



# Hestamennska án hindrana

## Valkostur fyrir alla

Jónína Jónsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs  
Háskóli Íslands  
Menntavísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

**Hestamennska án hindrana**  
***Valkostur fyrir alla***

**Jónína Jónsdóttir**

Lokaverkefni til BA-prófs í þroskaþjálfafraeði

Leiðsögukennari: Lilja Össurardóttir

Íþróttá-, tómstunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

23. Júní 2012

Hestamennska án hindrana. Valkostur fyrir alla - greinargerð

Greinargerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs við Íþróttá-, tómstunda- og þroskaþjálfadeild, Menntavísindasviðs Háskóla Íslands.

© 2012 Jónína Jónsdóttir  
Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Prentun: Prentverk Selfoss ehf.

Selfoss, 2012

## Formáli

Hestamennska án hindrana, valkostur fyrir alla er 10 eininga lokaverkefni mitt til BA prófs í þroskaþjálfafraeðum við Háskóla Íslands. Þetta verkefni hefði ekki orðið að veruleika nema fyrir það að ég kynntist hestamennsku fatlaðs fólks og vann við það í ein þrjú ár. Þegar ég byrjaði í náminu var ég strax ákveðin í því að þetta yrði mitt lokaverkefni. Ég fór samt að efast um að ég yrði svo heppin að finna einhvern leiðbeinanda sem hefði trú á þessu verkefni og þekkti eitthvað til hestamennsku. En heppnin var með mér og var Lilja Össurardóttir til í að taka það að sér að vera leiðbeinandi minn og gera þetta verkefni að veruleika og fær hún sérstakar þakkir fyrir góða leiðsögn. Verkefnið er þríþætt, greinargerð og bæklingur sem er bæði á prentuðu- og rafrænu formi.

Þetta hefði ekki heldur verið hægt eins og ég vildi hafa það nema með þátttöku þeirra einstaklinga sem tóku þátt í því að segja sína upplifun af hestamenskunni. Mig langar því að þakka Sigurði Má Sigurfinnssyni og Herði Björnssyni fyrir sína þátttöku í þessu verkefni. Án ykkar hefði þetta aldrei orðið að veruleika og ykkar framlag er allra mest í þessu verkefni.

## Útdráttur

Hestamennska er mjög vinsæl tómstundaiðja hér á landi og hefur verið stunduð til fjölda ára. Þrátt fyrir fjöldann allan sem í boði er af reiðnámskeiðum víða um land hafa möguleikar fatlaðs fólks til þátttöku verið fáir þegar kemur að hestamennsku og þá sérstaklega fullorðins fólks. Sjúkrapjálfunarþátturinn hefur mest verið notaður hér á landi og verið fjallað um hann en félagslegi þátturinn hefur ekki verið skoðaður og því mikil þörf á því að skoða það betur. Markmið með þessu verkefni er að sýna fram á að það geta allir stundað hestamennsku óháð skerðingu og einnig að skoða hvað félagslegi þáttur hestamenskunnar getur gefið einstaklingum sem stunda hana. Á hestbaki er hægt að líta á fötlunina sem aðstæðubundna, vegna þess að með réttu hugarfari og rétta hestinum geta allir tekið þátt, hver á sínum forsendum. Til þess að gefa sem besta mynd af félagslega hluta hestamenskunnar tók ég eigindleg viðtöl við tvo fatlaða einstaklinga sem stundað hafa hestamennsku um tíma. Mér finnst mikilvægt að setja verkefnið fram í formi bæklinga með ljósmyndum því mér finnst það segja söguna best. Niðurstöður verkefnisins varpa einnig ljósi á að hestamennska getur haft víðtæk áhrif á líf fatlaðs fólks. Ávinningurinn felst meðal annars í betri líkamlegri og andlegri líðan og meiri félagslegri þátttöku. Hestamennska er talin mjög valdeflandi fyrir fatlað fólk og eykur á sjálfstæði einstaklingsins.

## Efnisyfirlit

Inngangur.....	7
1 Markmið.....	8
1.1 Gildi.....	8
2 Fræðileg umfjöllun.....	10
2.1 Læknisfræðilegt sjónarhorn.....	10
2.2 Breska félagslega líkanið.....	11
2.3 Norræna tengslasjónarhornið á fötlun.....	12
2.4 Valdefling og sjálfsákvörðunarréttur.....	14
3 Saga íslenska hestsins.....	15
3.1 Uppruni.....	15
3.2 Einkenni.....	16
4 Frístundastarf.....	17
4.1 Rannsóknir.....	18
4.2 Að stunda hestamennsku.....	19
5 Framkvæmd verkefnisins.....	21
5.1 Uppbygging verkefnisins.....	21
5.2 Lífssögur.....	23
6 Lífsreynsla-viðtöl.....	24
6.1 Saga Sigurðar Más Sigurfinnssonar.....	24
6.2 Saga Harðar Bjarnasonar.....	26
Niðurlag.....	28
Lokaorð.....	30
Heimildaskrá.....	31

## Inngangur

Fyrir sex árum var ég svo heppin að kynnast reiðskóla sem starfræktur er fyrir fullorðið fatlað fólk. Þar gefst fólki kostur á að stunda hestamennsku á sínum forsendum. Eftir að hafa fylgst með störfum reiðskólans um tíma fékk ég vinnu þar og vann í rúm þrjú ár. Tíminn í reiðskólanum var mjög gefandi og einstaklega skemmtilegur, margar hestaferðir farnar, mikið spjallað og hlegið. Það er mjög áhugavert að sjá og kom mér sjálfri mjög á óvart, að það geta allir stundað hestamennsku óháð skerðingu sinni. Ég fann að ég hafði mjög gaman af því að vinna með fólki og langaði til að læra eitthvað meira og í framhaldinu ákvað ég að kynna mér nám í þroskaþjálfrafræðum við Háskóla Íslands.

Ég ákvað að hafa þetta verkefni ekki hefðbundna ritgerð en verkefnið er þríþætt, greinargerð og bæklingur í prentuðu- og rafrænu formi. Í bæklingnum eru helstu þættir greinargerðarinnar dregnir fram til þess að gefa sem skýrasta mynd af hestamennsku fatlaðs fólks. Í bæklingnum er fjallað um íslenska hestinn, sögu og helstu einkenni hans. Rannsóknnum á hestamennsku fatlaðs fólks er einnig gerð skil. Mér finnst þannig tilvalið að ljúka þessu námi með greinargerð og bæklingi um hestamennsku fatlaðs fólks því þá enda ég þar sem ég byrjaði.

# 1 Markmið

Markmiðið með verkefninu er að sýna fram á að það geta allir stundað hestamennsku, það eina sem fólk þarf er að hafa áhuga á hestum. Hestamennska snýst ekki bara um það að fara á hestbak, það er líka hluti af hestamenskunni að umgangast hestana, finna af þeim lyktina og vera í nálægð við þá. Það þarf að sinna hestinum, kemba honum, beisla hann og setja á hann hnakk. Það er ekki síður mikilvægur hluti af hestamenskunni að setjast niður, spjalla um hestamenskuna og hestana, fá sér kaffi og umgangast fólk sem hefur sömu áhugamál.

Mér vitanlega hefur félagslegi þáttur hestamenskunnar ekki verið skoðaður hér á landi og langar mig til að skoða hvað sá þáttur hefur mikið gildi fyrir einstaklingana. Þáttur sjúkraþjálfunar í hestamennsku hefur meira verið skoðaður, en það er ekki ætlunin að fjalla um þann þátt í þessari greinargerð.

Hér á landi er ekki til mikið af heimildum um hestamennsku fatlaðs fólks. Með gerð bæklingisins er markmiðið að gera upplýsingarnar aðgengilegri um hestamennsku fatlaðs fólks. Erlendis hefur fatlað fólk stundað hestamennsku til fjölda ára og hestamennska er keppnisþrótt þar hjá fötluðu fólki líkt og ófötluðu fólki. Ég tel að það þurfi að kynna hestamenskuna betur fyrir fötluðu fólki, og öllum þeim sem áhuga hafa á því að bæta félagsstarf fyrir fatlað fólk. Hestamennskan getur verið góð viðbót við það frístundastarf sem nú er í boði.

## 1.1 Gildi

Fatlað fólk hefur lengi verið útilokað frá samfélaginu sökum fötlunar sinnar og því ekki gert kleyft að taka þátt í samfélaginu til jafns á við ófatlaða einstaklinga (Margrét Margeirsdóttir, 2001). Í lögum um málefni fatlaðra er fjallað um að tryggja eigi fötluðum jafnrétti og sambærileg lífskjör og öðrum sem búa í þessu þjóðfélagi og að það eigi að skapa þeim skilyrði til að lifa sem eðlilegustu lífi (Lög um málefni fatlaðra nr.59/1992). Margir tengja hestamennsku og fötlun ekki saman og telja að það sé ekki fyrir alla að stunda hana. En með þessu verkefni tel ég að hægt sé að sýna fram á að hestamennska er eitthvað sem allir geta stundað óháð skerðingu sinni eða getu. Það er hægt að finna lausnir og leiðir í öllu, við verðum bara að hafa opinn huga og taka hverjum og einum eins og hann er. Valdefling og sjálfstætt líf hafa verið hugtök sem mikið hefur verið fjallað um þegar kemur að fötluðu fólki. Það er því áhugavert að



skoða hvort hestamennskan geti verið valdeflandi og aukið á sjálfstæði fatlaðs fólks (French og Swain, 2008; Hanna Björg Sigurjónsdóttir, 2006)).

Greinargerðin er þannig uppbyggð að í fyrsta kafla er markmið og gildi verkefnisins. Í öðrum kafla er fjallað um fræðilegt sjónarhorn á fötlun. Læknisfæðilega sjónarhornið, breska félagslega líkanið og norræna tengslasjónarhornið og hugtökin valdefling og sjálfsákvörðunarréttur. Í þriðja kafla er fjallað um sögu íslenska hestsins, uppruna hans og einkenni. Fjórði kafla fjallar um frístundastarf fatlaðs fólks og þær rannsóknir sem gerðar hafa verið á félagslegum þætti hestamenskunnar og að stunda hestamennsku. Fimmti kafla er um framkvæmd verkefnisins, hvernig verkefnið er uppbyggt og aðferðafræðina. Sjötti kafla er um lífssögu tveggja einstaklinga og hestamennsku þeirra. Að lokum er svo niðurlag og lokaorð.

## 2 Fræðileg umfjöllun

Í þessum kafla sem er í fjórum hlutum verður fræðilegum bakgrunni verkefnisins gerð skil. Fyrst verður fjallað um læknisfræðilega sjónarhornið á fötlun, breska félagslega líkanið, síðan norræna tengslasjónarhornið á fötlun og að lokum hugtökin valdeflingu og sjálfsákvörðunarrétt.

### 2.1 Læknisfræðilegt sjónarhorn

Um aldamótin 1900 urðu miklar framfarir í læknavísindum sem urðu til þess að staða fatlaðs fólks innan samfélagsins versnaði til muna. Læknisfræðilegur skilningur á fötlun var ríkjandi mestan hluta 20. aldar og má rekja hefðbundnar hugmyndir um fötlun til læknavísindanna (Hanna Björg Ólafsdóttir og Rannveig Traustadóttir, 2001). Læknisfræðilega sjónarhornið lítur á fötlun sem andstæðu þess sem telst heilbriggt og eðlilegt. Sjónarhornið leggur áherslu á að það verði að greina líkamleg, andleg afbrigði eða skerðinguna. Læknar eru alltaf að leita lækninga til að laga skerðingu fatlaðs fólks og hvernig best sé að endurhæfa einstaklinginn, en mikið er lagt upp úr umönnun hans líkt og um sjúkling væri að ræða (Stefán Ólafsson, 2005; Cockerham, 2011).

Læknisfræðilegi skilningurinn lítur svo á að fötlun sé harmleikur, einstaklingurinn sé ólánsamt fórnarlamb sem alltaf er háður öðrum og þurfi mikla umönnun og þjálfun. Allt sem hamli fólki sé vegna fötlunarinnar en ekki er tekið tillit til áhrifa umhverfis eða hvernig aðstæður eru. Það er litið svo á að það verði að koma einstaklingnum á viðeigandi stofnun sem ætluð er til þess að þjóna fötluðu fólki. Fatlað fólk hefur lengi verið aðgreint frá þeim sem eru ófatlaðir og það fjarlægt úr samfélaginu (Rannveig Traustadóttir, 2003). Læknavísindin gátu orðið greint og flokkað fatlanir og sjúkdóma sem varð til þess að vald sérfræðinga varð mikið. Þessar hugmyndir hafa litað mjög allt starf fagfólks með fötluðu fólki og einnig litað sjálfsskilning fatlaðs fólks í gegnum tíðina (Rannveig Traustadóttir, 2006).

Læknavísindin eru nauðsynleg fyrir alla, bæði fatlað fólk og aðra. Það sem er svo mikið gagnrýnt er að læknar eru alltaf að reyna að lækna skerðinguna en ekki að hugsa um að koma til móts við þarfir fólks og aðstoða það við að aðlaga sig samfélaginu og styðja það í sjálfstæði sínu. Þá hafa læknavísindin einnig verið gagnrýnd fyrir hvernig heilbrigðisstarfsfólk kemur fram við fatlað fólk, það verði að hlusta meira á þarfir fatlaðs fólks og reyna að hafa samskiptin á meiri jafningja grundvelli, ekki að alltaf sé

ákveðið einhliða hvað sé best fyrir einstaklinginn. Það hefur einnig verið gagnrýnt að fatlað fólk hefur oft verið notað sem tilraunadýr í þágu læknisfræðinnar (French, Swain,2008).

## 2.2 Breska félagslega líkanið

Eins og áður hefur komið fram hefur læknisfræðilegi skilningurinn verið mjög ráðandi í gegnum tíðina. Rekja má upphaf breska félagslega líkansins til áttunda áratugar 20. aldar vegna baráttu fatlaðs fólks í Bretlandi. Fatlað fólk barðist gegn einangrun, fátækt og útskúfun frá samfélaginu og þau gagnrýndu læknisfræðileg sjónarhorn á fötlun. Fatlað fólk vildi verða sýnilegra í samfélaginu. Samtökin Union of the Physically Impaired Against Segregation, (UPIAS) gáfu út yfirlýsingu árið 1976 um að fólk með skerðingu sé fatlað af samfélaginu og leiddi þessi barátta til nýrra og mun róttækari hugmynda um fötlun. Breska félagslega líkanið er byggt á þessari yfirlýsingu en er samið af breskum fötluðum fræðimönnum. Líkanið bendir á að ekki sé hægt að horfa framhjá því að skerðingin er til og henni er ekki hægt að afneita eða útrýma, en fólk væri gert fatlað af samfélaginu og það leiðir til undirokunar í samfélaginu. Líkanið var mjög frelsandi fyrir fatlað fólk , það áttaði sig á því að það var samfélaginu að kenna hvernig staða þeirra var, en ekki þeim sjálfum (Stefán Ólafsson, 2005; Shakespeare, 2006).

Samkvæmt skilgreiningu breska félagslega líkansins eru erfiðleikar einstaklingsins við að framkvæma hlutina ekki vegna líkamlegra, andlega eða skynrænna skerðinga heldur vegna þess að fyrirkomulagið í samfélaginu er þannig uppbyggt að það takmarkar möguleika fatlaðs fólks til að taka þátt í samfélaginu. Félagslegar hindranir sem eru í samfélaginu og gera fötluðu fólki erfitt fyrir eru settar af þeim sem eru ófatlaðir og það leiðir til þess að fatlað fólk verður undirokað í samfélaginu. Höfundar breska félagslega líkansins líkja hugtakinu fötlun við ákveðna tegund félagslegs mismunar og misréttis sem megi líkja við kynjamisrétti (Rannveig Traustadóttir, 2006; Goodley, 2011).

Líkanið hefur fengið mikla gagnrýni og hafa umræður og átök verið um hvernig skilja megi líkanið, veikleika þess, styrkleika og áherslur. Má þar nefna að það hefur verið gagnrýnt hvað harðast fyrir að það sniðgangi fólk með ákveðnar tegundir skerðinga og er þá helst átt við fólk með þroskahömlun, geðræna erfiðleika og heyrnarlaust fólk. Gagnrýnin felst í því að líkanið gleymi þessum hópi og að reynsla

Þess falli ekki vel að líkaninu (Rannveig Traustadóttir, 2006; Goodley, 2011). Margir hafa einnig bent á að hægt sé að sjá svokallaða tvíhyggju innan breska félagslega líkansins sem kemur fram í þeirri skörpu skiptingu sem er á milli hins líffræðilega og félagslega. Lítið sé gert úr persónulegri reynslu fatlaðs fólks og það gleymist að beina athyglinni að þeirri sálrænu reynslu, tilfinningalegu þáttum og þeirri persónulegu upplifun sem fatlað fólk verður fyrir. Það sé líka lítið gert úr menningarbundnum hugmyndum um fötlun (Rannveig Traustadóttir, 2006). Breska félagslega líkanið leggur ofuráherslu á félagslegar hindranir og lítur framhjá skerðingunni og hafnar mikilvægi hennar í daglegu lífi (Rannveig Traustadóttir, 2003; Shakespeare, 2006).

### **2.3 Norræna tengslasjónarhornið á fötlun**

Á Norðurlöndum er hægt að greina sameiginlega hugmynd um fötlun þó svo að ekki sé hægt að tala um að þar ríki einhver einn ákveðinn skilningur. Norski fræðimaðurinn Tøssebro telur samt að það sé hægt að sjá sameiginlegar hugmyndir sem Norðurlandabúar deila. Hann telur að aðaláherslan sé á tengsl milli hins fatlaða og umhverfisins. Með tilkomu breska félagslega líkansins og gagnrýni á læknisfræðilega sjónarhornið fóru norrænir fræðimenn að skoða hvort til væri einhver sameiginlegur skilningur á fötlun á Norðurlöndum og í hverju hann fælist þá. Fræðimenn komust að raun um að þrátt fyrir mismunandi skilning á fötlun megi finna margt sem er sameiginlegt sem einkennist af tengslum umhverfis og einstaklings (Rannveig Traustadóttir, 2003; Gustavsson, Tøssebro og Rannveig Traustadóttir, 2005 ).

Talið er að rekja megi upphaf norræna tengslasjónarhornsins til breytinga á hugtakanotkun. Fyrir 1960 var oftast talað um fatlað fólk út frá þeirri skerðingu sem viðkomandi hafði, eins og blindur, heyrnarlaus og þroskaheftur. Eftir 1960 var farið að nota hugtök sem voru sambærileg við hugtakið fötlun á Íslandi. Nýja hugtakinu var ætlað að leysa af hólmi hugtök sem höfðu neikvæða merkingu hjá fólki. Í lagasetningu í Noregi árið 1967 kom fram að ekki mætti aðeins horfa á það hvernig breyta mætti fötluðu fólki heldur yrði einnig að horfa á það hvernig hægt væri að aðlaga samfélagið betur að þörfum fatlaðs fólks (Rannveig Traustadóttir, 2003; Dyrenhal, 1996).

Þær hugmyndir sem voru ríkjandi um fatlað fólk á Norðurlöndum eru taldar að séu aðallega sprotnar af pólitískum toga. Þrátt fyrir þennan norræna skilning á fötlun og að hann er ríkjandi á Norðurlöndunum þá gagnast hann fötluðu fólki ekki, því að þegar það ætlar að sækja rétt sinn byggðan á þessari sýn þá á það í höggi við kerfi sem byggt er

upp á læknisfræðilegri sýn á fötlun og því rekast þau á vegg. Það er í rauninni ekki fötlunin sem hverfur heldur norræni tengslaskilningurinn (Rannveig Traustadóttir, 2006; Shakespeare, 2006).

Bent hefur verið á þrjú mikilvæg atriði í norræna tengslasjónarhorninu. Í fyrsta lagi er fötlun skilgreind sem misræmi milli færni einstaklings og umhverfis, einstaklingur og umhverfi falla ekki saman. Í öðru lagi er fötlun aðstæðubundin. Aðstæður í þjóðfélaginu leiða til þess að fötlun skapast. Blind manneskja myndi ekki finna eins mikið fyrir fötlun sinni ef allt lesmál fengist á blindramáli, einnig er hægt að nefna að lesblinda væri ekki til nema af því að í okkar þjóðfélagi skiptir lestur og skrift miklu máli. Í þriðja lagi er fötlun afstæð. Hvernig fötlun er skilgreind sé oft félagslega ákvarðað og tilviljanakennt hvar mörkin liggja. Þessi síðast nefnda skilgreining hefur verið kjarninn í inntaki norræna tengslasjónarhornsins, um tengsl umhverfis og einstaklings ( Rannveig Traustadóttir, 2006; Tøssebro, Gustavsson og Rannveig Traustadóttir,2005).

Félagslegt sjónarhorn á fötlun varð til þess að farið var að beina áherslum að rétti fatlaðs fólks til þess að öðlast aukið vald og hafa meiri áhrif á eigið líf. Félagsleg sjónarhorn hafa á síðustu árum verið að ná meiri fótfestu hér á landi og er eðlilegt líf og samfélagsþátttaka talin grundvöllurinn að norræna tengslasjónarhorninu. Þetta verkefni staðset ég innan hefðar norræna tengslasjónarhornsins á fötlun. Þeir einstaklingar sem stunda hestamennsku standa allir jafnir þegar kemur að hestamenskunni. Þó svo að fólk sé á mismunandi stigi í hestamenskunni eru allir orðnir jafnir þegar á bak er komið og öllum er gert það kleyft að stunda hestamennsku og fundnar eru leiðir til þess að hver og einn geti gert það á sinn hátt.

## 2.4 Valdefling og sjálfsákvörðunarréttur

Í þessum kafla mun ég fjalla aðeins um hugtökin valdeflingu og sjálfsákvörðunarrétt. Þessi hugtök er mjög mikilvægt að skoða þegar horft er á að staða fatlaðs fólks hefur einkennst af valdaleysi og þau hafa ekki fengið að taka ákvarðanir um eigið líf, nema að takmörkuðu leyti.

Skilgreining á valdeflingu er oft mjög óljós og mismunandi, en innan félagsvísindanna snýst hún í grundvallaratriðum um að fólk fái að öðlast meiri stjórn á eigin lífi. Valdefling tengist því að fólk öðlist lífsgæði og beinir sjónum sínum að réttisýni, uppfyllingu væntinga og að hægt sé að ná jöfnuði þrátt fyrir að fólk búi við erfiðar aðstæður (Hanna Björg Sigurjónsdóttir, 2006). Hugtakið á að koma í veg fyrir kúgun einstaklinga af samfélaginu. Valdefling snýst um það að fatlað fólk fái tækifæri til að stjórna eigin lífi og verði fært um að taka sjálfstæðar ákvarðanir um eigið líf og þær aðstæður sem það býr við. Ef fólk hefur ekki val eða stjórn á eigin lífi þá getur það ekki gert áætlanir fyrir framtíðina (Ratzka, 2007; Barnes, 2003). Valdefling tengist hugtökum eins og vali, þátttöku og félagsskap. Hver maður hefur frelsi til að fara að eigin vilja svo framarlega sem hann skerði ekki frelsi annarra. Hafa verður í huga að fatlað fólk þarf oft aðstoð annarra við að nýta sér sjálfræði sitt og frelsi (French og Swain, 2008). Hugtakið valdefling felur meðal annars í sér mannréttindi og Brynhildur G. Flóvenz (1994) styðst við skilgreiningu dr. Henricks Zahles í bók sinni Réttarstaða fatlaðra „ Mannréttindi eru réttindi sem (siðferðilega eða stjórnmalalega) gengið er út frá að gildi fyrir alla. Mannréttindi eru réttindi fyrir allar manneskjur“ (Brynhildur Flóvenz, 1994, bls.19).

Það er mjög mikilvægt að finna leiðir til að stuðla að valdeflingu og að fatlað fólk fái að lifa sjálfstæðu lífi. Hluti af valdeflingu fellst í því að öðlast sjálfstæði og vera samþykktur af samfélaginu. Þetta hefur mjög mikil áhrif á sjálfsmynd manneskjunnar. Mikilvægt er að hver og einn fái að hafa áhrif á eigið líf og sé gert kleyft að taka þátt í lífinu til jafns á við ófatlaða.

### 3 Saga íslenska hestsins

Áður en byrjað verður að skoða hestamenskuna og áhrif hennar á fatlað fólk er mikilvægt að gera sér grein fyrir sögu íslenska hestsins, uppruna hans og einkennum. Í þessum kafla verður farið yfir uppruna hestsins, hvernig hann hefur þróast í gegnum aldirnar og orðið að þeim hesti sem hann er í dag. Það verður einni farið yfir helstu einkenni íslenska hestsins, hvað það er sem greinir hann frá öðrum hestakynjum í heiminum.

#### 3.1 Uppruni

Hesturinn er talinn vera komin af klaufdýri sem nefnt hefur verið Eohippus og var talið á stærð við hund eða kött. Forveri hestsins varð eins og önnur dýr að laga sig að breyttum aðstæðum með tíð og tíma. Í fyrstu hélt hann sig ekki í hjörðum og var því oft auðveld bráð, en með tímanum varð hann að hjarðdýri og hópurinn veitti honum þá vernd. Í árþúsundir var hesturinn þarfasti þjónn mannsins og margt hefði breyst í sögu hans ef maðurinn hefði ekki tekið hann í sína þjónustu. Hesturinn tryggði mönnum völd og lífsbjörg, menn fóru að koma auga á það að hesturinn bjó yfir eiginleikum sem þeir gátu fært sér í nyt við veiðar og komist hraðar yfir og þannig flúið óvininn (Gísli B. Björnsson og Hjalti Jón Sveinsson, 2006).

Saga hestsins sem húsdýrs er talin hefjast fyrir fjögur til sex þúsund árum síðan. Engin skepna á jörðinni er talin hafa þjónað manningnum á neinn hátt eins hesturinn. Íslenski hesturinn á sér jafnlanga sögu hér á landi og íslenska þjóðin. Þegar Ísland var numið er talið að landnámsmenn hafi flutt með sér hesta frá Vestur-Noregi og Bretlandseyjum, en ekki er vitað með vissu hvaðan ættfeður og mæður íslenska hestsins komu. Hér áður var hesturinn einn þarfasti þjónn Íslendinga í daglegu amstri. Talið er að hestar hafi verið tamdir fyrst til dráttar áður en þeir voru tamdir til reiðar. Hann var til aðstoðar við að yrkja jörðina og hann var einn helsti fararskjótinn lengi vel. En nú hafa vélar og tæki leyst hann af hólmi. Hann nýtur þó enn mikilla vinsælda meðal íslensku þjóðarinnar sem og á erlendum vettvangi. Talið er að engir hestar hafi verið fluttir til Íslands eftir árið 1100. Þessi mikla einangrun íslenska hestsins hefur orðið til þess að hann hefur haldið mikið af einkennum sem týnst hafa hjá evrópskum hestakynjum. Íslenski hesturinn er þekktur fyrir sérstöðu sína og telst vera eitt hreinasta hestakyn í heimi. Hér á landi gilda mjög strangar reglur um innflutning hrossa sem

hefur ekki verið leyfður til þessa (Stefán Aðalsteinsson, 2001; Sigurður A. Magnússon, 1978).

### 3.2 Einkenni

Íslenski hesturinn hefur mörg séreinkenni umfram önnur hestakyn. Aðaleinkenni íslenska hestsins eru gangtegundirnar fimm, tölt, brokk, fet, skeið og stökk en allar aðrar hestategundir hafa aðeins fjórar gangtegundir og er töltið það sem einkennir íslenska hestinn. Íslenski hesturinn er talinn þolmikill hestur með þýðar gangtegundir. Hann er dáður af mörgum fyrir það mikla frelsisafli sem hann býr yfir, hann er meira en bara hestur, af mörgum er hann talinn vera andlegur félagi. Talið er að hross séu miklar tilfinningaverur og að náttúran hafi mótað skapgerð íslenska hestsins. Hestar eru taldir, rétt eins og við mennirnir, hafa mismunandi skapgerð. Hver hestur hefur sín skapgerðareinkenni, sem eru bæði talin arfgeng og einnig mótuð af umhverfi og uppeldi. Íslenski hesturinn, ásamt villihestum í Norður-Ameríku, munu vera litafjölbreyttustu hrossakyn í heiminum (Sigurgeir Sigurjónsson, 2008; Gísli B. Björnsson og Hjalti Jón Sveinsson, 2006).

Það eru margar ástæður fyrir því að fólk sækir í íslenska hestinn. Hann er ekki hár í loftinu og erlendis er oft talað um hann sem smáhest. Þrátt fyrir smæð sína er hann sterkbyggður, heilsuhraustur, þrautseigur, veðurþolin og sterkur á taugum. Skapgerð Íslenska hestsins einkennist af jafnaðargeði og vingjarnlegu eðlisfari og fyrir það hefur hann aflað sér vinsælda meðal hestafólks um allan heim. (Gísli B. Björnsson og Hjalti Jón Sveinsson, 2006).

Það er mjög mikilvægt þegar verið er að vinna með fatlað fólk á hestbaki að hesturinn hafi til að bera sterka skapgerð, sé vingjarnlegur og ekki viðkvæmur. Smæð íslenska hestsins er líka mjög mikilvæg. Það getur verið erfitt að lyfta einstaklingum úr hjólastól upp á mjög stóra skepnu og einnig ef bregðast þarf fljótt við til að taka viðkomandi af baki. Íslenski hesturinn hefur allt að bera til að vera hinn fullkomni þátttakandi í starfi fyrir fatlað fólk.



## 4 Frístundastarf

Hestamennska hefur um nokkurt skeið verið stunduð hér á landi sem frístundastarf fyrir fatlað fólk, þó svo að hún hafi ekki verið rannsökuð eða mikið skrifað um hana. Erlendis hefur hestamennska fyrir fatlað fólk verið stunduð undanfarna áratugi (Scott, 2005). Skilgreining á frístund samkvæmt Íslenskri orðabók er sá tími sem ekki þarf að gegna skyldustörfum og er skilgreind sem frjáls stund utan vinnutíma (Laufey Leifsdóttir, 2007). Þegar spurt er hvaða merkingu fólk leggur í orðið frístund eru flestir sem nefna að það sé sá tími sem maður notar til að gera það sem mann langar til, frístund sé andstæðan við vinnustund. Að skilgreina orðið frístund getur orðið erfitt þar sem einstaklingsbundið er hvaða merkingu fólk leggur í orðið. Í frístundastarfi er fólk að gera hluti sem það langar til og getur, það eru engar skuldbindingar. Í frítíma er fólk að uppfylla persónulega ánægju eða dýpri uppfyllingu væntinga (Davidson og Stebbins, 2011). Í þessari greinargerð mun ég styðjast við skilgreininguna að frístund sé frjáls stund utan vinnutíma.

Margir fatlaðir einstaklingar búa við lélegra heilsufar, færri tækifæri til þess að taka þátt í samfélaginu og líf þeirra einkennist af minni lífsgæðum en meðal ófatlaðra einstaklinga. Samkvæmt skýrslu Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) eru margir fullorðnir fatlaðir einstaklingar sem greina frá því að þeir séu daprir, óhamingjusamir og finnist þeir vera útilokaðir frá því að taka þátt í ýmsu frístundastarfi sem ófatlaðir einstaklingar taka þátt í. Það sem ófatlaðir einstaklingar nefna oft sem ástæðu þess að þeir taki síður þátt í ýmsu frístundastarfi er að þeir hafa ekki tíma til þess, en það sem einkennir ástæðuna hjá þeim sem fatlaðir eru er að þá vantar meiri hvatningu. Þeir sem eru að bjóða upp á frístundastarf þurfa að vera duglegri við að gera fötluðu fólki kleyft að taka þátt, ýta hindrunum úr vegi svo að allir geti tekið þátt, hver á sínum forsendum (National organisation on disability, 2011; Zabriskie, Lundberg og Groff, 2005).

Þegar horft er til þess að fatlað fólk er útilokað frá þátttöku í ýmsu frístundastarfi sem samfélagið er að bjóða upp á leiðir það til þess að þeir einstaklingar sem fyrir útilokuninni verða finna meira til einangrunar. Þátttaka í samfélaginu án mismununar leiðir til þess að fólk fær aukið sjálfstraust og það er talið mjög valdeflandi fyrir fólk. Eins og fram hefur komið er valdefling mikilvægur þáttur í að fólk hafi val og geti tekið þátt í samfélaginu til jafns á við ófatlaða. Mikilvægt er þó að hafa í huga að það að taka þátt í einhverju frístundastarfi getur verið mjög kvíðavaldandi fyrir einstaklinginn,

honum getur fundist hann þurfa að sanna sig á einhvern hátt og getur orðið hræddur við að honum mistakist. Það er mikilvægt að það sem í boði er sé ekki alltaf tengt við keppni, svo að hver og einn geti verið þar eins og hentar best (Zabriskie, Lundberg og Groff, 2005).

#### **4.1 Rannsóknir**

Það er langt síðan að sýnt var fram á að það að komast út í náttúruna og í snertingu við dýr getur haft mjög jákvæð líkamleg og andleg áhrif á fólk. Dýrin og maðurinn hafa verið að þróa með sér sérstakt samband í gegnum aldirnar. Rannsóknir á notkun dýra í samspili við manninn hafa ekki verið margar og oft er talað um að erfitt sé að fá sérfræðinga til þess að nota dýr sem meðferðarform (Scott, 2005). Grikkir notuðu til forna hesta til þess að hvetja fólk með banvæna sjúkdóma til þess að vilja lifa áfram og má nefna að Hippotherapy sem notað er yfir meðferð á hestbaki er komið af gríska orðinu hippos sem merkir hestur (Favali og Milton, 2010; Debuse, Chandler og Gibb, 2005).

Seint á 18. öld setti geðsjúkrahúsið York Retreat á Englandi upp fyrsta meðferðarformið með notkun dýra. Tilgangurinn var að efla sjúklingana til að sýna áhuga og eiga í samskiptum (All og Loving, 1999). Florence Nightingale, sem var hjúkrunarfræðingur, tók eftir því í kringum 1860 að notkun dýra í starfi með einstaklingum hafði jákvæð áhrif í för með sér, sérstaklega hjá þeim einstaklingum sem höfðu átt við langvarandi veikindi að stríða.

Þjálfun og taming dýra er talin hafa byrjað fyrir tólf þúsund árum síðan. En hlutverk hestsins hefur breyst, hestar eru notaðir nú til dags við að aðstoða fólk á ýmsan hátt og hefur félagslegi þáttur hestamenskunnar aukist og hefur mikið gildi fyrir fólk (Scott, 2005). Hestar eru mikið notaðir erlendis bæði sem andlegt og líkamlegt meðferðarform. Fólki er þá boðið að taka þátt eins og hver og einn kýs. Sumir hafa áhuga á því að taka þátt í umhirðu hestanna en fara aldrei á hestbak, meðan aðrir hafa áhuga á því að taka þátt í öllu sem tengist hestamenskunni. Rannsóknir hafa sýnt að umgengni við hesta getur haft mjög jákvæðar líkamlegar breytingar í för með sér. Fatlað fólk sem stundar hestamenskuna hefur talað um að því finnist það slaka betur á, sé í betra formi, sterkara og hafi meiri tök á því að takast á við lífið og að það sé minna fatlað. Hestamennska getur haft mikil áhrif á fólk og hvernig það lítur á sjálft sig. Sumum finnst það að umgangast hestana geri nánast allt fullkomið og að þeim líði betur andlega

og líkamlega eftir reiðtúrinn. Þegar fötluðu fólki er gert kleyft að stunda hestamennsku er það að gera hluti sem eru mjög krefjandi, en ekki einhæfir. Rannsóknir hafa sýnt að þegar fólk stundar hestamennsku hefur það jákvæð sálfræðileg-, og félagsleg áhrif, þó svo að erfitt sé að mæla það, þá er það sú upplifun sem fólkið sjálft finnur fyrir (All og Loving, 1999).

Stór þáttur af hestamenskunni er líka að tengjast hestinum og getur sambandið á milli knapa og hests orðið mjög náið. Margir einstaklingar sem sækja í hestamennsku eiga ekki alltaf í nánnum tengslum við annað fólk og eru því oft einmana. Það er því áhugavert að sjá hversu stór þáttur það er hjá fólki að geta fengið að faðma, klappa og strjúka hestinum, en hann tekur þá að sér hlutverk mannsins í sumum tilfellum. Fyrir fólk sem er félagslega einangrað er mikilvægt að geta komið á einhvern stað og fundið að þau geti sýnt væntumþykju og átt vin í hestinum. Í rannsókn sem framkvæmd var í Bandaríkjunum og stóð yfir í 12 vikur voru 22 fatlaðir einstaklingar sem tóku þátt. Niðurstöður þessarar rannsóknar sýndu fram á að því lengur sem fólk hafði stundað hestamenskuna, því betri var útkoman bæði hvað varðar félagslega og líkamlega þætti. Fólk sýndi fram á meira sjálfstraust og meira sjálfstæði í sínu lífi, var mun öruggara með sig. Eins og fram kom hér að framan er það mjög mikilvægt að auka sjálfstæði fatlaðs fólks og hvetja fólk til að taka sjálfstæðar ákvarðanir um allt sem tengist þeirra lífi. Einstaklingar sem taka þátt í athöfn sem talin er sem áskorun eru taldir upplifa meiri velgengi og öðlast meira sjálfstæði við það. Fatlað fólk hefur lengi verið útilokað frá því sem ófatlaðir gera, en með því að auka þátttöku fatlaðs fólks í lífinu, verður það til þess að minnka þessa miklu einangrun (Favali og Milton, 2010; Tomaszewski, Jenkins og Keller, 2001). Mörgum einstaklingum sem stunda hestamennsku finnst að það hafi öðlast frelsið þegar það losnar við hjólastólinn og hjálpartækin (Bartlett, 2010).

## **4.2 Að stunda hestamennsku**

Fyrir fólk sem situr allan daginn í hjólastól og sér alltaf sama sjónarhornið er það mikil breyting að setjast á hestbak, losna við hjólastólinn, geta horft yfir og sjá nýtt sjónarhorn. Þegar á hestbak er komið fær fatlað fólk annað sjónarhorn á umhverfi sitt, en þeir sem eru í hjólastól eru vanir því að alltaf sé horft niður á það. Einstaklingar með fötlun hafa talað um að þeim finnist alltaf fyrst horft á fötlunina og svo á viðkomandi. Þegar á hestbak er komið líður einstaklingnum allt öðruvísi og horft er frekar á viðkomandi sem að hann sé heppinn að fá að sitja á svo fallegru skepnu. Það er mikil

upplifun að fá að losna við öll hjálpartæki, fara út í náttúruna og fá að fara leiðir sem ekki er hægt að komast vanalega vegna ýmissa hindrana. Það að geta farið út í náttúruna á staði sem erfitt getur verið að komast á í hjólastól, fara ríðandi yfir læki og jafnvel ár getur verið mjög jákvæð og skemmtileg upplifun fyrir fólk (Bartlett, 2010; Engel, Galloway og Bull, 1994).

Að nota hestinn í starfi er mjög áhugavert og skemmtilegt. Hesturinn er lifandi vera, stór og kraftmikill eða um 350 kíló og gæti hæglega gert það sem hann vildi við fólk, en vel þjálfaður hestur er ánægður og fús, vill gera allskonar hluti sem fólk biður um. Hesturinn gefur mikið af sér, en biður um svo lítið í staðinn. Hesturinn er því kjörinn til að nota með fólkum sem þarf að yfirstíga hindranir eins og hræðslu eða einangrun og vill upplifa öryggi. Það sem er svo áhugavert við það að vinna með hesta og fólk er að hesturinn gefur strax viðbrögð við því sem það er að gera og viðbrögðin eru oftast mjög heiðarleg, því hesturinn sýnir á glöggan hátt hvort hann sé sáttur eða ekki. Fólk lærir á sjálft sig í gegnum þau viðbrögð sem það fær frá hestinum. Sumum líður betur og finnst þeir öruggari með sjálfa sig í kringum hestinn og oft á fólk það til að yfirfæra sína líðan yfir á hestinn, eins og til dæmis honum (hestinum) líður eitthvað illa dag. Það getur verið mikill sigur fyrir einstakling þegar hann hefur áttað sig á því að hann getur haft stjórn á þessu stóra og kraftmikla dýri, fengið það til þess að gera hluti sem hann er beðinn um (Henderson, 2006; Favali og Milton, 2010).

Í hestamenskunni þarf fólk að læra samvinnu, skapandi hugsun og að leysa úr vandamálum. Þeir sem stunda hestamennsku þurfa oft að fara út fyrir þann veruleika sem þeir lifa við. Það getur oft verið flókið að fá hest til að vilja gera nákvæmlega það sem við viljum, að fá hann til að teymast með okkur, að standa kyrran þegar við förum á bak, allt krefst þetta samvinnu. Allt eflir þetta félagslega hlið fólks og eykur félagsfærni sem öllum er mikilvæg, til að geta átt í samskiptum við aðra. Á einhvern hátt er það svo að fólk sem vinnur með dýr losnar við kvíða og áhyggjur hversdagsins og finnur til slökunar (Masini, 2010; Bizub, Joy og Davidson, 2003).

Hestamennska fyrir fatlað fólk gerir því kleyft að taka þátt í flóknu frístundastarfi á sama hátt og ófatlaðir gera. Það er hægt að hafa hestamenskuna með þeim hætti sem hver og einn kýs, það er hægt að nota hana sem þjálfun, til gamans og sem stuðning við félagslega hlið einstaklingsins. Það er svo margt sem tengist hestamenskunni fyrir utan það að vera í tengslum við náttúruna og dýrið þá er það mjög mikilvægt að hitta aðra, setjast niður og tala saman og deila þeirri reynslu sem fólk upplifir í hestamenskunni (Engel, Galloway og Lois, 1994; All og Loving, 1999).

## 5 Framkvæmd verkefnisins

Í þessum kafla mun ég ræða um það hvernig þetta verkefni er uppbyggt og hvernig framkvæmdin á því fór fram. Sagt verður frá þeirri aðferðafræði sem verkefnið byggir á og þeim aðferðum sem notaðar voru við öflun gagna.

### 5.1 Uppbygging verkefnisins

Eins og fram hefur komið er bæklingurinn gerður til að koma upplýsingum til fólks um hestamennsku og fatlað fólk. Aðalatriði bæklingsins að mínu mati eru reynslusögur Sigurðar Mús og Harðar, vegna þess hversu vel þær styðja við það sem fjallað er um í rannsóknum erlendis frá um þá upplifun sem fólk finnur við að stunda hestamenskuna. Viðmælendur mínir voru valdir af hentugleika þar sem þeir þurfa að hafa reynslu af hestamennsku fatlaðs fólks. Ég þekki viðmælendur mína persónulega þar sem ég hef verið með þeim í hestamennsku í ein þrjú ár. Viðtölin voru að hluta til tekin upp og að hluta til skrifaði ég niður punkta þegar við vorum að spjalla, var ég ekki með neinar fyrirfram ákveðnar spurningar í huga, heldur var þetta meira spjall um lífshlaup einstaklinganna og þá aðallega um hestamenskuna. Ég hitti þá báða í hesthúsinu og tók af þeim myndir þar.

Ég sýndi öllum þeim sem tóku þátt í þessu það sem sett var í bæklinginn og fékk samþykki þeirra fyrir öllu þar. Það er langt frá því sjálfgefið að fólk sé tilbúið að taka þátt í svona verkefni og til þess að allir yrðu sáttir, var ákveðið að þar sem myndir af þeim birtast í bæklingnum þá væri það mjög leiðinlegt að nöfn þeirra væru ekki þau réttu. Hörður og foreldrar Sigga lögðu mikla áherslu á að rétt nöfn væru notuð við gerð verkefnisins og af virðingu við þær óskir hef ég þeirra eigin nöfn. Það er líka svo að þegar fólk er orðið eldra en átján ára, þá getur það ráðið því sjálft hvort nöfnum sé breytt eða ekki.

Allar ljósmyndir sem eru í bæklingnum eru í minni einkaeigu. Á baksíðu bæklingsins er ljóð sem ég þýddi af ensku yfir á íslensku og er þetta ljóð mjög lýsandi að mínu mati fyrir hvað hestamennska getur gert fyrir fatlað fólk og fannst mér það mikilvægt að hafa það með. Ljóðið hljóðar svo á frummálinu:

## **Horseback freedom**

*My wheelchair rests two steps away  
from the horse.*

*I stand slowly, my legs shaky, weak.*

*I raise my hands to the saddle,  
and hold tight*

*I'm hoisted past the stirrups,  
and hold tight*

*and fit my feet snug in the irons.*

*I adjust my remote walkie-talkie,  
separating myself from my blindness*

*and listen for the 'og ahead',*

*I guide my horse through  
familiar territory.*

*I walk easily away from the  
people on the ground.*

*I am in control.*

*My horse makes hoofprints,  
almost like a path from my feet.*

*I can fly here,  
a limitless infinity,*

*I am free.*

Höfundur: Mikka Mayeda  
(Engel, Galloway og Bull, 2009)

## 5.2 Lífssögur

Lífssögur byggja á hefðum eigindlegra rannsóknaraðferða. Tvær megin aðferðir eigindlegra rannsóknaraðferða eru kallaðar þátttökuathuganir og opin viðtöl. Í þessu verkefni notaði ég opin viðtöl. Í slíkum viðtölum er spurt um þá þætti sem rannsóknin beinist að og áhersla er lögð á að þátttakendur lýsi með eigin orðum lífi sínu og um það sem skiptir þá mestu máli. Upphaf lífssögu rannsókna má rekja til félagsfræðideildar í Bandaríkjunum snemma á síðustu öld. Lífssögu rannsóknum er ætlað að skilja sjónarhorn fólks sem er á jaðri samfélagsins en það hefur sjaldan verið hlustað á þau. Það er lögð áhersla á að ekki sé ætlunin að sanna lífssöguna og ekki alhæfa út frá henni. Það sem er mikilvægast við lífssögur er að verið er að varpa ljósi á og túlka með persónunum daglegt líf, upplifanir og hvernig fólki líður innra með sér (Guðrún V. Stefánsdóttir, 2008; Esterberg, 2002).

Þegar lífssaga er endursögð og skrifuð af öðrum en þeim sem sagan fjallar um, leiðir það til þess sá sem hana skrifar skapi ekki síður en lífssögupersónan söguna. Sá sem skráir sögu annarrar manneskju er því alltaf hluti af sögunni og þarf að geta skrifað sjálfan sig inn í söguna og gert grein fyrir sjónarhorni sínu. Lykilatriði er að góð tengsl séu við þátttakendur (Guðrún V. Stefánsdóttir, 2008; Esterberg, 2002). Ég er búin að þekkja Sigga og Hörð í ein sex ár og unnið með þeim í ein þrjú ár í tengslum við hestamenskuna. Ég hef haldið áfram að fylgjast með þeim hvernig þeim gengur og líkar í hestamenskunni eftir að ég hætti að vinna með þeim.

Það var skemmtilegt að spjalla við þá og öðruvísi að vera ekki með fyrirfram ákveðinn spurningalista sem átti að fá svör við, heldur var þetta meira spjall um lífið og tilveruna. Hjá hvorugum var ætlunin að kafa djúpt í þeirra lífshlaup, heldur meira spjall um af hverju þeir eru að stunda hestamenskuna og hvað þeim finnst hún gera fyrir þá. En að sjálfsögðu er mikilvægt að fá að vita í stuttu máli hvaðan þeir koma og hverjir þeir eru.

## 6 Lífsreynsla-viðtöl

Þessi kafli fjallar um lífssögur viðmælanda minna sem stundað hafa hestamennsku í nokkur ár. Til að gefa sem skýrasta mynd af því hvað hestamennska getur gert mikið fyrir fatlað fólk er mikilvægt að heyra hvað fólk hefur sjálft að segja um reynslu sína.

### 6.1 Saga Sigurðar Más Sigurfinnssonar

Ég hitti foreldra Sigga á heimili þeirra á Selfossi. Sigurður er ætíð kallaður Siggi og svo verður gert í þessu verkefni líka. Þau tóku vel á móti mér og voru tilbúin að taka þátt í þessu verkefni með mér. Þar sem Siggi er ekki mikið fyrir það að tala fékk ég þau til að segja mér stuttlega frá lífi hans.

Siggi er fæddur 1969 á Selfossi og hefur búið þar alla sína tíð, fyrst í foreldrahúsum og í rúm 20 ár hefur hann búið á sambýli. Siggi á þrjú eldri systkini, einn bróður og tvær systur. Bróðir Sigga er tveimur árum eldri og eru þeir mjög nánir og finnst Sigga fátt skemmtilegra en að fara í bíltúr með bróður sínum. Siggi er 43 ára og fæðist á þeim tíma sem ekki var gert ráð fyrir fötluðum börnum eins og faðir hans orðaði það. Siggi var ekki í leikskóla og gekk ekki í almennan grunnskóla. Siggi tjáir sig ekki lengur með orðum eins og hann gerði, en hann var mikið fyrir að spjalla á yngri árum og hermdi eftir öllu því sem sagt var. Þessi mikla breyting sem varð á Sigga gerðist í kringum fimmtán ára aldurinn þegar hann þurfti að fara í mikla aðgerð á fótum og vera í gífsi og dvelja um tíma á sjúkrahúsi. Eftir þessa lífsreynslu fór Siggi að draga sig inn í skel sína og í dag tjáir hann sig eingöngu án orða.

Siggi er mjög ákveðinn og lætur ekki segja sér hvernig hann eigi að gera hlutina. Hann getur oft á tíðum verið mjög þrjóskur og erfitt er að fá hann til að skipta um skoðun. Hann hefur einstaklega gaman af því að hlusta á tónlist og þegar hann kemur í heimsókn til foreldra sinna sest hann í ákveðin stól í stofunni og hlustar á tónlist tímunum saman. Hann er í kór Fjölmenntar, en Fjölmennt er fullorðinsfræðsla fyrir fatlað fólk. Siggi syngur með og þó svo að ekki heyrst mikið í honum þá syngur hann innra með sjálfum sér.

Siggi er ekki alinn upp við hestamennsku og engin í hans nánustu fjölskyldu stundar hestamennsku. Hann kynntist fyrst hestamennsku fyrir tíu árum síðan. Hann var þá í Fjölmennt á Selfossi og var boðið á hestbak af einum starfsmanni sem er mikill vinur Sigga og fannst mjög gaman að gera eitthvað skemmtilegt með honum. Hann bauð



Sigga að fara á hestbak og voru það fyrstu skref Sigga í hestamennskunni. Siggi sýndi það og sannaði að hann er mikill hestamaður, fyrsta ferðin hans fór á þann veg sem fæstir kjósa sér að lenda í. Hesturinn tók öll völd og hljóp af stað með Sigga án þess að hann réði neitt við hann. Siggi sat eins og ekkert væri og þegar náðist að stöðva hestinn brosti Siggi og hló og sýndi engin merki um neina hræðslu. Eftir þetta mikla ævintýri sem greinilega sýndi og sannaði að hann hefði bæði áhuga, hæfileika og kjark til að stunda hestamenskuna fór Siggi í reiðskóla og hefur verið þar í að verða tíu ár. Hann mætir í reiðskólann tvisvar í viku og er ekki ánægður ef hann kemst ekki. Hestamennskan er það eina sem Siggi vill gera í sínum tómstundum og um leið og hann er komin í reiðfötin með hjálminn á höfuðið er Siggi fær í flestan sjó og fæst til að fara hvert sem er.

Hann nýtur sín best þegar hann er kominn á ferðina á hestinum og brosir sínu breiðasta eftir því sem hraðinn er meiri. Reglulega eru haldnir opnir dagar hjá reiðskólanum þar sem öllum er velkomið að koma og sjá það sem verið er að gera. Eitt atriði á slíkri sýningu gleymist seint en það var þegar riðið var með bjór í glasi og má segja að ekki hafi farið dropi til spillis hjá Sigga nema það sem hann drakk sjálfur. Í hvert skipti sem hann reið á móti áhorfendum þá fékk hann sér sopa úr glasinu og fékk í staðinn mikið lófaklapp fyrir sem honum líkaði vel. Á sumrin fer reiðskólinn í tveggja daga hestaferð og Siggi mætir alltaf í þær ferðir. Þá er gist eina nótt, haldin kvöldvaka, grillað og haft gaman.

Það sem skiptir mjög miklu máli hjá Sigga er að þegar hann mætir í reiðskólann þá sest hann í sitt sæti við borðið á kaffistofunni og byrjar á því að fá sér kaffisopa og spjallað er saman áður en reiðtíminn hefst. Að loknum reiðtíma er aftur sest á kaffistofuna og spjallað og drukkið meira kaffi. Þessi félagslegi þáttur hestamennskunnar skiptir Sigga mjög miklu máli og verður hann mjög ósáttur ef upp kemur sú staða að hann hefur ekki tíma til að fá kaffisopann sinn. Hestamennskan er ómissandi þáttur í lífi Sigga og gefur honum alveg ótrúlega mikið, þegar hann er kominn á kaffistofuna og með kaffibollann í hönd er oft mjög stutt í brosið. Það er ekki bara að umgangast hestana, kemma, fara á bak og ríða út sem gefur honum hvað mest, heldur einnig að hitta aðra sem hafa sömu áhugamál, sitja og spjalla og ekki má gleyma útiverunni sem allir hafa gott af (munnleg heimild, Sigurður Már Sigurfinnsson, Sigurfinnur Sigurðsson og Ásta Guðmundsdóttir, 25. janúar 2012).

## 6.2 Saga Harðar Bjarnasonar

Hörð heimsótti ég í hesthúsið þar sem hann stundar hestamennskuna á sama stað og Siggí. Ég fór í tvö skipti og spjallaði við hann um hans lífshlaup í mjög stuttu máli og fékk síðan að vita hvað honum finnst hestamennskan gera fyrir sig. Ég hef svo farið reglulega og hitt Hörð til að sýna honum framgang verkefnisins. Hörður var mjög jákvæður að taka þátt í þessu verkefni og segja sína upplifun og reynslu af hestamennskunni sem er þó nokkuð sérstök að því leyti að hann byrjar mjög seint eða um sextugur að aldri. Hann vildi að myndir af sér væru í bæklingnum til að sýna öðrum hvað hann er flottur hestamaður og getur gert alla þá hluti sem ófatlaðir gera, bara ef hann fær tækifæri og aðstoð til þess. Hann var mjög áhugasamur um þetta verkefni og mjög fús til að tjá sig um hvernig hlutirnir væru. Hann lagði líka áherslu á það að fá einn bækling þegar verkefninu væri lokið, vegna þess að hann ætlaði að hengja hann upp á vegg og sýna öllum.

Hörður er fæddur í Reykjavík 1948 og verður hann því 64 ára á þessu ári. Hörður á þrjá bræður sem allir eru eldri en hann, systir hans lést á síðasta ári, en hann var mjög duglegur að heimsækja hana og var alltaf hjá henni um jólin. Hörður ólst upp í Reykjavík hjá foreldrum sínum, pabbi hans var bókavörður, kennari og einnig rithöfundur. Þegar Hörður var kominn á unglingsárin lést pabbi hans og móðir hans var farin að eldast og þá flutti hann á sambylí á Selfossi og hefur búið þar síðan. Hörður talaði um að hafa verið duglegur þegar hann var unglingur og hafði mjög gaman af því að vera í allskonar veseni. Hann átti það til að fara út á götu og var þá að stjórna umferðinni, hann hafði mikinn áhuga á því sem lögreglan var að starfa við. Hörður flutti á Selfoss vegna þess að það er svo rólegur staður og gott að búa þar og vildi móðir hans að hann færi frá Reykjavík vegna þess að þá myndi hann síður lenda í veseni.

Hörður vinnur á Vinnu- og hæfingarstöðinni (VISS) á Selfossi. Hans vinnutími er frá klukkan 12:00-16:00. Hann talaði um að þegar hann mæti þá byrji hann á því að fara í matartímann og það líkar honum vel að þurfa ekki að byrja strax að vinna. Hörður er ákveðinn í því að hætta á VISS um leið og hann verður 67 ára. Hörður hefur ýmis áhugamál eins og það að taka ljósmyndir og hann hefur líka mjög gaman af því að teikna myndir sjálfur. Hörður er mikill dýravinur og á hann páfagauk í stóru búi. Hörður hefur líka mjög mikinn áhuga á öllu því sem er orðið gamalt og þá sérstaklega gömlum húsum og finnst honum mjög gaman að ferðast bæði innanlands og erlendis.

Hann hefur tvisvar farið til Þýskalands og hefur mikinn áhuga á því að getað talað þýsku, mamma hans kenndi honum nokkur orð í þýsku þegar hann var yngri.

Hörður er ekki í neinum tómstundum fyrir utan hestamennskuna. Hann kynntist hestamennskunni fyrir um fjórum árum síðan, þá hafði hann aldrei áður farið á hestbak og ekkert verið í tengslum við hesta. Hann kom á opinn dag hjá reiðskólanum sem hann er í núna og þar var verið að sýna starfið sem unnið er í reiðskólanum. Honum leist svo vel á þetta að hann ákvað að prófa og hefur verið í þessu síðan. Hann byrjaði á því að vera einu sinni í viku en fannst það ekki vera nóg svo að hann ákvað því að bæta við öðrum tíma. Hann er núna tvisvar í viku og segist vera mjög sáttur við það.

Hörður talaði um að það sem honum finnst mest spennandi við hestamennskuna er ekki endilega alltaf að fara á hestbak, þó svo að hann geri það alltaf þá vill hann ekki vera lengi í einu. Herði finnst svo róandi að koma í hesthúsið, hitta hestana og fá að faðma þá og klappa þeim og vera í kringum dýrin. Það eru ekki bara hestarnir sem Hörður hittir, heldur líka hundar og kettir sem hann hefur mikla ánægju af að umgangast. Hörður talar um að honum finnst mjög róandi að koma í hesthúsið og vera innan um öll dýrin, þá líður honum vel. Það er líka stór partur af hestamennskunni að setjast niður í kaffistofunni og spjalla áður en að farið er á bak og skipuleggja hvernig hlutirnir eiga að vera, þannig að allt fari sem best fram. Herði finnst líka nauðsynlegt að fá sér aðeins tesopa eða kók áður en farið er á bak. Honum finnst mjög skemmtilegt að hitta aðra og spjalla um hestamennskuna. Hestaferðirnar sem farið er í á sumrin talaði Hörður um að væru ómissandi og hefur hann alltaf farið og stundum sagt að það sé ekki nóg að fara bara eina ferð á sumrin, það mætti alveg fara oftar. Hörður hefur mjög gaman af því að fá að stjórna aðeins hvernig hlutirnir eiga að vera. Hann fær stundum að vera í hlutverki stjórnandans á reiðnámskeiðunum og segja til hvernig best sé að hafa hlutina, hverjir eiga að fara fyrst á bak og ef að það er verið í reiðskemmuni þá segir hann til hvernig eigi að fara reiðleiðirnar inni í reiðskemmu. Hann hefur líka fengið að vera kynnir á opnum degi hjá reiðskólanum, hann fær þá að kynna hvert atriði og útskýra hvað hver er að gera. Hörður sagði að hann hefði svo gaman af hestamennskunni að hann ætlar að stunda hana þangað til hann deyr (munnleg heimild, Hörður Björnsson, 4. og 18. febrúar 2012).

## Niðurlag

Mikilvægt er að allir eigi möguleika á að taka þátt í hestamennsku sem áhuga á því hafa. Þátttaka í hestamennsku er talin valdeflandi og ávinningurinn er mikilvægur á svo margan hátt eins og fram kom í rannsóknunum sem greint var frá hér að framan. Lengi var litið á fatlað fólk sem einstaklinga sem ekki áttu rétt á því sama og ófatlaðir og þau voru útskúfuð úr samfélaginu. Með tilkomu breska félagslega líkansins urðu mikil straumhvörf í skilningi á fötlun. Meira er farið að líta á fatlað fólk sem einstaklinga með langanir og þrjár eins og alla aðra en ekki eitthvað sem þarf að fjarlægja úr umhverfinu eins og læknisfræðilega sjónarhornið gerir ráð fyrir. Fatlað fólk var aðgreint frá þeim sem ófatlaðir eru og það tekið úr samfélaginu. Á þeim tíma sem Siggi fæðist er Ísland aðili að mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna, en þar segir meðal annars að allar manneskjur eigi sama rétt til menntunar og skulu öll börn vera skólaskyld (Sameinuðu þjóðirnar, 1948). Ekki var gert ráð fyrir Sigga í leikskóla né almennum grunnskóla og taldi faðir hans að ekki hefði verið gert ráð fyrir fötluðum börnum í þessu samfélagi.

Eins og fram kom hér að framan er mikilvægt fyrir fólk að taka þátt í athöfn sem talin er sem áskorun. Fólk upplifir meiri velgengni og öðlast meira sjálfstæði við það. Fatlað fólk hefur lengi verið útilokað frá því sem ófatlaðir gera, en með því að auka þátttöku fatlaðs fólks í lífinu, verður það til þess að minnka þessa miklu einangrun. Hestamennska gefur fötluðu fólki tækifæri á jákvæðum félagslegum samskiptum, að takast á við krefjandi verkefni sem oft á tíðum hafa verið álitin eingöngu á færi þeirra sem ófatlaðir eru. Sýnt hefur verið fram á að iðkun hestamennsku getur eflt félagslega hlið fatlaðs fólks. Það getur oft verið flókið að fá hest til að vilja gera nákvæmlega það sem við viljum að hann geri fyrir okkur. Allt eflir þetta félagslega hlið fólks og eykur félagsfærni sem öllum er mikilvæg til að geta átt í samskiptum við aðra. Á einhvern hátt er það svo að fólk sem vinnur með dýr losnar við kvíða og áhyggjur hversdagsins og finnur til slökunar. Hörður nefnir það að honum finnist svo róandi að vera í hesthúsinu innan um dýrin. Stór hluti af hestamenskunni hjá bæði Sigga og Herði er ekki endilega að fara á hestbak, heldur einnig að setjast niður í kaffistofunni bæði fyrir og eftir reiðtímann og fá sér kaffisopa og spjalla. Hitta aðra sem eru að stunda sömu áhugamál og ræða málin. Hvorugur viðmælenda minna stundar annað frístundastarf og Herði líkar þetta svo vel að hann bætti við sig einum tíma í viðbót á viku og segist ætla að stunda hestamenskuna þangað til hann deyr.

Í norræna tengslasjónarhorninu er sagt að fötlun sé aðstæðubundin og afstæð þar sem hún er samspil líkamlegra skerðinga og umhverfisins. Þetta má vel sjá í gegnum hestamennsku fatlaðs fólks. Þegar kemur að hestamenskunni er það ekki umhverfið sem er hamlandi og fötlunin hefur ekki áhrif á möguleika þeirra til að taka þátt í hestamennsku. Hestamennskan gerir öllum kleyft að taka þátt, hver á sínum forsendum. Það skiptir ekki máli hver skerðingin er eða aldur fólks, en Hörður byrjar byrjaði sína hestamennsku sextugur að aldri. Það er því hægt að líta svo á að samfélagslegar hindranir verði að engu og samræmi verður á milli einstaklings og umhverfis. Þegar komið er á hestbak er hægt að gera fötlunina næstum því ósýnilega, eins og ljóðið Frelsi hestamannsins lýsir svo vel. Það ýtir mjög undir aukna meðvitund um eigin getu þegar fötluðu fólki er gert kleyft að taka þátt á jafningjagrundvelli og að prófa nýja hluti. Það skapar aukið sjálfstæði og er valdeflandi. Hestamennskan gefur fólki tækifæri til þess að skapa félagsleg tengsl og reynir einnig á líkamlega. Hestamennskan hefur sýnt það að hún getur gefið fólki mikið og er t.d. það eina sem Siggi og Hörður vilja stunda í sínum frístundum.

Með því að stuðla að fullri þátttöku fatlaðs fólks í frístundatilboðum sem í boði eru er verið að stuðla að því að bæta samfélagið á þann hátt að það eigi að vera opið öllum. Bæklingurinn sem unninn er samhliða þessari greinargerð sýnir vel að hestamennska er eitthvað sem allir geta stundað óháð skerðingu. Hann er því mikilvægur til þess að sýna þeim sem ekki þekkja til hestamennsku hjá fötluðu fólki að það er raunhæfur möguleiki. Með hestamenskunni er verið að gera öllum kleyft að taka þátt, hver á sínum forsendum.

Í gegnum vinnuna við þetta verkefni sá ég að það er í rauninni hægt að halda áfram og gera mun meiri rannsóknir á því hvað hestamennska getur gert fyrir fatlað fólk. Það er mjög mikið til af erlendu efni um félagslegan þátt hestamenskunnar og þessi greinargerð er aðeins að fara yfir það helsta. Hægt væri að fá fleiri einstaklinga til að taka þátt og fylgja þeim eftir í einhvern tíma. Það væri líka möguleiki að taka reiðtímana upp og gera ýtarlegri viðtöl. Hestaferðirnar sem farið er í á sumrin geta einnig gefið góða mynd af því hvað félagsleg hlið hestamenskunnar er mikil og það væri hægt að taka þær ferðir upp á myndband. Bæklingurinn gæti líka orðið stærri og farið nánar í hestamenskuna og hvaða áhrif hún hefur. Það væri líka hægt að gera bæklinginn á auðlesnu máli þannig að hann nái betur til sem flestra.

## Lokaorð

Eftir að ég kynntist hestamennsku fatlaðs fólks og upplifði þær jákvæðu breytingar sem hún hefur í för með sér, finnst mér mjög mikilvægt að koma þeim upplýsingum á framfæri svo að fleiri geti notið hennar. Ég fann ekkert efni um félagslegt gildi hestamenskunnar fyrir fatlað fólk hér á landi. Mér finnst mikilvægt að sem flestir geri sér grein fyrir hversu góð áhrif hestamennska getur haft á fatlað fólk. Hestamennska er raunhæfur möguleiki fyrir alla, það eina sem fólk þarf er áhuginn. Ég vonast til að með þessu verkefni vakni áhugi hjá fólki að kynna sér hestamennsku fyrir fatlað fólk og hversu skemmtileg hún getur verið. Hestamennskan hefur svo marga kosti í för með sér. Fólk er að stunda útiveruna, er í nálægð við dýr og líkamleg hreyfing er töluvert mikil. Í hestamenskunni er fólk að hittast, setjast niður og spjalla. Það er ekki almennilegt hesthús nema að góð kaffistofa sé þar líka. Það sem er líka svo áhugavert að skoða er hversu víðtæk áhrif hestamennskan hefur á fatlað fólk. Vinnan við þetta verkefni hefur verið mjög gefandi og skemmtileg og gaman að sjá það verða að veruleika.

## Heimildaskrá

- All, C. og Loving, G. R. (1999). Animals, horseback riding and implications for rehabilitation therapy [rafræn útgáfa]. *Journal of rehabilitation*, 65, 49-57.
- Barnes, C. (2003). *Independent living, politics and implications*. Sótt 24. febrúar 2012 af <http://digitalcommons.ilr.cornell.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1325&context=gladnetcollect>
- Bartlett, M. (2010). Horseback riding on the trails-fun for the whole family [rafræn útgáfa]. *Human horse and health*, 25, 49-55.
- Bizub, L.,A., Joy, A. og Davidson, L. (2003). „It’s like being in another World“: Demonstrating the benefits of therapeutic horseback riding for individuals with psychiatric disability [rafræn útgáfa]. *Psychiatric rehabilitation journal*, 26, 378-384.
- Brynhildur G. Flóvenz. (2004). *Réttarstaða fatlaðra*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Cockerham, W. C. (2011). *Sociology of mental disorder*. Boston: Prentice Hall.
- Davidson, L. og Stebbins R., A. (2011). *Serious leisure and nature. Sustainable consumption in the outdoors*. Bretland: Palgrave Macmillan.
- Debusse, D., Chandler, C. og Gibb, C. (2005). An exploration of German and British physiotherapists view on the effects of hippotherapy and their measurement [rafræn útgáfa]. *Physiotherapy theory and practice*, 21, 219-242.
- Dyrenhal, G. (1996). A better life for our children. The policy of a nordic parent association. Í J.Tøssebro, A.Gustavsson og G.Dyrenhal. (ritstjórar). *Intellectual disabilities in the nordic welfare states*. Policies and everyday life. Noregur: Hoskoleforlaget AS – Norwegian academic press.
- Engel, T. B., Galloway, L.M. og Bull, P.M. (1994). *The horse, the handicapped and the riding team in a therapeutic riding program. Training manual for volunteers*. Durango: Barbara Engel therapy services publisher.

- Esteborg, G.K. (2002). *Qualitative methods in social research*. United States of America: The MacGraw-Hill Companies, Inc.
- French, S. og Swain, J. (2008). *Understanding disability*. Churchill Livingstone: Elsevier.
- Favali, V. og Milton, M. (2010). Disabled horse rider's experience of horse riding. A phenomenological analysis of the benefits of contact with animals [rafræn útgáfa]. *Existential analysis*, 21, 251-262.
- Gísli B. Björnsson og Hjalti Jón Sveinsson. (2006). *Íslenski hesturinn*. Reykjavík: Prentsmiðjan Oddi hf.
- Goodley, D. (2011). *Disability studies*. London: Sage Publications Ltd.
- Guðrún V. Stefánsdóttir. (2008). „Ég hef svo mikið að segja“. *Lífssögur Íslendinga með þroskahömlun*. Reykjavík: Háskóli Íslands. Félagsvísindadeild.
- Gustavsson, A., Tøssebro, J. og Rannveig Traustadóttir. (2005). Introduction: Approches and perspective in Nordic disability research. Í A. Gustavsson, J.Sandvin, Rannveig Traustadóttir og J. Tøssebro. (ritstjórar). *Resistance, Reflection and change. Nordic disability research* (bls.23-44). Svíþjóð: Studentlitteratur.
- Hanna Björg Sigurjónsdóttir. (2006). Valdefling. Glíma við margrætt hugtak. Í Rannveig Traustadóttir (ritstjóri). *Fötlun. Hugmyndir og aðferðir á nýju fræðasviði* (bls.66-80). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Hanna Björg Ólafsdóttir og Rannveig Traustadóttir. (2001). *Ósýnilegar fjölskyldur Seinfærar/ þroskaheftar mæður og börn þeirra*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Henderson, G. (2006). Equine assisted learning programme for adults with learning disabilities [rafræn útgáfa]. *Learning disability today*, 6, 44-46.
- Íslensk orðabók. Grundvallarrit um íslenska tungu. (2007). Laufey Leifsdóttir (ritstjóri). Reykjavík: Edda hf.
- Lög um málefni fatlaðra*, nr. 59/1992.
- Margrét Margeirsdóttir. (2001). *Fötlun og samfélag*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.



- Masini, A. (2010). Equine-assisted psychotherapy in clinical practice [rafræn útgáfa]. *Journal of psychosocial nursing* 48, 31-34.
- Rannveig Traustadóttir. (2003). Fötlunarfræði: Sjónarhorn, áherslur og aðferðir á nýju fræðasviði. Í Rannveig Traustadóttir (ritstjóri). *Fötlunarfræði: Nýjar íslenskar rannsóknir* (bls. 17-51). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Rannveig Traustadóttir. (2006). Í nýjum fræðaheimi: Upphaf fötlunarfræða og átök ólíkra hugmynda. Í Rannveig Traustadóttir (ritstjóri). *Fötlun: Hugmyndir og aðferðir á nýju fræðasviði* (bls. 13-36). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Ratzka, A. (2007). *Independent living for people with disabilities: From patient to citizen and customer*. Sótt 24. febrúar 2012 af <http://www.independentliving.org/docs7/razzka20071022.html>
- Sameinuðu þjóðirnar. (1948). *Mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna*. Sótt 2. febrúar 2012 af <http://www.humanrights.is/mannrettindi-ogisland/helstu-samningar/sameinuðu-thjodirnar/mannrettindayfirlýsing-sth/>
- Scott, N. (2005). *Special needs, special horses. A guide to the benefits of therapeutic riding*. Bandaríkin: University of North Texas Press.
- Sigurður A. Magnússon. (1978). *Fákar. Íslenski hesturinn í blíðu og stríðu*. Reykjavík: Bókaforlagið Saga.
- Sigurgeir Sigurjónsson. (2008). *Hestar*. Reykjavík: Forlagið.
- Stefán Aðalsteinsson. (2001). *Íslenski hesturinn- litir og erfðir*. Reykjavík: Ormstunga.
- Stefán Ólafsson. (2005). *Disability and welfare in Iceland from an international comparative perspective*. Reykjavík: Háskólaprent.
- Shakespeare, T. (2006). *Disability rights and wrongs*. New York: Routledge.
- Tomaszewski, F. S., Jenkins, R.S. og Keller, J. (2001). An evaluation of therapeutic horseback riding programs for adults with physical impairments [rafræn útgáfa]. *Therapeutic recreation journal*, 35, 250-258.
- World health organisation. (2011). *World report on disability*. Sótt 8. febrúar af [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789240685215\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789240685215_eng.pdf).

Zabriskie, B. R., Lundberg, R. N. og Groff, G. D. (2005). Quality of life and identity: The benefits of a community based therapeutic recreation and adaptive sports program [rafræn útgáfa]. *Therapeutic recreation journal*, 39, 176-191.