Bender SS, Agnarsdottir G. (2016) Personal resurrection: female childhood sexual abuse survivors' experience of the Wellness-Program, *Scand J Caring Sci.* 30(1):175-86. doi: 10.1111/scs.12238. Epub 2015 Jun

Le sopravvissute ad abusi sessuali infantili (ASI) affrontano complessi problemi mentali, fisici e relazionali in età adulta, che influiscono negativamente sul loro benessere e sulla loro salute. Lo scopo del presente articolo era quello di descrivere il Programma Benessere per donne sopravvissute ad ASI, la valutazione delle diverse terapie offerte dal programma da parte delle partecipanti e uno studio qualitativo sulla loro esperienza e sugli effetti del programma sulla loro vita, salute e benessere.

Il Programma Benessere è durato 10 settimane con un programma organizzato di 20 ore settimanali. Un team di professionisti della salute ha utilizzato un approccio olistico e ha fornito terapie individuali e di gruppo, sia tradizionali che complementari, focalizzate su mente e corpo. Sono state condotte interviste fenomenologiche approfondite con dieci donne, di età compresa tra i 22 e i 53 anni, una settimana prima e una settimana dopo il programma, nonché 15 mesi dopo. La raccolta e l'analisi dei dati sono state guidate dalla Scuola di fenomenologia di Vancouver.

Prima di partecipare al programma, le donne non erano in grado di lavorare o frequentare la scuola, percepivano un sussidio di invalidità, erano socialmente isolate e presentavano complessi problemi di salute. Dopo il Programma Benessere, tutte le donne, tranne una, erano tornate al lavoro, a scuola o in fase di riabilitazione. Inoltre, le interviste approfondite hanno mostrato un miglioramento della loro salute e del loro benessere, della vita personale e delle relazioni con partner, familiari e amici. Si sentivano più forti, più in controllo e avevano sviluppato una maggiore fiducia negli altri. Dalle interviste approfondite sono emersi sei temi principali: sentirsi completamente perse, liberarsi da esperienze traumatiche, sviluppare relazioni di fiducia, riprendere il controllo, sperimentare cambiamenti positivi nella salute fisica e mentale e, infine, sentirsi più forti. Il tema dominante dello studio è stato la rinascita personale.

In conclusione, il programma benessere ha contribuito considerevolmente al miglioramento della salute e del benessere delle donne. Tuttavia, si raccomanda un'ulteriore valutazione del programma prima di renderlo disponibile all'interno del sistema sanitario.