



Eldri borgarar og tómstundir

Er endalaust hægt að kenna fólki að leika sér?

Berta Hrönn Einarsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Ípróttá-, tómstunda- og þroskþjálfadeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Eldri borgarar og tómstundir

Er endalaust hægt að kenna fólki að leika sér?

Berta Hrönn Einarsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í tómstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Árni Guðmundsson

Íþróttá-, tómstunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2014

Eldri borgarar og tómstundaáætlanir
Er endalaust hægt að kenna fólki að leika sér

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs
í tómstunda- og félagsmálafræði við Íþróttá-, tómstunda- og
þroskaþjálfadeild, Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Berta Hrönn Einarsdóttir 2014

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bóksala kennaranema.

Reykjavík, Ísland 2014

Ágrip

Markmið þessa lokaverkefnis er að skoða helstu kenningar um aldur, öldrun og tómstundir fyrir eldri borgara. Hverjar hindranir eldri borgara eru í tómstundum og hvernig er best að takast á við þær. Kynntar verða kenningar um tómstundamenntun og tómstundaráðgjöf og hvernig hægt er að nýta þær í starfi til þess að virkja eldri borgara. Rannsóknir sýna að eldri borgarar hafa mikinn tíma aflögu, skiptir því máli að hann sé vel skipulagður og að eldri borgarar viti hvaða afþreyingu þeir geti sótt. Ritgerðarspurningin var hugsuð út frá því að tómstundum er oft líkt við leik og er spurningin svona „Er endalaust hægt að kenna fólki að leika sér?“ Niðurstöður sýna að svo sé. Ef að góð undirbúningsvinna er unninn er hægt að fá eldri borgara með sér í lið og virkja þá á eigin forsendum áfram í tómstundum sem þeim líkar við. Fólksfjöldaspár sýna fram á mikla fjölgun eldri borgara á næstu þrjátíu árum og skiptir máli að samfélagið sé í stakk búið að taka á móti þeim og hjálpa til við að gera ellina sem skemmtilegasta. Síðast en ekki síst að eldri borgarar séu virkir og láti ekki hindranir stöðva sig í því að njóta lífsins.

Efnisyfirlit

Ágrip	5
Efnisyfirlit.....	7
Töfluskra	8
Formáli.....	9
1 Inngangur	11
2 Öldrun	13
2.1 Líffræðilegur aldur.....	15
2.2 Sálfræðilegur aldur.....	15
2.3 Félagslegur aldur	15
2.4 Samantekt.....	15
3 Kenningar um öldrun	16
3.1 Hlédrægnikenningin	16
3.2 Athafnakenningin.....	16
3.3 Samfellukenningin.....	17
3.4 Þróunarkenning.....	17
3.5 Samantekt.....	19
4 Tómsundur	20
4.1 Áhrif tómsunda	20
4.2 Mikilvægi tómsunda.....	21
4.3 Samantekt.....	22
5 Hindranir eldri borgara í tómsundastarfi.....	23
5.1 Líkamleg og andleg heilsa	24
5.2 Fjármál	24
5.3 Samgöngur	25
5.4 Samantekt.....	26
6 Tómsundaráðgjöf og menntun	27
6.1 Samantekt.....	31
7 Umræður.....	32
8 Lokaorð	36
Heimildaskra	38

Töfluskrá

Tafla 1. Sýnir átta þroska stig Eriksson	18
--	----

Formáli

Þessi ritgerð er 10 eininga BA lokaverkefni í Tómstanda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands. Ritgerðin er hugsuð sem kynning á aldri, tómsfundum, hindrunum, kenningum og tómsfundaráðgjöf fyrir eldri borgara.

Til þess að ljúka námi og lokaverkefni er mikilvægt að njóta stuðnings sinna nánustu, því langar mig til þess að þakka Hirti mínum fyrir alla aðstoðina og stuðninginn við mig og börnin okkar. Svo langar mig til að þakka systur mínum og vinum fyrir mikinn stuðning, hvatningu og yfirlestur. Leiðbeinanda mínum Árna Guðmundssyni aðjúnkt á Menntavísindasviði Háskóla Íslands þakka ég samstarfið.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 6. maí 2014

Berta Hrönn Einarsdóttir

1 Inngangur

Þegar að ég byrjaði í tómstunda- og félagsmálafræði hugsaði ég námið sem leið til þess að fara að vinna með börnum og unglingum. Þó að ég hafi unnið lítillega með þeim var það aldurinn sem heillaði. Þegar líða fór á námið fór ég hins vegar að læra meira inn á tómstundir með öldruðum og fann að þar væri hillan mín. Þegar ég sagði Stínu ömmu minni hvað ég væri að læra þá horfði hún á mig og sagði „ert þú að læra að kenna gömlu fólki að leika sér?“ Það var akkúrat það sem ég var að læra og tileinka ég því ömmu Stínu Mass þetta verkefni.

Til er skemmtileg skilgreining á orðinu tómstund eftir Jón Björnsson, „tómstund er ekki stund til að gleyma sér við skemmtun, heldur er tómstundin ráðrúm, stund sem er laus til að íhuga, taka á móti og skapa. Tómið er tómt. Þess vegna er tómstundin nauðsynleg til að beita frelsinu og taka þá stefnu sem maður velur sér“ (Jón Björnsson, 1996:157a). Jón nær hér að draga saman gildi þess að eiga sér tómstundir sem eru mikilvægar á öllum æviskeiðum og ekki síst á síðari æviskeiðum þegar hlutverkum fólks hefur fækkað og breyst. Aldagömul lífsvíska segir: Ellin hefur kynnst lífinu, þekkir tilgang þess og tilgangslaysi, böl þess og blessun. Hún er laus úr viðjum ástríðna og hagsmuna sem kynda undir barráttu, átökum, stríði og streitu hinna yngri. Hún nýtir lífsorkuna ekki lengur til þess að berja sér á brjóst og ana áfram, heldur til að staldra við og veita lífinu sjálfu eftirtekt. Hún horfir yfir veröldina og finnur til með henni; hún væntir einskis framar sjálfri sér til handa, heldur bindur vonir sínar við æskuna sem hún vill sjá að dafni (Páll Skúlason, 1996:18). Hér er ellinni lýst vel með fáum orðum. Hér á eftir verður fjallað um ellina og gildi hennar, gildi öldrunarfræðinnar og helstu kenningar í fræðunum. Tómstundir verða skilgreindar og sýnt frá á mikilvægi þeirra og skoðað hvaða mögulegu hindranir verða helst á vegi eldri borgara í tómstundastarfi. Þá verður skoðað hvernig tómstundamenntun og tómstundaráðgjöf nýtast fyrir eldri borgara og að lokum leitast við að svara spurningunni „er endalaust hægt að kenna fólki að leika sér?“

2 Öldrun

Í þessum kafla verður fjallað um öldrun, hvenær einstaklingurinn verður aldraður, hver meðalaldurinn er á Íslandi og hvernig aldur er skilgreindur.

Oft er talað um að aldur sé afstætt hugtak. Aldur er oftast mældur í árum og fer misjafnlega með fólk. Þegar fólk eldist breytast hlutverk þess og margar breytingar verða, bæði líkamlegar og sálrænar. Fólk telst aldrað, samkvæmt lögum um málefni aldraðra (nr. 125/1999) þegar það er 67 ára. Að vera gamall eða aldraður hefur mismunandi merkingu í hugum fólks. Í samfélaginu eru til tvær skilgreiningar á því að vera 67 ára og eldri. Það er að vera eldri borgari, eins og það er skilgreint samkvæmt lögum, eða að vera aldraður. Ekki hafa fundist heimildir fyrir merkingu orðsins aldraður og mun í þessari ritgerð vera notast við hugtakið eldri borgari.

Margir kannast við að börnum finnist fólk sem er komið yfir þrítugt vera gamalt þó viðkomandi finnist það auðvitað alls ekki. Thane (1978) skiptir aldurs skeiðum á eftirfarandi hátt: efri ár 60-80 ára, mörk elli 70-80 ára og ellin 80 ára og eldri. Þó segir hann að aldursmörkin hafi sveigjanleika og ræðst af líðan og getu hvers einstaklings. Aldur er einnig skilgreindur mismunandi eftir löndum, árum, stéttum, vinnu og endurspeglast af pólitískum og efnahagslegum aðstæðum (Thane, 1978). Jón Björnsson sálfræðingur sækir hugmyndir sínar til James Birren, Carl Jung og síðan í öldrunarfræðina. Jón Björnsson (1996b) fjallar um að öldrun sé nýtt orð í íslensku og hafi heyrst fyrst um 1970. Öldrun er ekki sjúkdómur, heldur er öldrun líffræðilegar breytingar sem verða á öllum lifandi verum (Touby og Jett, 2010:66). Útlit segir oft ekki til um aldur, það fer eftir erfðum, umhverfi og hvernig einstaklingurinn hefur hugsað um sig í gegnum lífið, hvernig aldurinn fer með hann. Með bættum lífsgæðum hækkar lífaldur fólks í heiminum og hefur gert það mikið á síðustu árum. Meðalævilengd á Íslandi er núna 81,5 ár. Með þessum háa aldri hækkar hlutfall eldri borgara í samfélaginu (Karl Andersen og Vilmundur Guðnason, 2012). Samfélagið þarf að vera í stakk búið að taka á móti þessum aukna fjölda eldri borgara. Í mannfjöldaspá fyrir árin 2010-2060 sem Hagstofan gaf út 13. Júlí 2010 kemur fram að meðallífaldur karla og kvenna er ekki sá sami. Meðallífaldur kvenna er 83,3 ár en karla er 79,9 ár. Samkvæmt spánni er áætlað að mannfjöldinn árið 2060 verði 493.800. Það er gert ráð fyrir að meðalævin lengist á þessum árum og að meðalævi kvenna verði 87,1 ár en karla 85,0 ár (Hagstofan, 2010). Í raun má segja að með hverju árinu sem líður aukist þörfin fyrir betri þjónustu í öldrunargeiranum.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (2001) fjalla um aldur og segja þær að þegar fólk verður sextugt þá einkennist þau tímamót af stöðuleika. Fólk átti sig á

hlutskiptinu í lífinu og sé jafnvel tilbúið að minnka við sig vinnuna til þess að hafa meiri tíma fyrir sig. Það átti sig á því að lífið er ófyrirsjáanlegt en samt svo dýrmætt. Á tímamótunum þegar fólk verður sjötugt eru flestir hættir að vinna og ánægðir með lífið. Svo eru aðrir sem eru ekki tilbúnir að hætta og hafa enn mikið starfsþrek. Það á oftast við um karla en konur (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2001).

Í gegnum árin sem einstaklingar eldast taka þeir að sér allskonar hlutverk. Í grein Ingibjargar H. Harðardóttur og Amalíu Björnsdóttur (2008) er fjallað um rannsókn Adelman (1994) þar sem hann skoðaði virkni eldri borgara, fjölda hlutverka og lagði mat á andlega líðan. Það sem var áhugavert var að eldri borgarar sinntu allt að átta hlutverkum, til dæmis launþegi, maki, foreldri, sjálfbóðaliði, afi/amma og nemi. Þá kom fram að ellin einkennist af breyttum hlutverkum þar sem ný komu inn í stað þeirra gömlu. Fram kom að því virkari sem eldri borgari er og hlutverk hans haldast eru meiri líkur á langlífi (Ingibjargar H. Harðardóttur og Amalíu Björnsdóttur, 2008).

Berger (2011) skiptir öldrun í þrjú stig. Fyrsta stigið er ungur-gamall (60–75 ára) sem er stærsti hópurinn. Þar eru einstaklingar sem eru við góða heilsu, virkir, fjárhagur góður, sjálfstæðir og í miklum samskiptum við fjölskyldu og vini og eru vissir um að framtíðin verði jafn góð og fortíðin. Annað stigið er gamall-gamall (75 ára og eldri). Líkamleg og andleg geta hefur hrakað í þessum hópi. Samskipti við ættingja og vini eru minni vegna heilsunnar en þeir bera umhyggju fyrir sjálfum sér. Þriðja og síðasta stigið er elsti-gamall (85 ára og eldri) inniheldur um 10% eldri borgara sem eru orðnir veikburða einstaklingar. Þeir eru í meiri hættu á veikindum, þurfa mikla hjálp og eru háðir öðrum. Flestir í þessum hópi eru komnir inn á hjúkrunarheimili eða sjúkrahús. Þá segir Berger að aldur segi ekkert til um heilsu fólks og þó svo að aldur sé settur til viðmiðunar þá eru alltaf eintaklingar sem tilheyra ekki sínum aldurshópi út frá heilsu (Berger, 2011).

Tveir sálfræðingar hafa sett fram kenningar sínar um aldur en það eru Jón Björnsson og James Birren. Sá síðarnefndi, James Birren kom með hugmyndina um þrennskonar aldur fólks og það er hinn líffræðilegi sem segir til um endingu líkamans, hinn sálrænni sem fjallar um sjálfsmyndina og eigin hugmyndir viðkomandi um sjálfan sig og að lokum hinn félagslegi sem segir til um stöðu eldri borgarans í samfélaginu (Bengtson og fl., 2009). Með þessum hugmyndum Birren má segja að best sé að greina aldur út frá ólíkum sjónarhornum. Því að einstaklingar eru misjafnlega staddir út frá lífaldri þeirra.

Þar sem kenningar Jóns Björnssonar eru svipaðar kenningum Birren verður fjallað nánar um kenningar Jóns hér að neðan. Eins og fram kom hér að framan er aldur talin í árum en þá er ekki sagan öll sögð samkvæmt kenningum Jóns Björnssonar (1996b).

2.1 Líffræðilegur aldur

Líffræðilegur aldur vísar til þess hversu langt eða stutt er í ævilok viðkomandi. Verið er að segja að öldrunin sé að færast yfir líkamann og líffærin. Hámarksævilengd ræðst af erfðum og hvernig er hugsað um líkamann. Líkja má líkamanum við vél sem með mikilli notkun slitnar smá saman en með viðhaldi er hægt að halda henni við og því getur verið gott að minnka álag með hækkandi aldri (Jón Björnsson, 1996:43–46).

2.2 Sálfræðilegur aldur

Sálfræðilegur aldur segir til um hvar einstaklingurinn staðsetur sjálfan sig á æviferlinum. Ungur maður getur upplifað sig gamlan og á móti getur gömlum manni fundist hann ungur. Það fer eftir sjálfsmýndinni og hvernig einstaklingurinn hugsar um sjálfan sig (Jón Björnsson, 1996:46–47b).

2.3 Félagslegur aldur

Félagslegur aldur er aldur einstaklings í samhengi við félagslegt umhverfi hans. Það er breytilegt eftir samfélögum hvaða afstöðu þau hafa til aldurs og hvort hann veiti sérstöðu. Víða fá eldri borgarar oft meiri virðingarsess (Jón Björnsson, 1996:47–48b).

Þó svo að aldur sé mældur í árum, líffræðilegum, sálfræðilegum og félagslegum aldri er samsvörun á milli þessara kvarða. Samfélagið getur dæmt einstakling til að hætta að vinna en honum sjálfum getur fundist hann vera ungur og tilbúinn í allt.

2.4 Samantekt

Hér að framan var fjallað um öldrun og hún skilgreind. Þar kom fram að aldur er oftast mældur í árum og hvernig aldurinn fer misjafnlega með fólk. Samkvæmt lögum verður fólk eldri borgarar 67 ára og verður notast við þá skilgreiningu í þessari ritgerð. Fjallað var um rannsóknir hvað skipti eldri borgara miklu máli að halda sér virkum og við það varð það langlífara (Ingibjargar H. Harðardóttur og Amalíu Björnsdóttur, 2008). Farið var ítarlega yfir kenningar Jóns Björnssonar (1996b) um líffræði-, sálfræði-, og félagslegan aldur. Hér að neðan verður haldið áfram að skoða öldrun og leitað til fræðimanna og fjallað um nokkrar kenningar um öldrun.

3 Kenningar um öldrun

Hér á eftir verður fjallað um kenningar í öldrunarfræðum. Til eru nokkrar kenningar og skilgreiningar um síðasta skeið ævinnar. Í þeim er horft á öldrun á mismunandi hátt. Fræðileg þekking öldrunar er þverfagleg grein sem fjallar um og skoðar öldrun út frá ýmsum hliðum. Öldrunarfræðin fjallar um þá þætti sem koma að síðustu árum eldri borgarans, eins og félagslega, læknisfræðilega og sálræna þætti (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2006a). Öldrun er þverfagleg nálgun við rannsóknir á aldri (Bengston, Gans, Putney og Silverstein, 2009). Hér að neðan verður fjallað um fjórar helstu kenningar í öldrunarfræðum: hlédrægni-, athafna-, samfellu og þróunarkenningu Eriks Erikson og viðbótina sem Peck vildi bæta við kenningu Erikson.

3.1 Hlédrægnikenningin

Hlédrægnikenningin byggir á rannsóknum sem voru gerðar á árunum 1955-1962 á 279 einstaklingum á aldrinum 70-90 ára. Kenning þessi er ein útbreiddasta um persónuleika eldri borgara (Hörður Þorgilsson og Jakob Smári, 1996:153). Kenningin er tvennskonar, annars vegar snýr hún að samfélaginu sem eldri borgarinn lifir í og hins vegar að einstaklingnum sjálfum (Jón Björnsson, 1996a). Hlédrægnikenningin segir að því eldri sem eldri borgarar verða eiga þeir það til að draga úr félagslegum og sálfélagslegum athöfnum. Þá segir að eldri borgarar hafi tilhneigingu til þess að minnka og jafnvel slíta tengslum við ytra umhverfi og minnka tengsl við annað fólk. Eldri borgarar snúa sér frekar að tilfinningum sínum og hugsunum. Við þetta minnkar streita sem verður til við ýmsar athafnir, svo sem af samfélagslegri ábyrgð. Við þetta skapast tími til að sinna því sem að eldri borgarar álíta mikilvægt í lífinu (Hooyman og Kiyak, 2001, Rice, 2001:547–548). Kenningin fjallar um að öldruðum sé eðlislægt draga sig úr amstri dagsins og á móti finnist samfélaginu eðlilegt að eldri borgarar dragi úr kröftum sínum (Jón Björnsson, 1996b; Kart, 1997).

Eldri borgarar hafa gegnt mörgum hlutverkum, með árunum fækkar þeim og gildin breytast. Þessar breytingar hafa áhrif félagslega stöðu eldri borgara og félagslega umhverfið breytist. Þegar vinir deyja eða flytja, börnin stofna fjölskyldur og vinnufélagar eru ekki lengur til staðar. Þetta hefur allt áhrif og gerir það að verkum að eldri borgarar draga sig í hlé (Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir, 2007a).

3.2 Athafnakenningin

Athafnakenningin fjallar um að einstaklingur sem hefur verið virkur alla tíð heldur því áfram á efri árum. Virknin hefur jákvæð áhrif á vellíðan og ánægju. Ánægjan ýtir undir betri sjálfsímynd sem viðheldur áframhaldandi þátttöku. Til þess að einstaklingur upplifi

ekki tilgangssleysi verða ný viðfangsefni að koma í stað þeirra sem hann fékkst við á fyrri æviskeiðum (Hooyman og Kiyak, 2008, bls. 309–310; Rice, 2001, bls. 548). Það hentar sumum og sumum ekki að vera virkur. Til þess að verjast hrörnun þarf að viðhalda hæfni og nota hana svo henni hraki ekki. Athafnakenningin nær yfir þá þætti sem viðhalda virkni hvað varðar félagslega hæfni, áhuga á umhverfi sínu og viðheldur sálar- og líkamsorku eldri borgarans (Jón Björnsson, 1996a). Athafnakenningin byggist á því hvað það skiptir miklu máli að vera virkur til þess að verjast hrörnun. Með því að vera virkur skapast vellíðan (Steinunn K. Jónsdóttir og Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2009). Það mætti segja sem svo að athafnakenningin er andstæða hlédrægnikenningarinnar.

3.3 Samfellukenningin

Samfellukenningin fjallar um mikilvægi þess að hafa samfellu í lífinu. Hún var sett fram til þess að vera jafnvægi á milli hlédrægnikenningarinnar og athafnarkenningarinnar. Í samfellukenningunni er lögð áhersla á samfellu í félagslegum tengslum, lífsstíl og venjum fólks þegar það eldist. Kenningin fjallar um að eldri borgarinn sé með persónuleg einkenni sín þrátt fyrir háan aldur og upplifi breytingar jákvætt með hækkandi aldri á svipaðan og hann gerði á fyrri skeiðum lífsins. Þannig halda þeir sem eru félagslyndir áfram að vera félagslyndir þó þeir eldist en aðrir halda áfram að vera í litlum félagslegum samskiptum eins og áður (Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir, 2007a; Hooyman og Kiyak, 2011; Kunemund og Kolland, 2007).

Jón Björnsson (1996a) segir að samfellukenningin sé eins konar andspyrnuhreyfing gegn hlédrægni- og athafnakenningunum. Inntak samfellukenningarinnar er sú staðreynd að fólk er mismunandi gert og á mismunandi ævi að baki. Þar af leiðir að fólk er auðvitað mismunandi í ellinni og verður ekki allt eins með hækkandi aldri. Jón segir þarfir og óskir fólks yfirleitt vera svipaðar því sem áður var þó fólk sé komið á síðari æviskeiðin. Til þess að eiga farsæl efri ár er mikilvægt að fólk geti viðhaldið því lífi sem það hefur skapað sér. Flestir eru vanafastir og viðhafa ákveðna samfellu í háttum sínum og gjörðum og þörfin fyrir að viðhalda þessum vana verður yfirleitt sterkari með aldrinum. Jón Björnsson telur að „vellíðan í elli verði helst tryggð með því að sérhver maður eigi þess kost að mæta ellinni með sínum hætti, með því að ellin rjúfi sem minnst samfelluna í æviferlinum og lífsstílnum; að hún geri mann ekki að öðrum en maður hefur verið“ (Jón Björnsson, 1996:158a).

3.4 Þróunarkenning

Þróunarkenning Erik Erikson er yfirgripsmikil kenning um sjálfið. Kenningin fjallar um þróun einstaklings, hvernig hann þroskast og mótast í félagslegu umhverfi. Samkvæmt

Erikson gengur einstaklingurinn í gegnum átta stig á þroskaferlinu, sjá töflu 1 hér að neðan sem lýsir hverju þroskastigi fyrir sig. Á hverju þroskastigi verður einstaklingurinn fyrir áhrifum frá umhverfi og menningu. Það eiga sér stað mikilvæg átök í þróun sjálfins og persónulegum þroska sem þarf að vinna úr til að komast á næsta stig. Einstaklingurinn bætir sjálfsmynd sína með því að leysa verkefni sem koma upp í lífi hans (Erikson, 1995, Jón Björnsson, 1996a). Eldri borgarar eru líklegri en þeir sem eru yngri til þess að ná efsta stigi sjálfsþroskans. Þeir sem ná því hafa gaman af lífinu og hlæja mikið. En samt eru alltaf einhverjir sem eru alltaf að leita að ást og velgengni. Kenningar sjálfins fjalla um að einstaklingurinn finni leiðir til þess að takast á við áskoranir. Eldri borgarar þurfa að takast á við að eldast og við það fjölgar áskorunum, meðal annars í formi starfsloka, veikinda og dauða ættingja og vina (Berger, 2011). Því betur sem að gengur hjá eintaklingum að ná hverju stigi, því betur undirbúinn er hann fyrir það næsta. Það gefur honum meiri lífsgæði og þroska sem hefur áhrif á hann seinna. (Erikson, 1995, Jón Björnsson, 1996a).

Tafla 1. Sýnir átta þroskastig Eriksson:

Hér verður aðeins fjallað um síðasta stig kenningarinnar um heilsteypt sjálf eða örvæntingu. Vegna þess að það er stigið sem eldri borgarar takast á við í ellinni. Jón Björnsson fjallar svona um áttunda stig Eriks Erikson:

1. Að treysta á móti að vantreysta öðrum, 0-1 árs	5. Persónuleg sjálfsmynd á móti óskýrri sjálfsmynd, 12 – 20 ára
2. Sjálfstæði, sjálfrátt og skapandi á móti skömm, 1-3 ára	6. Nánd á móti einangrun, 20 – 40 ára
3. Frumkvæði og athafnagleði á móti sektarkennd, 3- 6 ára	7. Skapandi á móti stöðnun, 40 – 65 ára
4. Iðjusemi á móti vanmáttarkennd, 6- 12 ára	8. 8. Sátt á móti örvæntingu, 65 + (Erikson,1995).

Áttunda og síðasta þrautin er undir lok ævinnar að velja á milli lífsins annars vegar og angistarinnar hins vegar. Þeir einir fá að reyna sig við þessa þraut sem hafa leitt allar hinar farsællaga til lykta. Þeim sem örvæntir finnst lífið hafa svikið sig og hlunnfarið, og hann deyr frá lífinu óloknu, eins og skáld frá hálfortu kvæði. Sá sem fullgerir líf sitt sér undir lok ævi sinnar í henni heild, merkingu sem lokar henni, tilgang sem réttlætir hana. Honum einum getur fundist dauðinn tímabær, réttlátur og velkominn nær hann vill (Jón Björnsson 2004).

Robert Peck (1968) vildi bæta við þessa kenningu Erikson og talar um starfslokin. Að það skipti sköpun á efri árum að einstaklingurinn lagi verðmætamat sitt að vissum

óhjákvæmilegum staðreyndum efri ára. Jón Björnsson (1996) fjallar um að samkvæmt kenningum Pecks séu þrennskonar átök sem geta orðið til andlegs vaxtar eða stöðunar. Átökin eru að finna ný áhugamál eða vera ennþá of upptekinn af starfi og starfsframa. Átökin við að vera hættur að vinna og draga björg í bú, að fá staðfestingu á sjálfum sér annarsstaðar en í vinnunni. Margir eiga auðvelt með að finna sér ný áhugamál í stað vinnunnar. Svo eru aðrir sem vinnan var svo mikill þáttur af sjálfsmyndinni hjá að þeir eiga erfitt eftir starfslokun (Peck, 1968:88–92; Jón Björnsson, 1996:160a). Jón Björnsson lýsir kenningum Pecks þannig að það er annaðhvort að hefja sig yfir hrörnunina eða bindast henni. „Að sættast við það að verða gamall og sigrast á hrörnuninni eða velta sér upp úr verkjum, fölnandi fegurð og hrukum“. Eins og Jón Björnsson segir „viðurkenna þessa staðreynd lífsins og snúa sér að því að njóta þess sem lífið býður þrátt fyrir þetta. Að bindast eigin sjálfi eða hefja sig yfir það. Þetta eru átökin við endanleika lífsins og þá vitneskju að maður er á förum úr heiminum“ (Peck, 1968; Jón Björnsson, 1996:160a).

3.5 Samantekt

Hér að framan var fjallað um nokkrar af kenningum í öldrunarfræða. Þessar kenningar fjalla um síðasta æviskeið mannsins og helstu áhrifaþætti á síðustu ár einstaklings (Sigurveig H. Sigurðardóttir, 2006a). Eins og fram kom er öldrun þverfagleg nálgun í rannsóknum á aldri (Bengston, Gans, Putney og Silverstein, 2009). Fjallað var um hlédrægni-, athafna-, samfellu og þróunarkenningu. Þessar kenningar hjálpa staðsetja eldri borgara með tilliti til félagsstöðu og virkni og hjálpar til við að finna tómstundir við hæfi. Hér á eftir verður fjallað um tómstundir og hvernig þær létta undir lífið hjá öldruðum.

4 Tómstundir

Hugarfarið gagnvart öldruðum er að breytast. Þeir fara ekki inn á stofnanir til þess að horfa út um gluggann. Nú er farið að vinna markvisst tómstundastarf til þess að létta lund fólks og að halda því virku til þess að hægja á öldrunareinkennum. Tómstundir skipta miklu máli fyrir einstaklinga á hvaða aldri sem þeir eru (Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg Harðardóttir, 2007a; Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir, 2008). Tómstundir eru alltaf að verða stærri hluti af tilverunni. Hér á eftir verður fjallað um tómstundir, hvernig þær eru skilgreindar og hvert mikilvægi þeirra er. Skilgreining tómstunda og mikilvægi þeirra verður skoðað. Rannsóknir á hve miklu tómstundir skipta eldri borgara verða skoðaðar.

4.1 Áhrif tómstunda

Í tómstundum er hægt að sinna áhugamálum og byggja sig upp líkamlega og andlega, einnig ýta þær undir það félagslega í einstaklingum þegar skyldustörfum dagsins er lokið. Búið er að glíma við skilgreiningu á hugtakinu tómstund lengi. Samkvæmt orðabók er tómstund stund eða tími þegar ekki er verið að gegna skyldustörfum (*Íslensk orðabók*, 1993). Fólk skilgreinir orðið út frá eigin reynslu. Vanda Sigurgeirsdóttir (2010) skilgreinir hugtakið svona:

Í grundvallaratriðum má segja að tómstundir eigi sér stað í frítíma. Tómstundir eru því athöfn, hegðun eða starfsemi sem á sér stað í frítímanum og flokkast sem tómstundir að ákveðnum skilyrðum uppfylltum. Þau skilyrði eru að einstaklingurinn líti sjálfur á að um tómstundir sé að ræða. Að störf, hegðun eða starfsemi sé frjálst við og hafi í för með sér ánægju og jákvæð áhrif. Kjarni tómstunda má segja að felist í vellíðan og aukningu á lífsgæðum (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).

Tómstundir geta hjálpað til við að vekja upp vellíðan hjá hverjum og einum. Eitt af megin markmiðum tómstundaiðkunar er að ýta undir betri líðan. Vanda Sigurgeirsdóttir (2010) leitar í smiðju Bull, Hoose og Weed (2003) og skilgreinir hugtakið tómstundir út frá fimm nálgunum. Í fyrsta lagi tímanálgun sem er sá tími sem einstaklingurinn á þegar skyldustörfum er lokið (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Í öðru lagi athafnanálgun sem tekur til áhugamála einstaklingsins sem hann velur að taka þátt í hverju sinni (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Í þriðja lagi viðhorfanálgun sem segir til um hvernig einstaklingurinn lítur á tómstundir. Tómstundir geta verið hvar og hvenær sem er, einnig í hvaða formi sem er. Tómstundir geta bæði verið jákvæðar og neikvæðar (Bull, Hoose og Weed, 2003). Í fjórða lagi gæðanálgun en gæði á tómstundum fela í sér góða hegðun og vellíðan sem ýtir undir jákvæð áhrif á einstaklingin. Góðar tómstundir ýta undir aukin

lífsgæði (Bull, Hoose og Weed, 2003). Í fimmta og síðasta lagi hlutverkanálgun þar sem áhersla er lögð á að tómsundurinn séu jákvæðar og hafi notagildi fyrir einstaklinginn og samfélagið sem hann býr í (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Þessar nálganir hér að ofan benda á ólíkar áherslur á hugtakið tómsundur. Í raun liggja gildi tómsundar í samsetningu allra þessara þátta og hvernig einstaklingurinn upplifir þær. Einnig hafa upplifun samfélagsins og stofnanna áhrif á val einstaklingsins á tómsundum og lífsstíl (Bull, Hoose og Weed, 2003).

Til eru tvær tegundir af tómsundum að mati Leitner og Leitner (2004) gagnlegar og ógagnlegar. Gagnlegar eru íþróttir, dans, æfingar, tónlist, listsköpun, félagslíf, félagsskapur, ferðalög og námskeið. Ógagnlegar tómsundur eru horfa á sjónvarpið, lesa dagblöð og slökun. Í gagnlegum tómsundum eru fleiri hindranir vegna þess að eldri borgarar þurfa að fara út af heimilinu til að sinna þeim en ógagnlegar tómsundur krefjast minna af þeim sem þær stunda og viðkomandi getur stundað þær heima við (Leitner og Leitner, 2004). Skilgreining Amalíu Björnsdóttur, Baldurs Kristjánssonar og Barkar Hansen (2009b) fjallar um mun á tómsundum og frítíma. Til þess að tengja við Leitner og Leitner hér að ofan eru tómsundurinn gagnlegar en frítíminn ógagnlegur. Tómsundum er stýrt og þær hafa fyrirfram ákveðin markmið en frítíminn er frjálur. Í frítímanum er hægt að gera allt sem hugurinn gírnist. Ellin er fyrir mörgum tími tilfinningalegrar skynjunar á vitund og ánægju. Af þeirri ástæðu taka sumir eldri borgarar upp á því að finna sér áhugamál sem snýr að því að hlúa að, eins og garðyrkju, fuglaskoðun, listmálun eða að hlusta á tónlist. Þó svo að þeir hafi aldrei gert það áður (Berger, 2011).

4.2 Mikilvægi tómsundar

Eintaklingar sem eru duglegir að sinna tómsundum eru virkari í samfélaginu og vita hvað er í gangi. Þeir sem eiga sér tómsundur búa við meiri lífsgæði, hamingju og betri heilsu en þeir sem ekki eiga sér slíkar tómsundur (Bull, Hoose, og Weed, 2003). Rannsóknir sýna að tómsundastarf, hvort sem að það sé skipulagt eða óskipulagt, hefur jákvæð áhrif á eldri borgara (Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996). Eins og kemur fram í rannsókn frá árinu 1982 hefur venjulegur einstaklingur sem hefur lifað eðlilegu lífi og náð 70 ára aldri varið tíma sínum á eftirfarandi hátt. Einstaklingur eyðir 24 árum í svefn, 7,33 árum í vinnu, 4,33 árum í menntun, 2,33 árum í að borða, 5 árum í annað en 27 árum í frítíma (Weiskopf, 1982). Að eiga 27 ár í frítíma er langur tími. Það má spyrja sig að því hvort þessi einstaklingur sé menntaður eða ekki en rannsóknir benda til að einstaklingur sem stundar heilbrigðar og uppbyggilegar tómsundur sé líklegri til þess að líða betur á seinni æviskeiðum. Þeir sem stunda tómsundur lifa frekar heilbrigðu, reglusömu lífi, hafa betri heilsu, eiga auðveldara með að takast á við erfiðleika og

vandamál á jákvæðan hátt, þekkja sjálfa sig og hafa góða sjálfsmynd og sjá því kosti sína, galla og takmörk (Bates, Evert, Gilbertson, MacLaughlin, 2006).

Vísindamenn tala um mikilvægi tómsunda og að þær hjálpi einstaklingum við að aðlagast nýjum aðstæðum og að takast á við þær og við það að viðhalda lífsstíl. Þar sem tómsundir veita svo mikla ánægju og þroska, sérstaklega síðar á ævinni, hjálpa tómsundir einstaklingum við að takast á við starfslok og gefa þeim kost á að takast á við ný hlutverk (Humberstone, 2010). Ný hlutverk geta verið ábyrgð í stjórnnum í félagsstarfi eða að sjá um að það sé vel hugsað um blómin í félagsmiðstöðinni.

Þegar fólk er komið yfir 75 ára aldurinn hefur það oft á tíðum mikinn frítíma og sumir upplifa einmannaleika sem getur leitt til þunglyndis. Miklar líkur eru á að makinn sé dáinn og færri koma í heimsóknir. Það getur tekið á að vera kominn í hóp með þeim elstu og líkamlegir þættir hafa áhrif á líðan (Björn Harðarson, e.d.). Þó kemur fram í rannsókn Ingibjargar H. Harðardóttur og Amalíu Björnsdóttur (2008) sem var gerð á Íslandi að eldri borgarar styðja vel við afkomendur sína og að sá stuðningur sé margþættur. Þá kom fram að eldri borgarar mynda ákveðið stuðningsnet um afkomendur sína. Rannsóknir sýndu einnig fram á að þeir sem eru langskólagengnir hefðu fengið aðstoð frá eldri borgara í eða utan fjölskyldu sinnar. Einnig kom fram að eldri borgurum fannst gott að geta aðstoðað afkomendur sína eða þá sem leita til þeirra eftir aðstoð (Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir 2008).

4.3 Samantekt

Hér að framan var fjallað um tómsundir, hvernig þær eru skilgreindar og hvert mikilvægi þeirra er fyrir eldri borgara. Ákveðið var að notast við skilgreiningu Vöndu Sigurgeirsdóttur (2010) sem segir tómsundir séu í grundvallaratriðum athöfn, starfsemi eða hegðun í frítíma sem þó er háð ákveðnum skilyrðum. Miklar breytingar hafa orðið í garð tómsunda fyrir eldri borgara síðustu ár og hafa rannsóknir sýnt fram á hversu miklu máli þær skipta. Í framhaldi af þessu var farið inn á mikilvægi tómsunda. Bull, Hoose og Weed (2003) fjalla um í bók sinni að þeir sem eru duglegir að sinna tómsundum búa við betri lífsgæði en aðrir. Vísindamenn tala einnig um að tómsundir hjálpi einstaklingum við aðlagast nýjum aðstæðum og að takast á við þær (Humberstone, 2010). Fjallað var um það hvernig tómsundir geta hjálpað eldri borgurum að takast á við efri árin og þær hindranir sem geta orðið á vegi þeirra. Hér á eftir verður fjallað frekar um hindranir í tómsundum eldri borgara.

5 Hindranir eldri borgara í tómstundastarfi

Tómstundir hafa góð áhrif á líðan eldri borgara. Viðhorf er ein helsta hindrunin en með hvatningu er hægt að opna huga eldri borgara fyrir því að sinna tómstundastarfi og eins hjálpar hvatning til við að sjá hvað lífið hefur upp á að bjóða (Lennartsson og Silverstein 2001). Hindranir geta verið af ýmsu tagi en eins og kemur fram í bókinni *Leisure in later life* (2004) þá hafa orðið miklar breytingar á viðhorfi til tómstunda fyrir eldri borgara. Samkvæmt bókinni eru það samgöngur, nálægð við fjölskyldu og vini, gæði, magn, gerðir af tómstundum sem eru í boði og aðstaðan til að stunda þær sé í nálægð við heimilið. Skortur á félagslegum stuðningi, ófullnægjandi ráðstöfunartekjur og hræðsla sem tengist öryggi og umhverfi flokkast undir hindranir.

Sem dæmi um tómstundir hafa rannsóknir sýnt fram á að um helmingur eldri borgara fara í líkamsrækt einu sinni í viku eða oftár þar sem það mæðist, þreytist og svitnar. Karlar eru líklegri en konur til að stunda líkamsrækt og er sama sem tenging á milli menntunar og virkni. Þeir sem eru langskólagengnir eru líklegri til þess að stunda líkamstækt (Gonzalez, Varo, Santos, De Irala, Gibney, Kearne og Martinez, 2001; Brach, Simonsick, Kritchevsky, Yaffe og Newman, 2004). Í rauninni er erfitt að útskýra hvers vegna fólk minnkar þátttöku í tómstundastarfi þegar það er komið á efri ár. Oftast er það af líffræðilegum ástæðum en einnig hafa neikvæðar upplifanir og það að fólki finnist það ekki velkomið mikil áhrif (Bull, Hoose og Weed, 2003). Hindranir eru margar í samfélaginu og skiptir miklu að allir hafi sama aðgang. Til þess að hindranir minnki þurfa allir að vera vakandi fyrir þeim og sjá á hverjar þær hafa áhrif, þannig að hægt verði að fjarlægja þær (Baxter og Kerr, 2002:260). Það skiptir miklu máli að hafa sjálfstraust og heilsu þegar kemur að því að fara í tómstundir fyrir utan heimilið. Þegar komið er að starfslokum verða tómstundirnar stærri þáttur í daglegu lífi, við það eflist félagsleg hæfni og það hefur góð áhrif á andlega líðan. Áherslur á tómstundirnar eru breyttar en samt til staðar. (Torkildsen, 2006).

Í bók Leitner og Leitner kemur fram að það sé gott að setja sér markmið, bæði til langs og skamms tíma. Markmiðin þurfa að vera leiðir til að viðhalda virkni. Með því að setja sér markmið nær einstaklingurinn meiri ró og það ýtir undir sjálfsöryggi og traust (Leitner og Leitner, 2004). Þegar heilsunni hrakar þá verður lífið erfiðara og hefur það áhrif á sjálfstraust. Þættir sem hafa áhrif á þátttöku eru; aldur, kyn, menntun, heilsa, kynþáttur, menningar og trúarlegur bakgrunnur og þjóðfélagsstaða (Leitner og Leitner, 2004:25-26). Hér hafa verið valdar sérstaklega þrjár hindranir sem fjallað verður um en

þær eru líkamleg og andleg heilsa, fjármál, og samgöngur. Þetta eru þær hindranir sem höfundur telur hafa mest áhrif á eldri borgara á Íslandi og tólmstundaiðkun þeirra.

5.1 Líkamleg og andleg heilsa

Hreyfing er nauðsynleg fyrir líkamlega vellíðan og stuðlar að bættri líkamsstarfsemi á fjölmörgum sviðum svo sem bættri starfsemi hjarta og lungna. Þá styrkir hreyfing vöðva, bein og eflir snerpu og hreyfigetu. Hreyfing stuðlar að bættri hjarta- og lungnastarfsemi, styrkari vöðvum og beinum, meiri hreyfigetu og snerpu. Einnig leiðir hreyfing til betri svefns sem leiðir til betri sjálfsmýndar og aukins sjálfstrausts en minnkunar á spennu, streitu, þunglyndi og kvíða (Bjerve, Haugen, og Stordal, 1998).

Andleg vellíðan hefur víðtæk áhrif, annars vegar á hina andlegu hlið og kemur það þá fram í meira sjálfstrausti, meiri sjálfstjórn og sjálfsviðurkenningu einstaklingsins. En andleg vellíðan hefur einnig áhrif á líkamlega heilsu til góðs og slæms. Þannig getur til dæmsi streita eða annað andlegt álag leitt til líkamlegra kvilla svo sem verkja, astma, ofnæmis eða húðvandamála. Ef að álagið er langvarandi getur slíkt haft áhrif á ónæmiskerfið og gert það veikara. Það er fjölmargt sem getur haft áhrif á andlega líðan og mikilvægt að vinna að og viðhalda andlegu jafnvægi. Fjölskylda og vinir geta bæði verið ánægjuvaldur sem og streituvaldur. Með betri andlegri heilsu er einstaklingurinn jákvæðari, betur tilbúinn að takast á við það sem lífið hefur upp á að bjóða og finna lausnir við vandamálum sem koma upp (Butler, 2000).

Það skiptir eldri borgara miklu máli að halda sér í formi hvort heldur sem er líkamlega eða andlega. Til þess að eldri borgarar geti haldið sér virkum félagslega treysta þeir á fjölskyldu, vini og samfélagið í kringum sig til þess að hjálpa sér við að komast út á meðal fólks. Aldur fólks á oft ekkert sameiginlegt með heilsunni. Fólk getur verið gamalt í aldri og ungt í útliti og heilsu eða hitt að vera gamalt í aldri og heilsu (Martin Wachs, 1979:9).

5.2 Fjármál

Að sjá um eigin fjármál veitir öryggi, vellíðan og bætir heilsu (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2003). Í rannsókn Sigurveigar H. Sigurðardóttur (2006b) kom fram að eldri borgarar vilja vera fjárhagslega sjálfstæðir og að vera ekki öðrum byrði. Ingibjörg Bernhöft (2009) skoðaði einnig hvernig óskir eldri borgarar hvað varðar fjárhag þeirra ef að heilsan brysti og þar kom fram að miklu máli skipti að fjárhagur þeirra væri sjálfstæður. Á Íslandi eru viðmiðunarmörk ellilífeyris reiknaðar út frá samanlögðum árstekjum sem deilast á 12 mánuði. Lágmarks ellilífeyrir er 214.602 krónur á mánuði, við þetta bætast svo áunnin réttindi sem eldri borgarar hafa unnið sér inn á starfsferlinum (Tryggingastofnun, 2014). Fólk er misjafnlega vel undirbúið að takast á við eftirlaunin, því

fólk er mismunandi stött fjárhagslega. Þeir sem eru vanir að eiga lítið af peningum verða ekki fyrir miklum breytingum. En þeir sem eru vanir því að eiga meira geta lent í því að peningaleysi hamli nýja lífinu (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2001). Þátttaka í tómstundum getur verið dýr. Kostnaðurinn liggur í gjaldinu á þátttöku, ferðum fram og til baka, búnaði og jafnvel gistingu. Ekki fylgja öllum tómstundum kostnaðarliðir en það getur þó reynst kostnaðarsamt að taka þátt í þeim (Bull, Hoose og Weed, 2003). Fjárhagurinn getur því reynst hindrun fyrir marga þar sem innkoman er ekki eins mikil og áður.

5.3 Samgöngur

Eldri borgarar eiga það til að loka sig af vegna ákveðinna hindrana og streitu sem þær geta valdið. Eldri borgarar eiga oft erfitt með að nota almenningssamgöngur vegna of mikils hraða. Hér á landi hefur lítið verið skoðað hvernig eldri borgarar ferðast. En í þýskri rannsókn eftir Matthias Fiedler, (2007:54) kemur fram að eldri borgarar velja sér ferðamáta eftir kostnaði, öryggi, viðhorfi, aðgengi, tíma, tengslaneti, þægindum, upplýsingum og upplifun. Þegar kemur að valinu á ferðamáta skipir miklu máli, hvernig líkamlegu og andlegu formi einstaklingurinn er í. Eldri borgarar vilja vera sem sjálfstæðastir og vilja geta verið á eigin vegum eins lengi og hægt er. Ýmsar ástæður geta verið fyrir því að fólki finnst erfitt að nota almenningssamgöngur, til dæmis vegna þess að sjónin er farinn að minnka og erfitt er að lesa upplýsingatöflur. Einnig getur heyrnin minnkað með árunum og því verið erfitt er að heyra tilkynningar. Gönguhraðinn verður hægari og erfitt getur reynst að ná almenningssamgöngunum á réttum tíma (Fiedler 2007).

Samkvæmt rannsókn sem Ahern og Hine (2012) gerðu á Írlandi kemur fram að einkabíllinn er algengasti og mikilvægasti ferðamátinn í dreifbýli. Munur var á viðhorfum karla og kvenna. Rýnihópurinn var 60 ára og eldri. Karlar vildu helst keyra sjálfir en það skipti konur ekki eins miklu máli. Konur eru líklegast vanari að vera farþegar í bíl og skipti ekki svo miklu máli að breyta yfir í almenningsamgöngur. Konurnar voru ánægðar með almenningssamgöngur en körlunum fannst það vera lítillækkun og spilaði stoltið þar stórt hlutverk. Kynin voru samt almennt sammála um að við það að hætta að keyra sjálf minnkaði sjálfstæðið og frelsið. Aldurshópurinn nýtti almenningsamgöngur mest við það að fara í verslanir og félagsstarf en þegar kom að því að þau þurftu á heilbrigðisþjónustu að halda var leigubíll notaður, þrátt fyrir að hann væri dýrari. Niðurstöður Ahern og Hine leiddu í ljós að þar sem að almenningssamgöngur voru í boði jukust möguleikar eldri borgara til að vera virkari þátttakendur. Hér á landi hafa ekki verið rannsakaðar samgönguvenjur eldri borgara og er því ekki hægt að gera samanburð á milli landanna.

5.4 Samantekt

Hér að framan var fjallað um hindranir og hvernig þær hafa áhrif á þátttöku fólks í tómstundastarfi. Til þess að yfirstíga þessar hindranir þarf að hjálpa fólki setja sér markmið, vera vakandi fyrir þeim og ýta undir sjálfsöryggi og traust (Baxter og Kerr, 2002:260, Leitner og Leitner, 2004). Þegar fólk verður eldri borgari minnkar það oft þátttöku sína í tímstundum og hefur reynst erfitt að útskýra þau áhrif (Bull, Hoose og Weed, 2003). Þær þrjár hindranir sem fjallað var um hér að framan voru: líkamleg og andleg heilsa, fjármál og samgöngur. Hér á eftir verður fjallað um tímstundaráðgjöf og menntun. Hvernig tímstundaráðgjöf getur hjálpað öldruðum við að finna sér tímstundir og yfirstíga hindranir sínar.

6 Tómstundaráðgjöf og menntun

Tómstundaráðgjöf og menntun eru nýjar af nálinni á Íslandi og því lítið þekkt enn sem komið er. Tómstundamenntun og tómstundaráðgjöf tvinnast saman að mörgu leyti. Snúast bæði um að einstaklingar séu virkir í tómstundum og vinni að markmiðum sínum. Hér á eftir verður fjallað um hvernig tómstundaráðgjöf og tómstundamenntunin hjálpar eldri borgurum að líða sem best og fá sem mest út úr tómstundum sínum. Tómstundamenntunin kennir fólki inn á tímstundir en tómstundaráðgjöfin leiðbeinir hvernig er best að setja sér markmið til þess að njóta tímstundanna sem best. Hér að neðan verður þetta skýrt út betur.

Tómstundamenntun er því óhefðbundin menntun í gegnum heimili og fjölskyldu, formlega menntun atvinnulífs, tímstundaveitendur og samfélag (O'Dell og Taylor, 1996). Hugtakið tímstundamenntun er frekar nýtt af nálinni hér á landi. Tímstundum hafa alltaf fylgt ákveðnar dagskrár sem hafa verið þróaðar af tímstundaleiðbeinendum til þess að ná fram markmiðum sínum. Tímstundamenntun er meðvituð og markviss menntun um tímstundir (Sivan, og Chan, 2012). Tímstundamenntun hjálpar til við að skilja tengslin á milli vinnu, tímstunda og er sniðug fyrir þá sem að hafa ekki sýnt tímstundum mikinn áhuga. Tímstundamenntun er góð til þess að auka og viðhalda virkni hjá öldruðum.

Tímstundamenntun má skilgreina sem þróunarferli, þar sem einstaklingar þróa með sér skilning á sjálfum sér, tímstundum og tengsla á milli tímstunda og vinnu í þeirra eigin lífi. Árangursríkasta leiðin til þess að mennta fólk í tímstundum er að útbúa skipulag þar sem persónulegur áhugi fólks er hafður að leiðarljósi. Hér að neðan verður tímstundaráðgjöf skoðuð nánar og þar verður sýnt hvernig er best að vinna skipulag með einstaklingum. Eldri borgarar geta notað frítíma sinn á jákvæðan og sjálfstæðan hátt. Þarfir einstaklinga breytast með árunum en áhugamálin eru alltaf til staðar og skiptir máli að samstarf sé við eldri borgara og þá sem sjá um tímstundirnar (O'Dell og Taylor, 1996; Sivan og Chan, 2012). Eins og fram hefur komið hér að framan hafa eldri borgarar meiri tíma en áður fyrr. Hér að neðan verður farið yfir tímstundaráðgjöf sem hjálpar til við að ýta undir tímstundamenntun hjá öldruðum. Tímstundaráðgjöf er endurvinnna eða leikstjórn til þess að virkja einstaklinga áfram í tímstundum þeirra en passar upp á vandamál og þarfir (Juniper, 2003). Fyrstu gögnin um tímstundaráðgjöf er að finna á Kanas city Veteran's administration sjúkrahúsinu þar sem geðdeildin notaði ráðgjöfina árið 1957. En það var ekki fyrr en 1977 sem að Overs og aðstoðarmenn stofnuðu fyrstu tímstundaráðgjafa-þjónustuna til þess að hjálpa sjúklingum aftur út í samfélagið, hjálpa til við áframhaldandi þroska og að halda utan um virkni þeirra (Leitner og Leitner, 2003).

Það eru til frumskjöl tómstundaráðgjafarinnar sem unnið er eftir en ekki hefur enn fundist fjármagn í Bandaríkjunum til þess að rannsaka hvaða áhrif tómstundaráðgjöfin hefur (Edwards og Bloland, 1980). Á Íslandi hefur tómstundaráðgjöf ekki verið rannsökuð og ekki er vitað til þess að hún sé nýtt í einhverju mæli. McDowell (1977) sagði í bók sinni *Leisure counseling: Selected lifestyle processes* að tómstundaráðgjöfin nýttist öldruðum vel í ellinni. Tómstundaráðgjöfin hjálpar til við að ýta undir jákvæðara viðhorf til tímstunda, fjarlægir hindranir og einnig tómstundaráðgjöfin ýtir undir að eldri borgarar taki meiri ábyrgð á lífi sínu með betri nýtingu á tíma í tímstundum.

McDowell (1977) fjallaði um að það væru fjórir þættir sem tengjast breytingum á síðasta æviskeiðinu þar sem að tómstundaráðgjöfin myndi nýtast vel. Sá fyrsti er að tómstundaráðgjöf hjálpi öldruðum við að aðlagast breyttum aðstæðum eftir starfslok. Annar, hún hjálpar öldruðum einstaklingum að sinna tímstundum þegar þeir eru ekki í félagsmiðstöðinni. Sá þriðji, hún hjálpar öldruðum sem eru komnir inn á hjúkrunarheimili við að skipuleggja frítímann, bæði á hjúkrunarheimilinu og heima. Sá fjórði og síðasti er að hún hjálpar öldruðum við að aðlagast breytingum í lífinu eins og að missa maka.

Þegar unnið er með fólki skiptir miklu máli að taka tillit til aðstæðna þeirra. Það skiptir miklu máli að úrræði séu til staðar. Á Íslandi er allt til staðar til þess að þegar heilsan er farin að gefa sig geti eldri borgarar lifað með stuðningi heima fyrir, eins lengi og kostur er (Velferðarráðuneytið e.d.). Því þarf að mæta öldruðum á þeirra heimavelli og sýna þeim þá virðingu sem við myndum vilja að okkur yrði sýnd. Í bók Leitner og Leitner (2003) er fjallað um hvað þarf sérstaklega að hafa í huga þegar unnið er með eldri borgurum. Gott er að koma með tillögur, kalla tómstundaráðgjöfina frekar tímstundaskipulagningu. Til þess að vera ekki að ýta undir neikvæðni gagnvart tímstundum, því að margir eldri borgarar horfa með neikvæðum augum til tímstunda. Gott er að hafa myndefni eða kynningar sem sýna jákvæðar hliðar tímstunda til þess að hjálpa til við að fá eldri borgarana með sér í lið, einnig að gefa tíma til þess að leyfa fólkinu að meðtaka upplýsingarnar.

Þegar tímstundaráðgjöf er skipulögð með eldri borgurum er gott að vera með stutta tíma, um 35-45 mínútur í senn. Æskilegt er að forvinna með bakgrunnsupplýsingar hafi verið unnin, til þess að undirbúningur verði með besta móti. Til þess að vinnan sé sem árangursríkust er gott að gera markmið sem ná yfir stuttan og langan tíma og ýta undir aukningu á tímstundum. Gott er að vera með eitt til þrjú skipti í viku. Það skiptir máli að tímarnir séu vel skipulagðir og það liggi fyrir hvað á að fást út úr hverjum tíma fyrir sig (Edwards og Bloland, 1980).

Tómstundaráðgjöfin ýtir undir jákvæðari viðhorf til tómsunda og ýtir undir viðhorfsbreytingu. Það skiptir einnig miklu máli að stjórnandinn nái að lesa hópinn sem hann er að vinna með til þess að sjá fyrir um hvað virkar og hvað ekki. Hann þarf að nýta þekkingu sína og annarra í hópnum til þess að efla starfsemina. Leitner og Leitner tala um að best sé að setja tómstundaráðgjöfina fram þannig að eldri borgaranum sem unnið er með líði sem best (Leitner og Leitner, 2004). Til eru fjórar leiðir stefnumörkunar til að fylgja við tómstundaráðgjöfina, að mati McDowell (1977). Þessar leiðir eru til þess að sjá hvernig tómstundaráðgjöfin virkar sem best á hegðun. Í fyrsta lagi tómstundatengd hegðun sem eru tómstundir sem hjálpa til við hegðunarvandamál og hafa meðferðaraðstöðu. Í öðru lagi tómstundalífstíls vitund en það eru tómstundir sem eru með aðal áhersluna á menntun og fyrirbyggjandi vinnu. Í þriðja lagi tómstundaleiðsagnar úrræði sem leggur áherslu á tómstundavirkni og uppgötvanir. Í fjóra og síðasta lagi tómstundafærni sem samanstendur af ráðgjöf til að þróa heildstæða tómstundafærni. Eins og er bent á eru þessar fjórar nálganir með mismunandi sýn og sjónarhorn á mannlega hegðun.

Patsy B. Edwards og Paul A. Bloland (1980) benda einnig á að tómstundaráðgjöf sameinar tómstundalífstíl og tómstundaleiðsögn og er skýr og óbein starfsfræðsla um tómstundir. Það eru fjögur megin skref í tómstundaráðgjöfinni til þess að fara eftir. Það eru viðtal, mat, greining og tilvísun. Hér að neðan verður farið nánar inn í fjögur skref Edwards og Bloland

1. Viðtalið skiptir mestu máli í ráðgjöfinni. Leiðbeinandi fer tvisvar til þrisvar sinnum til þess að meta aðstæður. Hann kynnir sig og útskýrir hvernig sambandi hans við þátttakandann skal háttáð, hvað tómstundir séu og hvernig þær nýtast við að létta lífið og einnig er útskýrt hvað tómstundaráðgjöf er. Leiðbeinandinn spjallar við þátttakandann og fær upplýsingar um gildi hans og hverjar hindranir hans séu. Hann kortleggur hvar áhugamál þátttakans liggja, gott er að leggja fram stutta könnun með spurningum um hvernig þátttakandinn vill gera þetta og hver miklum tíma hann vill verja til tómsunda, einnig hvað vekur áhuga hans. Leiðbeinandi hjálpar þátttakandanum við að setja upp stundatöflu, skoðar hvernig hann er að eyða tíma sínum, kemur með hugmyndir. Það er líklegt að sjái þátttakandinn hvernig hann er að eyða tíma sínum dag eftir dag finni hann hjá sér tilfinningu til þess að breyta hjá sér.

2. Mat byrjar um leið og leiðbeinandinn hittir einstaklinginn og metur upplýsingarnar sem að hann er að fá. Hann metur hvaða merkingu hlutirnir hafa fyrir þátttakandann og hvernig best er að hjálpa honum af stað og hvaða aðstæður myndu henta honum best til þess að sinna tómsundum sínum. Þó svo að viðtalið gefi nánari upplýsingar geta bæði

leiðbeinandinn og þátttakandinn viljað fá frekari upplýsingar til þess að fá betra mat og aðra sýn á einhverja þætti viðtalsins. Viðtalið á að vera fræðandi, skemmtilegt og hvetjandi svo að þátttakandinn taki virkari þátt í tómsundum.

3. Greining fer fram. Hvað merkja þessar upplýsingar sem fengust í viðtalinu? hvað er það sem heillar þátttakandann í tómsundum? Er hægt að hjálpa honum að finna leiðir og staði til þess að komast í þessar tómsundir? Fyrsta skefið er að leiðbeinandinn læri að þekkja gögnin um þátttakandann þannig að hann sjái hvað það er sem honum líkar vel eða illa, til þess að geta sett fram hugmyndir af tómsundum sem gætu komið til greina fyrir þátttakandan. Annað skrefið er að leiðbeinandinn meti hvað vekur áhuga hjá þátttakandanum. Til hvers þarf þátttakandinn tómsundirnar? er það vegna einsemdar, félagsskaps, viðurkenningar, æfinga, leiðtogahæfileika, þekkingar eða annars? Þessir þættir hjálpa til við að velja tómsundir og tengja við aðra sem þátttakandinn gæti haft gaman af. Þriðja skrefið er að leiðbeinandinn velji þær tómsundir sem geta vakið áhuga hjá þátttakandanum. Fjórtá og síðasta skrefið er að leiðbeinandinn finni leiðir og staði til þess að þátttakandinn geti stundað tómsundirnar (Edwards og Bloland, 1980).

4. Tilvísun um framhaldið. Þátttakandinn kemur í viðtal og tómsundirnar eru kynntar fyrir honum. Gott er fyrir þátttakandann að skrifa hjá sér punkta um það sem leiðbeinandinn er að segja til þess að geta hugsa um. Þátttakandinn ákveður eftir þetta viðtal hvaða tómsundir hann velur.

Þó svo að það séu sett fram þessi fjögur skref viðtal, mat, greining og tilvísun, hefst allt í viðtalinu, stærsti hluti vinnunar á sér stað þar og verður að passa upp á að það sé vel unnið (Edwards og Bloland, 1980). Önnur nálgun á vinnu tómsundaráðgjafarinnar er aðferð Leitner og Leitner (2003) fjalla um í bók sinni hvernig McDowell nýtir sjö þrep í vinnu með tómsundaráðgjöfina. McDowell er með viðtal, mat, greiningu og tilvísun eins og Edwards og Bloland hér að ofan en bætir við þremur öðrum þrepum.

1-2. Viðtalið er nýtt til þess að kynnast þátttakandanum og fær þátttakandinn lista yfir tómsundir í lok viðtalsins. Þetta eru fyrsta og annað skrefið í leiðbeiningum hans.

3-4. Er að greina gögnin og bera þau saman við áhugamál einstaklingins og leita eftir lausn.

5-7. Niðurstöður greiningarinnar eru ræddar við þátttakandann og hvernig sé best að nálgast þær. Eftirfylgnifundur er síðan haldinn í framhaldinu til þess að komast að því hvernig þátttakandanum hafi fundist niðurstöðurnar og leiða er leitað til þess að finna réttu tómsundirnar. Sjöunda skrefið er að komast að því hvort að tómsundaráðgjöfin hafi unnið sína vinnu og hvort að þátttakandinn sé sáttur við niðurstöðurnar.

Til þess að tómstundaráðgjöfin nýtist sem best þarf að fylgja þessum þrepnum vel eftir. Síðustu skref McDowell eru frábrugðin þeim sem eru hér að ofan hjá Edwards og Bloland. Þar er skoðað hvort að tómstundaráðgjöfin hafi virkað með skildi, sett fram endurmat og skoðað hvort að ráðgjafinn og þátttakandinn séu sáttir við vinnunna sem var unninn. Leitner og Leitner fjalla um að í tómstundaráðgjöfinni sé mikið unnið með hópum en stærð hópanna er á milli sex til átta manns. Hóparnir eru búnir til út frá svipuðum þörfum, aðstæðum eða áhugamálum. Rými þar sem hægt er að sitja í hring kemur sér vel, þannig að allir heyri vel og sjái hver framan í annan. Mikilvægt er að allir fái að segja sínar tómstundasögur og tíminni sé skemmtilegur en passa verður upp á að markmiðum sé náð. Gott er að kunna tómstundaráðgjöf til þess að geta ýtt undir virkni eldri borgara. Það skiptir máli að leiðbeinendurnir séu vel undirbúnir og vel þjálfaðir áður en þeir fara af stað í tómstundaráðgjöfina sjálfa (Leitner og Leitner, 2003). Þá er nytsamlegt að nýta sína eigin reynslu og þeirra sem eru í ráðgjöfinni til þess að gera hana enn betri.

Þar sem grein Edwards og Bloland (1980) og bók Leitner og Leitner (2003) eru skrifaðar í Bandaríkjunum er ekki hægt að yfirfæra allt yfir á Ísland. Þar sem allt er minna hér á landi og auðveldara að nálgast upplýsingingar um tómstundirnar og staðina sem eru í boði.

6.1 Samantekt

Hér að framan var fjallað um tómstundaráðgjöf og tómstundamenntun Farið var yfir fjórar tegundir hegðunar sem gefur mismunandi innsýn inn í sjónarhorn mannlegrar hegðunar sem virka best í ráðgjöfinni og farið yfir hvernig best er að framkvæma tómstundaráðgjöf.

7 Umræður

Markmiðið með þessari ritgerð var að skoða tómstundir eldri borgara og hvernig tómstundaráðgjöfin getur hjálpað til við að gera ellina skemmtilegri. Það að verða gamall eru forréttindi og það eru ekki allir sem fá að njóta þess að verða gamlir. Þar sem mjög margt er fyrir hendi til þess að styðja við andlega og líkamlega heilsu þarf alls ekki að horfa á það að eldast með neikvæðum augum. Þar koma tómstundirnar inn eins og kemur fram í rannsóknum Amalíu Björnsdóttur og Ingibjargar Harðardóttur (2007, 2008) þar kemur fram að það skiptir miklu máli fyrir einstaklinga á hvaða aldri sem er að stunda tómstundir.

Fyrir mörgum öldruðum eru tómstundir neikvæðar því að þegar fólk var ungt þá var ekki tími til að leika sér. Þá var ekki í boði að vera að einhverju hangsi því að það var næg vinna í boði og minna um peninga. Samkvæmt *Íslenskri orðabók* (1993) er „tómstund stund eða tími þegar ekki er verið að gegna skyldustörfum“. Þegar fólk sem eru eldri borgarar í dag var ungt var vinnudagurinn lengri og ekki mikill tími til þess að sinna einhverju öðru. Þess vegna þarf að aðstoða þetta fólk við að finna tómstundir til þess að stytta stundirnar. Sérstaklega benda rannsóknir til þess að tómstundir létti lund og að virkni hægi á öldrunareinkennum (Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg Harðardóttir, 2007a; Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir, 2008). Rannsóknir á tómstundum sýna svo margt jákvætt sem hjálpar öldruðum að líða betur, verða jákvæðari og til að hafa betri sjálfsmynd, þá skiptir ekki máli hvort að tómstundirnar séu skipulagðar eða ekki (Bates, Evert, Gilbertson, MacLaughlin, 2006; Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir, 1996).

Hindranir verða á lífsvegi allra og þegar fólk fer að eldast fjölgar hindrunum oft og allskonar öldrunareinkennum fara að segja til sín. Það skiptir máli að allir í samfélaginu hafi sama aðgang (Baxter og Kerr, 2002:260). Hindranirnar verða alltaf til staðar ef að ekki er unnið í því að minnka þær og gera þær viðráðanlegri. Samfélagið getur gert svo mikið til þess að aðstoða eldri borgara við að komast á milli staða, við að hafa gott aðgengi allstaðar og að vera með opin augun fyrir því að það er alltaf hægt að gera betur. Hér að framan var fjallað um hindranirnar í formi heilsu, fjármála og samgangna. Með virkni er hægt að viðhalda heilsunni að einhverju leyti. Fjármálum er sennilega erfiðast að stjórna vegna þess að hagur eldri borgarans er háður því hvernig einstaklingurinn er búin að vinna sér í haginn í gegnum tíðina. Samgöngur eru mismunandi eftir því hvar á Íslandi eldri borgarar búa og því er í rauninni erfitt að skoða samanburð á milli landa. Á höfuðborgarsvæðinu gengur strætó til þess að auðvelda samgöngur en í minni

sveitarfélögum er ekki strætó og leigubílar ekki algengir. Þar þurfa eldri borgarar að treysta á skyldmenni sín. Aftur á móti er oft styttra á milli staða og þá hugsanlega ekki eins mikil þörf fyrir almennings-samgöngur.

Í rannsókn Ingibjargar H. Harðardóttur og Amalíu Björnsdóttur (2008) segir að eldri borgarar sinni mörgum hlutverkum í gegnum ævina og þegar hlutverk ömmu og afa kemur inn fer oft tími í að styðja við börnin. Hlutverk ömmu og afa hefur breyst mikið á síðustu áratugum og má kannski segja að það séu ömmurnar og afarnir sem hjálpa til við að passa þegar veikindi barna koma upp, keyra börnin á milli æfinga og hlaupa undir með afkomendum sínum þegar þess er kostur.

Það að verða gamall eða aldraður er misjafnlega skilgreint á milli manna og samfélaga (Thane, 1978). Samfélagið ákveður hvenær fólk fer á eftirlaun. Samkvæmt lögum 125/1999 verður einstaklingur á Íslandi löggildur eldri borgari 67 ára hvort sem honum líkar það betur eða verr. Undirbúningur skiptir miklu máli. Mikilvægt er að eldri borgarinn viti hvað er í boði af tómstundum og afþreyingu til þess að stytta stundirnar. Öldrun er ekki sjúkdómur heldur er um að ræða breytingar á líkamanum (Touby og Jett, 2010:66). Að fara inn í ellina með jákvæðu hugarfari skiptir miklu máli. Það má alls ekki horfa á ellina sem sjúkdóm, því útlitið segir ekki til um aldur. Heldur fer ellin eftir erfðum, umhverfi og því hvernig einstaklingur hugsar um sjálfan sig (Karl Andersen og Vilmundur Guðnason, 2012). Jón Björnsson (1996b) flokkaði aldur í þrjá flokka; líffræðilegan, sálfræðilegan og félagslegan aldur fólks. Það er svo háð því hvernig allir þessir þættir raðast saman hvernig ellin fer með einstaklinginn. Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal (2001) tala um að þegar fólk eldist gangi það í gegnum tímamót sem einkennast af stöðuleika og ánægju, fólk hætti að vinna og sumir séu meira tilbúnir undir það en aðrir. Það skiptir því máli að undirbúa starfslok vel. Því betur sem fólk er undirbúið er það betur í stakk búið að takast á við þær áskorarnir sem bíða þeirra.

Kenningar um aldur sem var notast við í þessari ritgerð voru hlédrægnikenningin, athafnakenningin og þróunarkenning. Þessar kenningar eru góðar til þess að hafa í huga þegar unnið er með öldruðum. Þegar búið er að vinna forvinnuna í tómstundaráðgjöfinni er gott að hafa kenningar um aldur sér til stuðnings til þess að geta betur hjálpað einstaklingum. Tómstundamenntun er óhefðbundin menntun þar sem einstaklingurinn nær sér í þekkingu hvar sem hann er (O'Dell og Taylor, 1996). Tómstundamenntun þarf að koma betur inn snemma á æviskeiði fólks til þess að það geti verið betur undirbúið fyrir efri árin. Eins og Juniper (2003) setti fram er tómstundaráðgjöf kerfisbundin endurvinnna eða leikstjórn til þess að virkja einstaklinga áfram í tómstundum. Tómstundaráðgjöfina þarf að kynna betur hér á Íslandi þannig að nýta megi hana í starfi til þess að virkja fleiri til

að nýta sér þjónustuna sem er í boði. Eins og Leitner og Leitner (2003) fjalla um hjálpar tómstundaráðgjöfin við að búa til jákvæðara viðhorf gagnvart tómstundum. Tómstundaráðgjöfin er góð leið til þess að virkja eldri borgara áfram í að gera öldrunina skemmtilegri.

8 Lokaorð

Það eru forréttindi að fá að verða gamall og geta tekið þátt í því sem er í boði. Ég tel að það skipti miklu máli að bjóða upp á fjölbreytt tómsundarstarf og með tómsundaráðgjöfinni er hægt að finna út hverju eldri borgarar sækjast eftir í tómsundum sínum. Það skiptir máli að tómsundir séu skoðaðar út frá því hvað einstaklingum langar að gera og að hver og einn ráði sinni þátttöku. Það skiptir máli að hugsa vel um sjálfan sig, það þýðir ekki að byrja á síðustu stundu og ætla svo að ganga að því vísu að fá að vera fjörugur í ellinni. Í mannfjöldaspám frá Hagstofunni (13. júlí 2010) kemur fram að árið 2060 verði Íslendingar orðnir 493.800 og meðalaldurinn orðinn 87,1 ár hjá konum en 85,0 ár hjá körlum. Það skiptir því máli að samfélagið verði tilbúið að taka á móti öllum þessum fjölda og taka á þessum háa meðalaldri. Tómsundafræðingar þurfa að vera orðnir fleiri og tilbúnir með góðar tómsundir til þess að geta tekið á móti öldruðum með háan aldur.

Í upphafi var spurt hvort það væri endalaust hægt að kenna fólki að leika sér. Ég tel að helstu niðurstöður þessarar ritgerðar séu þær að það sé hægt. Með því að byggja upp gott tómsundastarf og viðhalda virkni eldri borgara er hægt að kenna eldri borgurum að leika sér allt fram á hinsta dag. Það er hægt að virkja eldri borgara betur í því starfi sem nú er unnið. En því má alls ekki gleyma að það er mikil fagmennska í öldrunargeiranum en það er nóg rými til framfara. Eins og málshátturinn segir: „Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir“.

Heimildaskrá

- Ahern, A. og Hine, J. (2012). Rural transport: Valuing the mobility of older people. *Research in transportation economics*, 34(1), 27–34.
- Amalía Björnsdóttir og Ingibjörg H. Harðardóttir. (2007). Eldri borgarar og stórfjölskyldan. Í Gunnar Þór Jóhannesson (ritstjóri), *Rannsóknir í félagsvísindum VIII* (bls. 493–504). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen. (2009). Tíminn eftir skóla skiptir líka máli: Um tólmstundir og frítíma nemenda í 1., 3., 6. og 9. bekk grunnskóla. *Netla – vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.khi.is/greinar/2009/010/index.htm>
- Anna Jónsdóttir, Jóna Eggertsdóttir og Sigurrós Sigurðardóttir. (1996). Starfslok. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt: Handbók um efri árin* (bls. 475–485). Reykjavík: Forlagið.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2001). *Sjálfræði einkalífsins* (2. útgáfa). Reykjavík: Almenna bókafélagið.
- Ásta Harðardóttir og Zulima Gabriela Sigurðardóttir. (2012). Hindrun er áskorun: Að ná tókum á lestri með aðferðum „Direct Instruction“ um beina kennslu. *Þjóðarspejillinn: Rannsóknir í félagsvísindum XIII*. Sótt 20. janúar 2014 af <http://skemman.is/stream/get/1946/13319/31964/1/>
- Bates, T. Evert, A. Gilbertson, K. MacLaughlin, T. (2006). *Outdoor education*. Leeds: Human Kinetics.
- Baxter, H. og Kerr, M. (2002). *Barriers to health care services and the role of physician*. Í V. P. Prasher og M. P. Janicki (ritstjórar), *Physical og adults with intellectual disabilities* (bls. 252-264). Oxford: Blackwell Publishing.
- Bengtson, V. L., Gans, D., Putney, N. og Silverstein, M. (2009). *Handbook of theories of aging*. New York: Springer.
- Berger, K. S. (2011). *The developing person through the life span* (8 útgáfa). New York: Worth Publishers.
- Bjerve, E. K., Haugen, R. og Stordal, S. (1998). *Líf og heilsa*. Reykjavík: Mál og menning.
- Björn Harðarson. (e.d.). *Aldur og þunglyndi: Hvenær er mesta áhættan*. Sótt af <http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=>

153&pid=12

Bull, C. Hoose, J. og Weed, M (2003). *Leisure studies*. Essex: Prentice Hall.

Butler, J. T. (2000). *Principles of health education and health promotion*. Belmont: Wadsworth.

Edwards, P. B. og Bloland P. A. (1980). Leisure counseling and consultation. *The Personnel and Guidance Journal*, 58(6), 435–440. Sótt af http://www.indiana.edu/~leisure/module2/unit5_LA2/readings/Leisure%20Counseling-Edwards.pdf

Erikson, Erik H. (1995). *Childhood and society*. London: Vintage.

Fiedler, Matthias. (2007). *Older people and public transport: Challenges and chances of an aging society*. Sótt af http://www.emta.com/IMG/pdf/Final_Report_Older_People_protec.pdf

Gonzalez, M., Varo, M. A., Santos, J. J., De Irala, J. L., Gibney, J., Kearney, M. og Martínez, J. (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European. *Union. Med. Sci. Sports Exerc.* 33, 1142–1146.

Hagstofa Íslands. (2010). Spá um mannfjölda 2010–2060. *Hagtíðindi (3)*:1–24. Sótt af <https://hagstofa.is/lisalib/getfile.aspx?ItemID=11237>

Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið. (2003). *Skýrsla stýrihóps um stefnumótun í málefnum aldraðra til ársins 2015*. Reykjavík: Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið.

Hooyman, N. R. og Kiyak, H. A. (2008). *Social gerontology: A multidisciplinary perspective* (8. útgáfa). Boston: Pearson/Allyn og Bacon

Humberstone, B. (2010). *Third age leisure research: Principles and practice*. Eastbourne: Leisure Studies Association.

Ingibjörg Bernhöft. (2009). *Hvaða kostum vilja eldri borgarar hafa úr að velja ef heilsan brestur á efri árum?* (meistararitgerð við Háskóla Íslands). Sótt af <http://hdl.handle.net/1946/4170>

Ingibjörg H. Harðardóttir og Amalía Björnsdóttir. (2008). Það þarf þorp til að ala upp barn: Framlag eldri borgara til umönnunar barna á Íslandi. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2008/016/index.htm>

Íslensk orðabók. (1993). Ritstjóri Árni Böðvarsson. Mál og menning, Reykjavík.

- Jón Björnsson (1996a). *Persónuleikinn á efri árum*. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj.). *Árin eftir sextugt: Handbók um efri árin* (bls, 147-166). Reykjavík: Forlagið.
- Jón Björnsson. (1996b). *Hvað er öldrun?* Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt: Handbók um efri árin* (bls. 37-57). Reykjavík: Forlagið.
- Jón Björnsson. (2004). Hvenær verður maður gaman sótt af
<http://persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=72&pid=22>
- Juniper, Dean. (2003). Leisure counselling in stress management. *Work Study*, 52(1), 7–12.
 Sótt af
<http://search.proquest.com/docview/218437063/5540EB21F52541ACPQ/2?accountid=27513>
- Karl Andersen og Vilmundur Guðnason. (2012). Langvinnir sjúkdómar: Heimsfaraldur 21. aldar. *Læknablaðið*, 98, bls. 591–595. Sótt af
<http://www.laeknabladid.is/media/tolublod/1575/PDF/f03.pdf>
- Kart, C. S. (1997). *Sociological theories of aging. The realities of aging, an introduction to gerontology* (5. útgáfa). Boston: Allyn og Bacon.
- Kunemund, H. Og Kolland, F. (2007). *Work an retirement*. Í Bond, J., Peace, S., Dittmann-Kohli, F. Og Westerhof, G. (Ritsjórar). *Ageing in Society* (bls. 167-185). London: Sage Publications Ltd
- Leitner, M. J. og Leitner, S. F. (2004). *Leisure in later life*. Taylor and Francis. Binghamton/US
- Lennartson, C. og Silverstein, M. (2001). Does engagement with life enhance survival of elderly people in Sweden? The role of social and leisure activities. *The Journals of Gerontology*, (bls 56, 335–342). Sótt af
<http://search.proquest.com/docview/210132467?accountid=28822#>
- Lög um málefni aldraðra nr. 125/1999.
- McDowell, C., F. (1976). *An analysis leisure counseling orientations and models and their integrative possibilities*. Í D. M. Compton og J. E. Goldstein (ritstjórar). *Perspectives of leisure counseling* (bls. 59–75). Arlington. National Recreation and Parks Association.
- McDowell, C., F. (1977). *Leisure counseling: Selected lifestyle processes*. Eugene: University of Oregon, Center of Leisure Studies.

- O'Dell, I. og Taylor, G. A. (1996). The role of leisure education in parks and recreation. *Parks & Recreation*, 31(5), 14–20. Sótt af <http://search.proquest.com/docview/198112431?accountid=135943>
- Páll Skúlason. (1996). *Persónuleikinn á efri árum*. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Árin eftir sextugt: Handbók um efri árin* (bls. 17-21). Reykjavík: Forlagið.
- Rice, F. P. (2001). *Human development: A life span approach* (4. útgáfa). Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Robert C., Peck. (1968). Psychological development in the second Half. í B. L. Neugarten (ritsjóri), *Middle age and aging: A reader in social psychology* (bls. 88–92). London: University of Chicago Press.
- Sivan, A. og Chan, D. W. K. (2012). Leisure education in schools from students' perspectives: The case of Hong Kong. *World Leisure Journal*, 54(1), 26–37.
- Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2006a). *Aldraðir, fræðin og framtíðin* (fyrsta hefti). Sótt af http://www.rbf.is/rbf/sites/rbf.hi.is/files/Ritr_d1-Vidhorf%20eldra%20f_lks.pdf.
- Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2006b). *Viðhorf eldra fólks: Rannsókn á viðhorfi og vilja aldraðra sem búa í heimahúsum* (fyrsta hefti). Sótt af http://skemman.is/stream/get/1946/10779/26624/1/Ritr_d1-Vidhorf_eldra_f_lks.pdf
- Steinunn K. Jónsdóttir og Sigurveig H. Sigurðardóttir. (2009). Stefnunótun og löggjöf í búsetumálum eldri borgara. Í Halldór Sig. Guðmundsson og Silja Bára Ómarsdóttir (ritstjórar), *Rannsóknir í félagsvísindum X* (bls. 145-158). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands.
- Thane P. (1978). *The muddled history of retiring at 60 and 65*. New Society.
- Torkildsen, G. (2008). *Leisure and recreation management* (5. útgáfa). New York: Routledge.
- Touhy, T. A. og Jett, K. (2010). *Ebersole and Hess' gerontological nursing and healthy aging* (3. útgáfa). St. Louis: Mosby Elsevier.
- Tryggingarstofnun. (2014). Lífeyrir. Sótt af <http://www.tr.is/aldradir/ellilifeyrir-/utreikningur-lifeyris/>
- Tryggingarstofnun. (2014). Aldraðir – Útreikningur lífeyris. Sótt af <http://www.tr.is/aldradir/ellilifeyrir-/utreikningur-lifeyris/>

- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Ráðstefnurit Netlu – Menntakvika 2010*. Sótt af <http://netla.hi.is/menntakvika2010/025.pdf>
- Velferðarráðuneyti. (e.d.) Eldri borgarar. Sótt af [www.velferdarraduneytid.is/utgefing-efni/utgafa/samantekt-fjolskyldurads-um-malefni-fjolskyldunar-/nr/1021](http://www.velferdarraduneytid.is/utgefing/utgafa/samantekt-fjolskyldurads-um-malefni-fjolskyldunar-/nr/1021)
- Wachs, M. (1979). *Changing lifestyles, changing needs: Transportation for the elderly*. Sótt af http://www.google.is/books?hl=en&lr=&id=DJoCGcacX_MC&oi=fnd&pg=PR11&dq=Transport+resources,+mobility+and+unmet+transport+needs+in+old+age&ots=Vs7JAFHMaN&sig=eZj2qJRit-6kOtN2tihvzMwZtbY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Weiskopf, D. (1982). *Recreation and leisure: Improving the quality of life*. Boston: Allyn and Bacon.

