



# **Batamiðað tómsundamenntunarnámskeið fyrir fólk með geðrænan vanda**

Greinagerð með handbók

Berglind Rún Torfadóttir

Lokaverkefni til BA-prófs  
Íþróttá-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
**MENNTAVÍSINDASVIÐ**



**Batamiðað tómsundamenntunarnámskeið fyrir fólk með  
geðrænan vanda**

***Greinagerð með handbók***

Berglind Rún Torfadóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Tómsunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Halldóra Vanda Sigurgeirsdóttir

Ípróttta-, tómsunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2017

Batamiðað tómskundamenntunarnámskeið fyrir fólk með geðrænan vanda

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs  
í Tómskunda- og Félagsmálafræði við Íþróttá-, tómskunda- og  
þroskaþjálfadeild,  
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Berglind Rún Torfadóttir 2017

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

Prentun: Bóksala Menntavísindasviðs

Reykjavík, 2017

## Ágrip

Þetta verkefni er tvíþætt, greinagerð og námskeið. Í greinagerðinni er gert grein fyrir og fjallað um lykilhugtök í tómsundafræðinni líkt og tómsundir, tómsundamenntun og frítími. Greinagerðin er fræðilegur bakgrunnur á „Batamiðuðu tómsundamenntunarnámskeiði fyrir fólk með geðrænan vanda“ og þess vegna verður fjallað um geðrænan vanda, tómsundir og geðrænan vanda og rannsóknir á því sviði. Ástæðan fyrir þessu tiltekna tómsundamenntunarnámskeiði er að það skiptir máli fyrir alla að nota frítíma sinn vel og fylla hann að jákvæðum tómsundum. Þegar fólk glímir við geðrænan vanda getur myndast óvissa um hvernig eigi að nota þennan frítíma og þá getur fólk glímt við frítímatengdan vanda. Frítímatengdur vandi birtist í ofbeldi, fíkniefnaneyslu, doða og vanlíðan. Námskeiðið verður 8 tímar í fjórar vikur 60 mínútur í senn. Rannsóknir sýna að tómsundir hafa jákvæð áhrif á líðan fólks og tómsundamenntun er góð leið til þess að kenna fólk að nota frítíma sinn á jákvæðan hátt með það að markmiði að efla lífsgæði og bæta heilsu. Það er mín von að Batamiðuðu Tómsundamenntunarnámskeiði verði notað í meðferðarskyni fyrir fólk með geðsjúkdóm til þess að hjálpa þeim að ná bata og fá góða sýn á hvað lífið getur verið innihaldsríkt og ánægjulegt þrátt fyrir að glíma við geðrænan vanda.

## Efnisyfirlit

<b>Ágrip</b> .....	<b>3</b>
<b>Myndaskrá</b> .....	<b>5</b>
<b>Töfluskrá</b> .....	<b>5</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Tómsundur</b> .....	<b>8</b>
2.1 Mikilvægi Tómsunda .....	9
<b>3 Tómsundamenntun</b> .....	<b>11</b>
<b>4 Geðrænn vandi</b> .....	<b>15</b>
4.1 Tómsundur og geðrænn vandi .....	15
<b>5 Bati</b> .....	<b>17</b>
5.1 Batamiðuð þjónusta .....	18
<b>6 Fræðin sem tómsundanámskeiðið byggir á</b> .....	<b>20</b>
6.1 Styrkleikar .....	20
6.2 Samhygð .....	20
6.3 Traust.....	21
6.4 Hreyfing og lífstíll.....	21
6.5 Ígrundun .....	22
6.6 Hlutverk leiðbeinandans.....	23
<b>7 Námskeiðið</b> .....	<b>25</b>
7.1 Tími eitt – Kynning á námskeið/Tómsundur og Frítími .....	25
7.2 Tími tvö – Styrkleikar .....	25
7.3 Tími þrjú – Hreyfing og lífstíll.....	25
7.4 Tími fjögur – Traust .....	25
7.5 Tími fimm – Samvinna og samhygð.....	26
7.6 Tími sex – Hindranir.....	26
7.7 Tími sjö – Tómsundur og líðan .....	26
7.8 Tími átta – Markmið og kveðjustund .....	26
<b>8 Lokaorð</b> .....	<b>27</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>28</b>

## **Myndaskrá**

Mynd 1 Námskringur Kolbs. ....	23
--------------------------------	----

## **Töfluskrá**

Tafla 1. Tómsfundamenntunarlíkan (Stumbo og Peterson 2011).....	13
-----------------------------------------------------------------	----

## Formáli

Hugmyndin að þessu námskeiði kviknaði hjá mér þegar ég hóf nám við Háskóla Íslands í Tólstunda- og Félagsmálafræði. Þetta er búið að vera dásamleg vegferð, ég hef þroskast mikið og dafnað í náminu. Ég vil þakka öllum þeim sem hafa stutt við mig á meðan náminu stóð og á ég foreldrum mínum Torfa Ólafssyni og Sigríði Ernu Sverrisdóttur mikið að þakka fyrir alla hjálpa. Einnig vil ég þakka fjölskyldu, vinum og öllu því fallega fólki sem hefur orðið á vegi mínum í lífinu og kennt mér og hjálpað að vaxa. Þessi þrjú ár hafa verið eitt tólstundamenntunarnámskeið fyrir mig í öllu sínu veldi. Síðast vil ég nefna dóttur mína þriggja ára, Ernu Eir sem gefur mér skilyrðislaus ást á hverjum degi og gefur mér innblástur á að halda alltaf áfram.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. 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, \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_ 2017



## 1 Inngangur

Þetta lokaverkefni er tvíþætt, fyrst er greinagerð og síðan námskeið sem er ætlað fyrir fólk með geðrænan vanda. Markmið námskeiðsins er að virkja þátttakendur til þess að taka þátt í tómsundum með því að fræðast um mikilvægi tómsunda og hvað er í boði. Markhópur námskeiðsins er fólk með geðrænan vanda sem þarfnast hjálpar við að fóta sig í lífinu og finna tilgang.

Samkvæmt tölulegum upplýsingum frá Alþjóða heilbrigðisstofnuninni WHO upplifir einn af fjórum einstaklingum geðrænan vanda einhvern tímann á lífsleiðinni (WHO, 2005). Geðrænn vandi hefur áhrif á hugsanir, líkama, tilfinningar og hegðun einstaklingsins. Geðræn vandamál eru raunveruleg og ógnvekjandi sem geta haft alvarleg áhrif á líf einstaklingsins og fjölskyldu (Landlæknir, 2010).

Fritímatengd vandamál eiga sér stað í frítíma og geta birst í andfélagslegri hegðun líkt og fíkniefnaneyslu og ofbeldi sem hefur neikvæð og heilsuspillandi áhrif á líf einstaklingsins. Auk þess getur fritímatengd vandamál birst í vanlíðan til dæmis doða, óvirkni og framtaksleysi. Þess vegna er tómsundamenntun mikilvæg því þar er kennt að nota frítímann á jákvæðan og uppbyggilegan hátt með það markmiði að bæta lífsgæði fólks (Leitner og Leitner, 2012).

Tómsundamenntun er sérstaklega góð fyrir fólk með geðrænan vanda, vegna hindrana sem þau upplifa í tómsundapátttöku og glíma þess vegna frekar við fritímatengdan vanda. Námskeiðið sem fjallað er um í þessu lokaverkefni er formleg tómsundamenntun því innihald námskeiðsins er skipulagt og byggt á efni sem snýr að tómsundum (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014).

Í þessu tiltekna batamiðaða tómsundarmenntunarnámskeiði er markmiðið að fólk öðlist tómsundameðvitund og nái bata. Fyrri hluti greinagerðarinnar er fræðilegur þar sem fjallað er um tómsundir, tómsundamenntun, geðrænan vanda, tómsundir og bata. Einnig verður fjallað um rannsóknir sem sýna mikilvægi tómsunda fyrir bata fólks með geðrænan vanda. Í seinni hluta greinagerðarinnar verður fjallað um námskeiðið “Batamiðað tómsundarmenntunarnámskeið”.

## 2 Tímstundir

Hugtakið tímstundir (e. leisure) er umfangsmikið og á sér margar skilgreiningar. Samkvæmt íslenskri orðabók þýðir orðið; frístund, stund eða tími þegar ekki þarf að gegna skyldustörfum, tímstundagaman eftirlætisstarf í tímstundum, tímstundaheimili stofnun þar sem unglingar geta varið tímstundum sínum, tímstundakvöld kvöld þegar fólk safnast saman til tímstundavinnu og tímstundavinna vinna í tímstundum (Íslensk orðabók: M-Ö).

Í grunninn eru tímstundir val, frelsi og sjálfsákvörðunarréttur þeirra sem þær stunda. Samkvæmt Blackshaw (2010) eru skilyrðin til þess að ákveðin athöfn í frítíma teljist sem tímstund er að hún hafa jákvæð áhrif og sé innan almennra laga.

Tímstundir hafa fylgt okkur alla tíð og Forngríkkir höfðu skoðun á hvað tímstundir væru. Heimspekingurinn Aristóteles sagði að tímstundir væri undirstaða allra athafna því að tímstundir gefa manni lífsfyllingu, hamingju og ánægju.

Fræðimaður að nafni Csikszentmihalyi sagði að maður kæmist í flæði (e.flow) þegar stundaðar eru tímstundir sem þýðir að maður gleymir stað og stund og kemst í svokallað flæðisástand. Flæði gerist þegar maður tekur sjálfviljugur þátt í tímstundinni og það hefur jákvæð áhrif (Blackshaw, 2010).

Ein af fjölmörgum skilgreiningum á hugtakinu tímstundir er skilgreining Vöndu Sigurgeirsdóttur (2010) en hún notast við fimm nálganir til að skýra hugtakið. Þessar nálganir eru; tíma-, athafna-, gæða-, viðhorfa- og hlutverkanálgun. Í skilgreiningu Vöndu blandar hún saman ofantöldum nálgunum til að gera eina skilgreiningu, sem hljómar á þá leið að:

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

Ekki eru allir sammála þessari skilgreiningu, enda hefur samkvæmt Torkildsen (2005) verið deilt um skilgreiningu á tímstundum í yfir 2000 ár. Þetta er þó sú skilgreining sem er lögð til grundvallar í þessu verkefni.

Stebbins skiptir tómsundum í tilgangsmiklar (e. serious) og tilgangsminni (e. casual) tómsundir. Tilgangsmiklar tómsundir þarfnast persónulegrar fyrirhafnar. Þær hafa langvarandi jákvæð áhrif á einstaklinginn, þátttakendur ná að samsama sig að tómsundinni og jafnvel fara að vinna við hana í framtíðinni. Tilgangsmiklar tómsundir bæta kunnáttu og þekkingu þátttakandans og varðveita reynslu og framkalla góða sjálfsvitund. Einnig geta þær haft góða áhrif á andlega líðan þátttakandans og hjálpað honum að tengjast félagslegum tengslum, því einstaklingurinn tilheyrir hópi og tekur þátt í atburðum (Stebbins, 2007).

Tilgangsminni tómsundir hafa jákvæða innri hvatningu sem kemur strax fram í iðkuninni en hafa skammtíma jákvæð áhrif á þátttakandann og þarfnast lítillar sem engrar þjálfunar (Stebbins, 2007). Tilgangsmiklar tómsundir eru notaðar í námskeiðinu sem þessi greinagerð er um.

## **2.1 Mikilvægi Tómsunda**

Mikilvægi tómsunda hefur verið þó nokkuð rannsakað og í þessum kafla verður gert grein fyrir nokkrum rannsóknum.

Margar rannsóknir sína að tómsundaþátttaka hefur jákvæð áhrif á lífsgæði fólks og á líkamlega og andlega heilsu (Brooks og Elliot, 1971; DeCarlo, 1974; Flanagan, 1978; Leitner og Leitner, 2012; Iso Ahola, 1988; Iwasaki, Coyle, P., Shank, W., 2010). Þá hafa rannsóknir sýnt að tómsundir geta spornað gegn streitu (Coleman og Iso Ahola, 1993; Iwasaki og Smale, 1998; Iwasaki og Mannell, 2000).

Hér verður gert betur grein fyrir tveimur rannsóknum.

Önnur rannsóknin var þverskurðsrannsókn gerð í Króatíu þar sem 4.000 manns frá aldrinum 18-60 ára og eldri voru þátttakendur og athugað hvort tómsundaiðkun hafði jákvæð áhrif á lífsgæði þeirra. Niðurstaðan var jákvæð og hafði tómsundaiðkunin jákvæð áhrif á lífsgæði fólks (Zganex, Merkas og Sverko, 2011).

Lífsgæði fólks ræðst af bæði hlutlægum og huglægum þáttum sem hefur áhrif á líf einstaklingsins. Tómsundaiðkun gegnir stóru hlutverki í huglægum þáttum einstaklingsins því í tómsundaiðkun eru tækifæri til þess að efla gildi og þarfir einstaklingsins. Með því að taka að þátt í tómsundum eflir fólk félagsfærni (e. social skills) og samskipti og það styrkir jákvæðar tilfinningar, bætir færni og þekkingu á tómsundum. Með þessum þáttum verða lífsgæðin betri (Zganex, Merkas og Sverko, 2011).

Hina rannsóknina gerði Fullagar (2008) meðal 48 ástralskra kvenna sem glímdu við þunglyndi. Niðurstöður leiddu í ljós að tómsundaiðja sem var annarsvegar skapandi líkt og garðyrkja, tónlist eða ritun, hinsvegar líkamleg eins og göngutúr, gönguferðir, Tai Chi,

sund eða félagsleg líkt og að hitta fólk, stuðningshópar og, kaffihúsaferðir höfðu gríðarlega góð áhrif á andlega líðan kvennanna. Þá sýndi rannsóknin fram á að tómstundaiðja eykur á hugrekki, ánægju og gleði. Að lokum sýndi þessi rannsókn fram á að tómstundir virka vel sem meðferðarúrræði og tómstundaiðkun ætti að vera viðurkenndari aðferð.

Mannell (2006) sagði tómstundir hafa jákvæð áhrif á manneskjuna ef um heilbrigðar og jákvæðar tómstundir er um að ræða. Tómstundir eru eitt af þeim fáum hlutum í okkar lífi sem við höfum einna mest stjórn á fyrir utan vinnu. Þeir einstaklingar sem stunda hreyfingu eða eru félagslega virk í tómstundum eiga auðveldara með slökun og félagsleg samskipti (Stumbo og Wardlaw, 2011).

Í gegnum tómstundir erum við að efla jákvæðar upplifanir, finna okkar innri hvata með áherslu á jákvæðni og auka sjálfstjáning. Ef þetta tekst þá getur þetta bætt sjálfsímynd einstaklingsins (Dattilo, 2015). Ef manneskjan er með jákvæða sjálfsímynd er hún betur undirbúin til að takast á við verkefni í lífinu. Eins og með hamingjuna þá hefur það ekki með það að gera hvernig ytri aðstæður eru hverju sinni heldur hvernig hugurinn okkar er. Ef við breytum slæmum hugsunarvenjum sem við höfum þá erum við að rækta hamingjuna innra með okkur (Morris, 2009). Sjálfsmynd eru þær hugmyndir sem við höfum um okkur sjálf.

Ljóst má því telja að þátttaka í jákvæðum og uppbyggjandi tómstundum hefur jákvæð áhrif á heilsu, velferð og lífsgæði fólks. Þess vegna er mikilvægt að fólk fræðist um frítímann og tómstundir eins og af hverju þátttakan er mikilvæg, hvernig hægt er að forðast frítímatengd vandamál og hvaða tómstundir eru í boði. Þessi þekking hefur jákvæð áhrif á þátttöku, til að mynda ef fólk veit ekki hvað er í boði getur það hindrað tómstundaiðkun (Datillo, 2015). Tómstundamenntun er ferli sem þjálfar og fræðir fólk um öll þessi atriði.

### 3 Tómstundamenntun

Í nútímasamfélagi búa flestir yfir miklum frítíma. Líkt og kom fram í kaflanum hér að ofan er mikilvægt að nota þennan tíma vel. Sú kunnátta er þó ekki meðfædd og því kemur tómstundamenntun að góðum notum. Tómstundamenntun snýst í stuttu máli um að kenna fólki að nota frítíma sinn á uppbyggjandi hátt með það markmiði að auka lífsgæði (Leitner, Leitner, 2012; Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014).

Tómstundamenntun er markviss og kerfisbundin menntun sem hefur það markmið að ná fram jákvæðum breytingum á notkun á frítíma og að fræða fólk hvernig það geti fengið sem mest úr frítíma sínum. Með henni er ætlunin að auka þekkingu, leikni og hvetja fólk til að stunda fjölbreyttar tómstundir. Tómstundamenntun er þroskaferli þar sem einstaklingar öðlast aukinn skilning á tómstundum og mikilvægi þeirra fyrir eigin lífsgæði og fyrir samfélagið í heild. Samkvæmt fræðimönnum þá getur tómstundaiðkun haft jákvæð áhrif á tíðni og lengd þátttöku í tómstundum og þannig aukið lífsgleði, bætt sjálfsmat og stuðlað að minni leiða. Hún eykur auk þess á sjálfstæði, ákveðni og lífsgæði almennt. (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014)

Það eru til margar skilgreiningar á tómstundamenntun. Hér verður gerð grein fyrir þremur. Ein þeirra kemur frá Ruskin og Sivan (1995) og þau segja að tómstundamenntun sé kerfisbundin og meðvituð menntun sem hlýtur að því markmiði að hafa jákvæð áhrif á frítíma fólks sem og að hafa jákvæðar breytingar hjá einstaklingum. Þannig geta tilfinningar, viðhorf, kunnátta, hegðun, færni og trú breyst til hins betra með tómstundaiðkun (Rojek, Shaw og Veal, 2006).

Önnur skilgreining á tómstundamenntun er frá Dattilo (2002) sem segir að tómstundamenntun auki skilning fólks á hvernig tómstundir geti haft áhrif á lífsgæði þeirra. Þriðja skilgreiningin kemur frá Mundy (1998) sem segir að tómstundamenntun sé þroskaferli fyrir einstaklinginn þar sem hann fær betri skilning á tómstundum og mikilvægi þess á eigin lífsgæði og fyrir samfélagið allt. Hún segir að með tómstundamenntun verði einstaklingurinn færari um að taka sjálfstæðar ákvarðanir um hvernig eigi að nota frítímamann sinn.

Tómstundamenntunin getur verið bæði formleg og óformleg (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014). Óformleg tómstundamenntun getur farið fram í spjalli leiðbeinenda í tómstundastarfi og er ekki háð námskrá eða fyrirfram ákveðnu skipulagi. Formleg tómstundamenntun er aftur á móti kerfisbundið og skipulagt ferli, oft bundið í námskrá og kennsluáætlanir (Stumbo og Wardlaw, 2011). Námskeiðið sem þessi greinargerð fjallar um, flokkast eins og fram hefur komið, undir formlega tómstundamenntun.

Tómstundamenntun getur verið gott meðferðarúrræði og markmiðið með menntuninni er að kynna hvað tómstundir, frítími og frítímatengd úrræði eru. Einnig er lögð áhersla á að taka mið af hæfni einstaklingsins og draga fram hver sé virknin hjá honum sem og hópnum í heild sinni. Með þessu móti geta þátttakendur sótt þær tómstundir sem henta þeim og eru í boði. Því reynsla einstaklinga getur verið misjöfn af tómstundaiðkun og félagsleg færni mismunandi. Þá eru ekki allir einstaklingar meðvitaðir um hvað sé í boði í þeirra nærumhverfi. Þetta eru þættir sem segja til um þeirra tómstundameðvitund (e. leisure awareness) og alla þessa þætti er hægt að kenna. Þess vegna er tómstundamenntun mikilvæg. Rannsóknir sýna að einstaklingar sem búa yfir skerðingu eða vanda, búa ekki yfir tómstundameðvitund, hafa ekki færni til tómstunda eða virkni almennt (Stumbo og Wardlaw, 2011).

Í tómstundafræðinni er talað um svokallaðan frítímatengdan vanda (e. leisure related problems) en það er þegar fólk er að nota frítíma sinn í neikvæða eða heilsuspillandi hegðun, líkt og neyslu áfengis- og vímuefna, hreyfingarleysi, fíkn af einhverju tagi og ofbeldishneigða hegðun. Frítímatengdur vandi er kostnaðarsamur fyrir samfélagið og dýr fyrir einstaklinginn sjálfan, auk þess að slík neikvæð hegðun hefur margvísleg slæm áhrif á einstaklinginn og þar með á samfélagið í heild sinni. Eitt af markmiðum tómstundamenntunar er að koma í veg fyrir frítímatengdan vanda (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014).

Til þess að tómstundamenntun teljist vera raunveruleg tómstundamenntun þarf hún að innihalda nokkra þætti og það eru tómstundameðvitund, félagsfærni, tómstundabjargir (e. leisure resources) og tómstundafærni (e. leisure activity skills) (Stumbo og Peterson, 2011; Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014). Hægt er að bæta við fleiri þáttum, eins og innri hvata, vináttufærni, heilsulæsi og tímastjórnun, allt eftir aldri og aðstæðum þátttakenda. Talað er um tómstundameðvitund þegar frítími er skilgreindur, jákvæðar tómstundir, hindranir og frítímatengd vandamál og um mikilvægi tómstunda. Markmiðið með tómstundameðvitund er að hafa áhrif á innri hvata þátttakenda, þannig að þeir taki upplýstar ákvarðanir í frítíma sínum, viti hvað tómstundir eru og hvernig megi nýta þá þekkingu í lífinu. Erfitt er að hugsa sér tómstundamenntun án þess að lögð sé áhersla á tómstundameðvitund (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014).

Uppbygginging á tómstundamenntun kallast Tómstundahæfnilíkanið og kemur frá Stumbo og Peterson (2011). Eins og sjá má á töflu 1. inniheldur Tómstundahæfnilíkanið þessa fjóra flokka sem fjallað er um hér fyrir neðan, það er tómstundameðvitund félagsleg samskipti (e. social interaction), tómstundabjargir og tómstundafærni. Líkanið er ætlað

að veita einstaklingum þekkingu til þess að stunda fullnægjandi og sjálfstæða tómsundaiðkun sem byggist á frjálsu vali viðkomandi einstaklings.

**Tafla 1. Tómsundamenntunarlíkan (Stumbo og Peterson 2011).**

<p><b>Tómsundameðvitund</b>          Þekking á tómsundum          Sjálfsvitund          Tómsundabátttaka og          ákvarðanataka</p>	<p><b>Félagsleg samskipti</b>          Félagshæfni          Samskiptahæfni          Framkomuhæfni</p>
<p><b>Tómsundabjargir</b>          Tækifæri til virkni          Persónuleg úrræði          Úrræði á heimilinu          Samfélagsleg úrræði og á          landsvísu</p>	<p><b>Tómsundafærni</b>          Hefðbundin          Óhefðbundin</p>

*Tómsundameðvitund* er fyrsti flokkurinn í tómsundamenntunarlíkaninu (sjá töflu 1.). Það er mikilvægt að einstaklingurinn viti hvað tómsundir eru og að viðhorfin séu jákvæð. Þetta snýr einnig að sjálfsvitund sem mótar viðhorf okkar og gildi til tómsunda. Bátttaka og ákvarðanataka er lykilatriði því þá ertu búin að taka ákvörðun um að stunda tómsundir og getur fylgt því eftir og framkvæmt (Stumbo o.fl., 2011).

*Félagsleg samskipti* er annar flokkurinn í tómsundamenntunarlíkaninu. Þar er talað um þrjá þætti: félagsfærni, samskiptahæfni og framkomuhæfni (e. self-presentation). Tómsundaiðkun eflir þessa þætti því að mörgu leyti snúast tómsundir um félagsleg samskipti og iðkunin gefur möguleika á tengslaneti og stuðning. Framkomuhæfni túlkar hvernig við birtumst öðrum og hvort við berum virðingu fyrir sjálfum okkur og öðrum (Stumbo o.fl., 2011).

*Tómsundabjargir* er þriðji flokkurinn í tómsundamenntunarlíkaninu og felst í því að einstaklingurinn viti hvað er í boði í nærumhverfinu og geti þar með tekið þátt. Það krefst þess að einstaklingurinn búi yfir innri áhugahvöt og hafi frumkvæði. Oft þarf leiðbeinandi að gefa dæmi um tómsundir í þeim þáttum sem tilheyra þessum flokki sem eru tækifæri til virkni, persónuleg úrræði, úrræði á heimilinu og samfélagsleg úrræði (Stumbo o.fl., 2011).

*Tómsundafærni* er fjórði flokkurinn í tómsundamenntunarlíkaninu. Tómsundafærni skiptist í hefðbundna og óhefðbundna. Hefðbundna tómsundafærni er hægt að öðlast í

gegnum skipulagt hópastarf líkt og einstaklings- og hópíþróttir eða dans, sund, útivist, tónlist og ýmis önnur áhugamál fólks. Óhefðbundin tómstundafærni lærist í gegnum daglegar athafnir í lífinu og með góðum mannlegum samskiptum. Einnig er hægt að stunda neikvæðar óhefðbundnar tómstundir ems birtast í allskyns frítímatengdum vanda (Stumbo o.fl., 2011).

Í öllum ofangreindum þáttum þarf að skapa vissa færni og þekkingu til þess að hægt sé að nýta hana í daglega lífi. Þegar útbúa á tómstundamenntunarnámskeið fyrir fólk með geðrænan vanda er mikilvægt að hafa í huga samkvæmt Stumbo og Peterson (2011) að það er hægt að nota tómstundir til þess að vinna gegn erfiðum tilfinningum og álagi. Einnig er mögulegt að tómstundamenntun styðji einstaklinga í að taka daglegar ákvarðanir um tómstundaiðkun, eftir áhuga og hvað er í boði. Síðast en ekki síst gefur námskeiðið möguleika á að hjálpa einstaklingum með geðrænan vanda við að leysa erfiðar félagslegar aðstæður. Allar líkur virðast því vera á að tómstundamenntunarnámskeið fyrir fólk með geðrænan vanda geti skilað góðum árangri.



## 4 Geðrænn vandi

Geðraskanir eru með algengustu sjúkdómum sem hrjá íslensku þjóðina. Mikill fjöldi þeirra sem fara á örorkulífeyri fá hann vegna geðsjúkdóma. Af þeim sem voru metnir með örorku árið 2001 voru 30,7% konur og 39,6% karla metnir vegna geðraskana. (Sigurður Thorlacius og Sigurjón B. Stefánsson, 2002).

Því má segja að geðsjúkdómar séu kostnaðasamir fyrir samfélagið og ekki síst fyrir einstaklinginn og fjölskyldu þeirra sem veikjast (Velferðarráðuneytið, e.d.). Samfélagið verður fyrir fjárhagslegu tjóni þegar einstaklingur er með ómeðhöndlaðan geðrænan vanda sem nemur tugum milljarða króna af skattfé almennings m.a. vegna atvinnuleysistrygginga, bóta, glataðra skatta, læknis-, félags- og betrunarþjónustu (alþingi, 2015). Ekki má gleyma þeirri staðreynd að þegar geðrænn vandi er ómeðhöndlaður veldur það miklum sársauka fyrir þann sem er veikur og hans nánustu.

Geðrænn vandi hefur áhrif á tilfinningar, líðan, hegðun, hugsanir og samskipti fólks (Landlæknir 2010; WHO 2014). Til eru margir geðsjúkdómar líkt og þunglyndi, kvíði, geðhvarfasýki, geðklofi o.fl. Miklar líkur eru á bata fyrir fólk með geðrænan vanda nú til dags ef einstaklingar fá þá aðstoð sem þeir þurfa hjá heilbrigðisstofnunum eða félagslega kerfinu og það getur reynst dýrmætt að hafa félagslegan stuðning (WHO, 2017).

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar Jóns G. Stefánssonar og Eiríks Línalds (2009) sem var gerð á Stór-Reykjavíkursvæðinu, voru 19,7 % fólks á aldrinum 34-76 ára sem fengu greiningu um geðrænan vanda eða voru með einkenni á síðustu tólf mánuðum. Ársalgengi líkømunarraskana var 10,3%, kvíðaraskana 5,5% og lyndisraskana 2,6%. Ársalgengi geðröskunar vegna áfengisnotkunar var 6% og vegna tóbaksnotkunar 6,5%. Þessar tölur eru sambærilegar niðurstöðum úr öðrum rannsóknum sem hafa verið gerðar hérlandis á fjölda þeirra sem glíma við geðrænan vanda (Velferðarráðuneytið, e.d.). Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) spáir því að þunglyndi verði önnur mesta örorka í heiminum árið 2020. Samkvæmt þessum upplýsingum er það samfélagsleg skylda okkar að bregðast við og leita lausna.

### 4.1 Tómstundir og geðrænn vandi

Í þessum kafla verður fjallað um hvernig tómstundir geta verið hluti af endurhæfingu og bata fólks með geðrænan vanda. Endurhæfing fyrir fólk með geðrænan vanda á að vera mannúðleg, jákvæð og gerð til þess að styrkja einstaklinginn og breyta viðhorfum hans til hins betra. Bati og jákvæð sálfræði eru tvær aðferðir sem mælt er með að nota í endurhæfingu. Áherslan í þeim aðferðum er að gera lífið betra í staðinn fyrir að gera það bærilegra (Iwasaki, Coyle, Shank, Messina og Porter, 2013). Tómstundamenntun ætti að

vera notuð í endurhæfingunni. Hún gæti styrkt einstaklinginn sem glímir við geðrænan vanda þegar líf þeirra er litað af einmanaleika og einangrun. Endurhæfing með tómstundamenntun, er leið til að hjálpa einstaklingum að verða virkir þátttakendur í sínu samfélagi

Að vera virkur í frítíma og taka þátt í tómstundum vinnur gegn neikvæðu þáttum og geta tómstundir því spilað lykilhlutverk í endurhæfingu og bata (Iwasaki, Coyle, Shank, Messina og Porter, 2013). Til merkis um það er rannsókn frá árinu 2013 þar sem kannað var hvernig tómstundir hafa áhrif á bata fólks, hvort fólk verði virkari þátttakendur í samfélaginu og takist betur á við álag. Tekin voru viðtöl við fjölda fólks frá fjórum mismunandi þjóðernum. Niðurstöður leiddu í ljós mikilvægi þess að fara út og taka þátt, því aukin virkni styrkir félagsleg tengsl og hefur jákvæð áhrif á sambönd. Einnig kom í ljós að þátttaka og virkni hefur góð áhrif á einstaklinginn og getur hjálpað við að takast á við álag sem og að jafna sig eftir áfall (Iwasaki, Coyle, Shank, Messina og Porter, 2013).

Rannsókn var gerð meðal 552 brasilískra kvenna sem sýndu svipaðar niðurstöður.

Rannsakað var hvort að tómstundapátttaka hafði jákvæð áhrif á andlega líðan. Í ljós kom að tómstundapátttaka hjálpaði þessum konum við að takast á við þunglyndi og kvíða. Að lokum sýndi rannsóknin að tómstundir geta aukið vellíðan þó að aðstæður séu erfiðar (Leitner og Leitner, 2012). Rannsókn Babiss (2002) sem einnig var gerð meðal kvenna með geðrænan vanda sýndi að tómstundir eins og tónlist, ritun og danstímar höfðu góð áhrif á bata geðræns vanda.

## 5 Bati

Viðhorf til þeirra sem veikjast andlega skiptir gríðarlega miklu máli. Notendur hafa talað um að ef þau fá neikvætt viðhorf frá heilbrigðisstarfsfólki, samfélaginu og umhverfinu og fá stimpil sem „andlegan veikan einstakling“ hefur það gríðarlega mikil áhrif á sjálfsmyndina og von um að ná bata minnkar eða jafnvel hverfur (Turner-Crowson og Wallcraft, 2002).

Á síðustu árum hefur komið fram ný hugmyndafræði um bata og batamiðaða þjónustu í geðheilbrigðiskerfinu. Þessi hugmyndafræði kemur frá notendum sjálfum og er komin til framkvæmdar á Englandi og einnig í Bandaríkjunum (Turner-Crowson og Wallcraft, 2002). Kjarninn í batahugmyndafræðinni er von og trú um að hlutirnir geti breyst og að ástandið í dag segi ekki til um hvernig það verður í framtíðinni. Hjá sumum er það vinnutengt eða í gegnum félagsleg tengsl og fyrir aðra er það að berjast fyrir ákveðnum málstað og enn öðrum þýðir það að finna andlegan tilgang (Jacobson og Curtis, 2000). Horft er á bata sem ferli. Það er ekki endilega ætlast til lækningar af sjúkdómnum heldur frekar hvernig maður lifir með sjúkdómnum, horft er á leiðina fremur en endapunkt. Leiðin hjá hverjum og einum er mismunandi. Andstætt við að vera sjúklingur í kerfinu, felst bati í því að vera virkur í bataferlinu og krefst þess að einstaklingurinn beri persónulega ábyrgð á sínum bata, oft í samvinnu með vinum, fjölskyldu og fagaðilum.

Samkvæmt Refocuse er bati „*Mjög persónulegt og einstakt ferli breytinga á viðhorfum, gildum, tilfinningum, markmiðum, hæfni og hlutverkum einstaklings. Hann er leið til ánægjulegs, vongóðs og gefandi lífs, jafnvel innan þeirra takmarkana sem sjúkdómurinn setur.*“ Bati snýst um að lifa góðu og merkingabæru lífi sem þýðir að einstaklingurinn hafi markmið í lífinu og tilgang, tekur ábyrgð og hefur persónulegan metnað og vill áorka einhverju. Það er stundum talað um tvennskonar bata, klínískan bati og persónulegan bati. Það fyrrnefnda snýst um að losna við einkenni sjúkdómsins og komast í „eðlilegt ástand“. Hið síðarnefnda er hugmynd sem er komin af sérfræðilækningu fólks sem hefur persónulega reynslu af því að veikjast á geði (Bird, Leamy, Boutillier, Williams og Slade, 2011).

Bati krefst þess að einstaklingurinn taki sjálfur afstöðu og ákvarðanir og afli sér upplýsingar um hvaða úrræði eru í boði (Bird, Leamy, Boutillier, Williams og Slade, 2011). Ef við skoðum atriði bata hugmyndafræðinnar eru þau mikilvæg og fræðandi fyrir bæði notendur og fagaðila til þess að skilja hvað er mikilvægt fyrir bata einstaklingsins.

Að vera treyst og stutt áfram af manneskju sem er viss um að einstaklingurinn geti tekið framförum getur skipt miklu máli fyrir einstakling sem glímir við geðrænan vanda til þess að hann öðlist bata. Að fá aðstoð við að vinna úr fortíðinni, að syrgja og vinna úr því sem

er glatað til þess að geta haldið áfram. Þetta getur verið aðstandandi, vinur, fagaðili eða manneskja sem hefur náð bata. Það er mikilvægt að einstaklingurinn taki ábyrgð á sínu lífi og taki sjálfstæðar ákvarðanir um hvert hann vill stefna. Um leiðað skapa líf sem ýtir undir heilbrigðan lífstíl. Til þess er gott að taka lítil og stór skref í átt að einhverju markmiði. Oft þarf einstaklingurinn að yfirstíga hindranir og ótta til þess að komast að markmiði sínu og það þarfnast hugrekkis. Hann þarf að skapa heilbrigð samskipti og mynda félagsleg tengsl, fjölskyldutengsl, vinatengsl eða jafningjatengsl. Það gagnast vel að hafa hlutverk og hjálpa öðrum. Það bætir sjálfsmynd og sjálfstraust og tilgangur lífsins hefur nýja merkingu. Batamerki er þegar einstaklingurinn sér að ekkert ástand er það slæmt að því sé ekki hægt að breyta (Turner-Crowson og Wallcraft, 2002).

REFOCUSE er rannsókn sem felur í sér prófun á nálgun sem miðar að batamiðari geðheilbrigðisþjónustu. Það er fjöldi nálgana notaðar til þess t.d. betri upplýsingamiðlun, persónuleg bataþjálfun og markþjálfun. Samkvæmt skilgreiningu Refocuse er bati einstaklingsbundið ferli þar sem ýmsir þættir hafa áhrif líkt og viðhorf, gildi, tilfinningar, markmið, hæfni og hlutverk. Bati er leið til betra lífs og lífsgæða og þá jafnvel innan þeirra takmarkana sem sjúkdómurinn setur. Persónuleg bataþjálfun virkar þannig að fólk með persónulega reynslu af geðsjúkdómum hjálpar þeim notendum sem eru í bataþjálfuninni og kallast þetta Rethink og er hluti af Refocuse rannókninni (Bird, Leamy, Boutillier, Williams og Slade, 2011).

## 5.1 Batamiðuð þjónusta

Upphafið af batamiðaðri þjónustu kemur frá notendum sem vildu hafa áhrif á hvernig meðferð færi fram. Batamiðuð þjónusta varð til þess að auka möguleika notenda á betra lífi ekki síst vegna þess að áhersla er lögð á réttindi þeirra. Það er framtíðarsýn þeirra sem vinna samkvæmt batamiðaðri þjónustu að starfsfólk aðstoði notendann við að ná bata. Lögð er áhersla á að styðja við jákvæða sjálfsmynd og skapa von um betra líf. Sá sem er veikur þarf að læra sjálfsstjórn, sjálfsákvæðanatöku og að lifa innihaldsríku lífi á eigin forsendum (Anna Guðrún Halldórsdóttir og Erna Sveinbjörnsdóttir, 2013).

Í batamiðaðri þjónustu er notandinn sá sem stjórnar sínu eigin lífi og sínum bata en starfsfólk á að vera til staðar til að styðja og efla von. Notandinn á að setja sér markmið og finna sína styrkleika til þess að geta unnið með þá. Þjónusta sem þessi einblínir á batann en ekki sjúkdóminn. Bataferlið tengist einnig félagslegri virkni og að notandinn hafi félagslegt hlutverk innan samfélagsins og sé þannig virkur samfélagsþegn. Fjölskyldan og aðrir aðstandendur eru mikilvægir þegar kemur að bata og það er gott að leyfa þeim að taka þátt í bataferlinu og styðja við einstaklinginn. Í batamiðaðri þjónustu eru mikilvægt að hafa hugfast að notandi þjónustunnar er manneskja sem óheimilt er að mismuna á

nokkurn hátt og hún getur stöðvað þá meðferð sem fer fram hvenær sem er, nema annað sé búið að kveða á í lögum. Sá sem þiggur batamiðaða þjónustu hefur rétt á að hafa skoðun á meðferð sinni og hefur rétt á að kvarta yfir henni. Einnig ber að hafa í huga að notandinn ber ábyrgð á sér og sinni heilsu (Anna Guðrún Halldórsdóttir og Erna Sveinbjörnsdóttir, 2013).

## 6 Fræðin sem tómskundanámskeiðið byggir á

Tómskundanámskeiðið sem þessi greinagerð fjallar um byggir á hugmyndafræði og markmiðum tómskundamenntunar. Aðrir þættir eru einnig mikilvægir hlutar af námskeiðinu og verður gerð grein fyrir þeim í þessum kafla. Einnig verður fjallað um hlutverk leiðbeinenda námskeiðsins.

### 6.1 Styrkleikar

Lykilatriði í velferð er að vera meðvitaður um styrkleika sína og geta notað þá. Ekki eru allir meðvitaðir um styrkleikana og sumum finnst erfitt að ræða það sem þau eru góð í og eiga í hættu á að einblína á það neikvæða í lífinu. Það er mikilvægt fyrir manneskjuna að efla styrkleikana sína. Það geta allir áunnið sér og þroskað nýja styrkleika fáir hann uppörvun. Mannlegir hæfileikar eru ekki fyrirfram ákveðnir og allir geta öðlast færni í því sem hann vill ef hann leggur vinnu í það (Morris, 2012).

Það gagnast öllum að vita hvar styrkleikar þeirra liggja og hvað hver og einn er góður í. Ef manneskja segist ekki vera góð í neinu þá er hægt að staldra við og spyrja „hvað langar þér að vera góður í?“ Einnig er gott að eiga fyrirmyndir og sjá hvernig þau nota styrkleika sína. Í námskeiðinu er tími sem fjallar um styrkleika og er farið í æfingar með því markmiði að fólk átti sig á styrkleikum sínum og segi öðrum frá þeim.

### 6.2 Samhygð

Heimspekingurinn David Hume fjallaði um hugtakið samhygð. Hann sagði að tilfinningaleg viðbrögð okkar stjórnist ekki af ályktunum skynseminnar og að samhygð byggist á tilfinningaflutningi (Jörundur Guðmundsson, 1989).

Samhygð er geta okkur til að skynja tilfinningar annarra og ástand þeirra. Þetta er ekki það sama og samúð sem er getan til að setja sig í spor annarra. Það sem getur hindrað okkur að finna til samhygðar erum við sjálf (Ian Morris, 2012).

Þar sem samhygð er mikilvægur þáttur í mannlegum samskiptum og er ákveðin hæfni sem hægt er að efla þá verður þema tími fimm, samhygð og samvinna. Notaðir verða samvinnuleikir og æfingar til þess að efla samhygð líkt og æfingin „Frá mér til þín“ þar sem tveir vinna saman. Annar aðilinn byrjar að segja frá tilfinningu sem hann upplifði og hinn aðilinn endursegir söguna. Með þessari æfingu fær þátttakandinn tækifæri til þess að hlusta og finna hvernig aðilanum leið og endurvarpar síðan söguna til baka líkt og hann upplifði hana.

### 6.3 Traust

Traust hjálpar til þess að byggja gott samfélag og heldur samfélögum saman. Án trausts myndum við ekki skilja börnin okkar eftir á leikskóla eða taka út pening í hraðbanka o.s.frv. Traust lætur okkur líða eins og við séum örugg og með stöðugleika (Holmberg og Rothstein, 2017).

Þegar fólk er spurt um eiginleika góðra vina þá er traust ofarlega í huga margra. Traust hvílir á færni eins og kemur fram í bókinni „Að Sitja Fíl“ sem er samhygð, hluttekning, meta styrkleika annarra, vita hvenær á að gefa persónulegar upplýsingar og hversu mikil snerting er við hæfi og vera góður hlustandi. Það er erfitt að kenna traust, fólk þarf að upplifa sjálft að einhver er traustsins verður. En á sama tíma veistu ekki hvernig trúnaðartraust þitt er við aðra manneskju fyrr en á það reynir (Ian Morris, 2012).

Flestir treysta á einhvern hátt. Við sýnum sjálfum okkur traust með að segja við til dæmis „Ég veit að ég get gert þetta eða lært þó að það verði erfitt.“ Með því að treysta á að allt fari vel í framtíðinni þá gætum við sagt „þó ég viti ekki hvað gerist næst þá veit ég að ég mun læra eitthvað sem hjálpar mér sem manneskju“. Þegar við treystum vini þegar hann segist ætla að gera eitthvað og þú ert viss um að hann geri það, þá ertu að sýna honum traust (Listfengi, 2002).

### 6.4 Hreyfing og lífstíll

Það eru til aðferðir sem stuðla að samstillingu við umheiminn og þær eru til dæmis; 1. hugleiðsla, 2. regluleg líkamsrækt, 3. nægur svefn, 4. hollt mataræði, 5. forðast eiturefni, 6. samhljómum við umheiminn (Ian Morris, 2012).

Fræðimaðurinn Hippocrates sagði fyrir 2000 árum, að borða væri ekki nóg til þess að búa við vellíðan, manneskjan verður að stunda líkamsrækt líka. Þrátt fyrir að rannsóknir hafi ítrekað sýnt fram á að hreyfing bæti mælanlega geðheilsu bæði í hefðbundnum og klínískum úrtökum (e. clinical samples) þá hafa undirliggjandi orsakir fyrir þessum breytingum ekki verið afhjúpaðar. Því er óvíst hvort það sé beint orsakasamband þarna á milli eða hvort hreyfing sé almennt að hafa jákvæða virkni á líðan fólks vegna t.d. félagslegra þátta eða dreifingu á athygli. Hreyfing getur bætt og viðhaldið geðheilsu, en hvaða tilhögun er best, svo sem tíðni, lengd og ákefð hefur ekki verið ákvörðuð.

Ávinningur hreyfingar á andlega líðan er minni kvíði og þunglyndi og eykur sjálftraust og vellíðan (Bouchard, Blair, Haskell, 2006). Árið 2000 var gerð rannsókn á 156 manns sem þjáðust af þunglyndi. Þeim var skipt niður í þrjá hópa. Einn hópurinn fékk geðdeyfðarlf eða þunglyndislyfið Sertral, annar hópurinn var settur í 30 mínútna líkamsrækt þrisvar í viku ásamt lyfjameðferð og þriðji hópurinn var einungis settur í

líkamsrækt þrisvar í viku 30 mínútur í senn. Eftir fjóra mánuði voru þunglyndiseinkennin búin að minnka um 60 % hjá öllum hópum. Eftir 10 mánuði höfðu 38% sem höfðu fengið lyfjameðferð farið í sama farið, 31% af þeim sem fengu lyfjameðferð og líkamsrækt farið í sama farið eða í þunglyndi en einungis 9 af 52 af þeim sem fengu einungis líkamsrækt. Þessi rannsókn ýtir undir þá staðreynd að líkamsrækt er mikilvæg fyrir andlega heilsu. Niðurstöður sýna í þessari rannsókn að hreyfing virkar mjög vel fyrir einstaklinga með alvarlegt þunglyndi. Þegar við hreyfum okkur losnar serótín úr læðingi í heilanum sem veldur vellíðunartilfinningu það sama gerir þunglyndislyf (Babykk o.f.l., 2000).

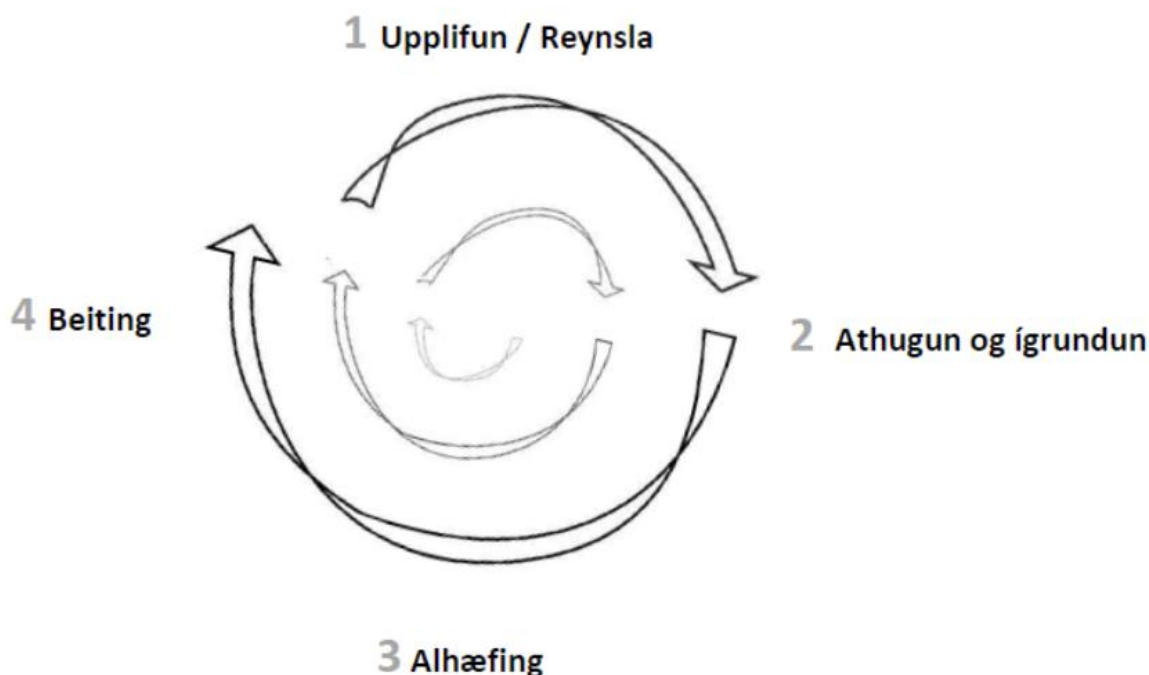
Hreyfing er jákvæð tómskund og mikilvægt að stunda hreyfingu til þess að búa við góða heilsu. Hópiþróttir geta haft góð áhrif á andlega heilsu, aukið sjálföryggi og verið hvatning á að taka þátt í tómskundastarfi. Þú endurnýjar orkuna þína með hreyfingu og getur það haft þau áhrif að þú náir að einbeita þér og afkastað meira til dæmis í vinnunni. Heilbrigður lífstíll er góð áskrift á góðu og lengra lífi. Heilbrigði er þegar þú getur tekið þátt í daglegum athöfnum án þess að það valdi þér óþarfa stressi og að þú stundir tómsundir og hreyfingu (Leitner, Leitner 2012).

## 6.5 Ígrundun

Dewey segir að reynsla deyi aldrei með sjálfri sér heldur lifi áfram í nýrri reynslu og til þess að lærdómur eigi sér stað þarf reynslan að byggjast á og tengjast fyrri reynslu (Dewey, 2000). Þegar þú horfir til baka og ígrundar öðlastu innsæi eða vísu (e. discernment) ef þú áttar þig á afleiðingum gjörða þinna og tengingunni á því sem þú gerir.

David Kolb setti fram líkan um nám og reynslu sem hefur verið kallaður námshringur Kolbs (1974). Hann taldi að nám ætti að vera ferli þar sem allt helst í hendur hann skiptir hringnum niður í fjögur stig ; 1. Upplifun/Reynsla, 2. Athugun og ígrundun, 3. Alhæfing, 4. Beiting.





### Mynd 1 Námshringur Kolbs.

Mynd 1. sýnir námshringur Kolbs. Ferlið byrjar á athöfn eða upplifun síðan kemur athugun og ígrundun og þá sérðu hvaða áhrif athöfn hafði. Í þriðja stigi eru þessar athuganir settar fram í alhæfingu og í seinasta stiginu sem er jafnframt fjórða stigið getur þú farið að nota þennan lærdóm sem átti sér stað í þessu ferli í öðrum aðstæðum (Jeffs og Smith, 2005).

Ígrundun er einn af lykilþáttum í velferð. Það má taka það fram að ígrundun er ekki það sama og vangaveltur. Þegar þú ígrundar ertu að hugsa um hugsun sem leiðir að hugsunarvitund. Þessi aðferð getur hjálpað einstaklingnum að vita hverjir þeir eru, hvernig þeir hugsa og þannig öðlast færni í að breyta neikvæðum hugsunum í jákvæðar og meta hugsanirnar. Ígrundun er góð leið til að draga fram lærdóm af því sem maður gerði eða gerir því þá staldrar maður við hugsanirnar og athafnir (Ian Morris, 2012).

Í tómstundanámskeiðinu er ígrundun notuð og í lok hvers tíma eru umræður og ígrundun. Ígrundunardagbók er notuð þar sem þátttakendur fá oftast eitthvað viðfangsefni sem þeir eiga að velja fyrir sér til þess að öðlast dýpri skilning á viðfangsefninu.

### 6.6 Hlutverk leiðbeinandans

Eitt af hlutverkum leiðbeinandans í tómstundamenntun er að virkja til þátttöku (Dewey, 2000) og skapa umhverfi til þess að lærdómur geti átt sér stað. Hann á að virkja þátttakendur til þess að vinna sjálfstætt og hjálpa þeim að efla skipulags- og

ábyrgðatilfinningu hjá sér. Leiðbeinandinn á alltaf að vera meðvitaður um að sýna gott fordæmi í samskiptum sem ala á virðingu, umhyggju fyrir þörfum annarra og trú á samfélagið. Það skiptir máli að leiðbeinandinn hafi í huga hvaðan hver einstaklingur kemur og skoða félagslegan- og tilfinningalegan bakgrunn. Leiðbeinandinn hjálpar þátttakendum að styrkja sjálfsmyndina. Hann skipuleggur starfið og er til staðar fyrir þátttakendur. Þá er mikilvægt að notast við virka hlustun þar sem leiðbeinandinn spyr frekar og hlustar. Með samtalinu sýnir leiðbeinandinn einlægan áhuga á þátttakanda og leitast eftir að sýna umhyggju, traust og virðingu gagnvart öðrum og sjálfum sér (Jeffs og Smith, 1999).

Þegar unnið er með hóp af fólki sem á við geðrænan vanda að stríða, eru ákveðnir hlutir sem leiðbeinandinn þarf að hafa í huga. Meðal annars að finna hvort þátttakandi séu með vandamál á bakinu. Það eru fjórir þættir sem gott er að hafa í huga til þess að leysa vanda. Í fyrsta lagi að afla upplýsingar um vandann, finna hverjar eru hindranirnar og út frá því að skilja vandann. Þegar það er gert þá er hægt að setja markmið. Það er mikilvægt að skoða hver raunverulegi vandinn sé.

Í örðu lagi að koma með eins margar lausnir að vandanum og hægt er og skoða hindranirnar. Í þriðja lagi er það ákvarðanatökan. Meta þarf og gagnrýna mögulegar lausnir á vandanum til þess að komast að bestu lausninni.

Að lokum skilgreina hvernig koma skal hlutum í framkvæmd og framkvæma lausnina í raun aðstæðum, skoða hvað gerðist og hvernig má gera betur (Strassle, Witman, Kinney, W.B. Kinney, 2011).

Leiðbeinandinn í þessu námskeiði gegnir stóru hlutverki og á að hafa ofantalin atriði í huga þegar hann leiðir námskeiðið áfram. Það geta komið upp vandamál eða hindranir sem leiðbeinandinn á að geta leyst fagmannlega. Þegar unnið er með hóp eru einstaklingarnir innan hans ólíkir og með ólíkan bakgrunn. Jafnframt eru styrkleikarnir mismunandi sem leiðbeinandinn á að einblína á og virkja það jákvæða í hverjum og einum.

## 7 Námskeiðið

Námskeiðið er átta tímar og 60 mínútur í senn. Hver tími hefur sitt þema og áherslur líkt og sjá má hér fyrir neðan. Tímarnir hafa ákveðna uppbyggingu, byrjun, miðju og enda. Í byrjun hvers tíma er leikur sem er jafnframt ísbrjótur hvers tíma til þess að fá þátttakendur að slaka á og líða vel. Í miðju hvers tíma er unnið með leiki, verkefni eða umræður í þeirri von um að lærdómur eigi sér stað og í lok hvers tíma er ígrundun og komist að því hvort lærdómur eða reynsla hafi átt sér stað. Námskeiðið getur verið fyrir alla aldurshópa. Hér á eftir verður stuttlega gerð grein fyrir hverjum tíma fyrir sig.

### 7.1 Tími eitt – Kynning á námskeið/Tómstundir og Frítími

Námskeiðið er kynnt og leiðbeinandinn segir örlítið frá sjálfum sér og hvaða væntingar hann hefur fyrir komandi vikum. Farið er í nafnaleik sem er ísbrjóturinn í tímanum. Markmiðið er að kynnast hópnum og brjóta ísinn fyrir komandi vikur. Þá er farið í skilgreiningar á hugtökum sem unnið er með í námskeiðinu líkt og tómstundir, tómstundamenntun og frítími. Skipt er niður í hópa og umræður eiga sér stað hvað tómstundir þýða fyrir þátttakendur. Ígrundunardagbókin er kynnt og þátttakendur fá verkefni að skrifa í hana líkt og eftir alla tíma.

### 7.2 Tími tvö – Styrkleikar

Í byrjun tímans er farið í hópeflisleik sem er jafnramt ísbrjótur tímans. Markmið fyrir þennan tíma er að þátttakendur ígrundi hvaða styrkleika þeir búa yfir og eitt af verkefnum tímans er að þú segir einum þátttakenda frá þínum styrkleikum. Farið verður í æfingar líkt og „að gefa gullkorn“ þar er fær maður hrós og gefur öðrum. Síðan verða umræður og ígrundun í lok tímans þar sem hópurinn veltir fyrir sér hvað eru styrkleikar og hvernig hægt er að efla þá.

### 7.3 Tími þrjú – Hreyfing og lífstíll

Markmið tímans er að upplifa útivist og ígrunda áhrifin. Horft er jákvæðum augum á hreyfingu til að sýna fram á að það er hægt að stunda hreyfingu sem er aðgengileg og auðveld til framkvæmdar. Hluti tímans verður úti og seinni hlutinn inni þar sem yoga eða slökun verður kennd.

### 7.4 Tími fjögur – Traust

Markmið tímans er að þátttakendur upplifi að það sé í lagi að opna sig og fólk er traustsins verðugt. Að skapa vettvang þar sem traust ríkir. Farið verður í hópeflisleiki og traustleiki. Síðan verða umræður og ígrundun í lok tímans.

### **7.5 Tími fimm – Samvinna og samhygð**

Markmið með þessum tíma er efla samvinnu enn frekar og samhygð á þátttakendum. Til þess eru notaðir samvinnuleikir og æfing til þess að efla samhygð. Í lokin mun verkefni tímans í ígrundunardagbókinni vera að gera eitt góðverk og skrifa hvernig manneskjunni leið eftir það.

### **7.6 Tími sex – Hindranir**

Markmið þessarar viku er að ræða hvaða hindranir geta komið í vegi fyrir mann þegar maður er að finna tómsundur. Hérna er mikilvægt að leiðbeinandinn taki góðan þátt í umræðum sem eiga sér stað og hjálpi þátttakendum að finna lausnir á þeim vandamálum sem geta komið upp. Markmið tímans er að efla tómsundarmeðvitund og að þátttakendur ræði hvaða hindranir gætu komið upp í þeirra lífi og er nú þegar viðloðandi.

### **7.7 Tími sjö – Tómsundur og líðan**

Markmið tímans er að þátttakendur sjái að tómsundur hafa jákvæð áhrif á líðan og andlega heilsu. Einnig að það átti sig á hvað þau geta gert til þess að blómstra og búa við góða líðan. Þakklæti er mikilvægur þáttur í þessum tíma og rannsóknir sína að fólk sem er þakklátt er hamingjusamara en ella.

### **7.8 Tími átta – Markmið og kveðjustund**

Þessi tími á að vera uppbyggilegur og gefa von til þátttakenda um að námskeiðið hafi gefið þeim góð verkfæri út í lífið. Gleði og samtalið er ríkjandi í þessari kveðjustund.

## 8 Lokaorð

Fritími er eitthvað sem margir eiga nóg af. Samt erum við ekki alltaf viss um hvað við eigum að gera í fritímanum. Þegar við höfum öðlast meðvitund um hvaða uppbyggilega hluti er hægt að gera í fritímanum er meiri líkur á að við kjósum góða hluti fram yfir slæma. Ástundun heilsusamlegra tómsunda skapar jákvæð áhrif á einstaklinginn. Tómsundamenntun er tækifæri til þess að opna augun fyrir þátttakendum um mikilvægi tómsunda.

Fólk með geðrænan vanda er að mínu mati oft falinn hópur í samfélaginu sem má hugsa betur um og hlúa að. Bati er fallett hugtak og mætti halda hærra á lofti, því stundum upplifir fólk með geðsjúkdóma að það sé einskis virði og það eigi ekki eins mikla möguleika til hamingjuríks lífs og aðrir. Slæmu hugarfari sem þessu má breyta með tómsundamenntunarnámskeiði þar sem unnið er með einstaklinginn og hópinn í heild sinni.

Batamiðað tómsundamenntunarnámskeið er úrræði fyrir fólk með geðrænan vanda sem hjálpar einstaklingum að fóta sig á ný eftir veikindi. Hver tími í námskeiðinu hefur tilgang með því markmiði að styrkja þátttakendur. Eftir þetta námskeið ættu þátttakendur að vera með góð verkfæri sem nýtist í lífinu.

Meðferðarformið batamiðað tómsundamenntunarnámskeið er nauðsynleg viðbót við það sem fyrir er og þörfin mikil. Ísland er þróað samfélag og það þarf að hlúa að fólki með geðrænan vanda og ætti að bæta þessu sem úrræði til að hjálpa einstaklingunum að lifa í sátt og bata.

Er það von mín að þessi greinagerð og námskeið vekji áhuga lesanda á tómsundamenntun fyrir fólk með geðrænan vanda. Tómsundaiðja bætir og kætir alla þá sem stunda hana.

## Heimildaskrá

- Anna Guðrún Halldórsdóttir og Erna Sveinbjörnsdóttir. (2013). *Batamiðuð þjónusta* [bæklingur]. Reykjavík: Landspítali.
- Babiss F. (2002). An ethnographic study of mental health treatment and outcomes: Doing what works. *Occupational Therapy in Mental Health, 18*(3/4), 1-146.
- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatry, P., Doraiswamy, M., Moore, K., og Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic medicine, 62*(5), 633-638.
- Bird, V., Leamy, M., Boutillier, C. L., Williams, J. og Slade, M. (2011). *Refocuse. Promoting recovery in community mental health services*. Sótt af <http://www.researchintorecovery.com/files/REFOCUS%20manual.pdf>
- Blackshaw, T. (2010). *Leisure*. London:Routledge
- Bouchard, N. Blair og Haskell. (2006). *Physical Activity and Health*. Útgáfustaður: Human Kinetics, Inc.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M. og Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research, 102*(1), 81-91.
- Brokks, J. B., og Elliot, D. M. (1971). Prediction of psychological adjustment at age30 from leisure-time activities and satisfactions. *Human Development, 14*, 51 61.
- Coleman, D., og Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self- determination. *Journal of Leisure Research, 25*(2), 111-128.
- Dattilo, J. (2015). Positive psychology and leisure education. *Therapeutic Recreation Journal, 49*(2), 148.
- DeCarlo, T. J. (1974). Recreation participation patterns and successful aging. *Journal of Gerontology, 29*, 416 422.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist, 33*, 138 147.
- Fullagar, S. (2008). Leisure practises as counter-depressants: Emotion-work and emotion-play within women's recovery from depression. *Leisure Sciences, 30*(1), 35-52.
- Harvey, W. J., Delamere, F. M., Prupas, A. og Wilkinson, S. (2010). Physical Activity, Leisure and Health for Persons with Mental Illness. *Palaestra, 25*(2), 36-41.

- Holmberg, S. og Rothstein, B. (2017). Trusting other people. *Journal of Public Affairs*, 17(1-2).
- Iso-Ahola, S. E. (1988). The social psychology of leisure. *The social psychology of leisure.*, 76-93.
- Iwasaki, U., og Mannell, R. C. (2000). The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships: A field study. *Leisure/Loisir*, 24(1-2), 3-57.
- Iwasaki, Y., Coyle, C., Shank, J., Messina, E. og Porter, H. (2013). Leisure-generated meanings and active living for persons with mental illness. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 57(1), 46-56.
- Iwasaki, Y., og Smale, B. J. A. (1998). Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being. *Leisure Sciences*, 20, 25-52.
- Íslensk orðabók: M-Ö. (2002). Mörður Árnason (ritstjóri), (3. útgáfa, aukin og endurbætt). Reykjavík: Edda.
- Jeffs, T. og Smith, M. (1999). *Informal education: Conversation, democracy and learning*. Ticknall: Education Now.
- John Dewey. (2000). *Reynsla og menntun* (Gunnar Ragnarsson þýddi). Reykjavík: Rannsóknarstofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Jón G. Stefánsson og Eiríkur Líndal. (2009). Algengi geðraskana á Stór-Reykjavíkursvæðinu. *Læknablaðið*, 95, 559-564. Sótt af <http://www.laeknabladid.is/2009/09/nr/3583>
- Jörundur Guðmundsson. (1989). Tvennir tímar í siðfræði Davíðs Hume. *Hugur*, 2 (1) bls?. Sótt af [http://timarit.is/view\\_page\\_init.jsp?gegnirId=000548812](http://timarit.is/view_page_init.jsp?gegnirId=000548812)
- Landlæknir. (2010). *Geðheilsan þín skiptir máli*. Sótt af [http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item10928/BuglTeenOK\\_net.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item10928/BuglTeenOK_net.pdf)
- Leitner, M., J. og Leitner, S., F. (2012). *Leisure enchancement* (4. útgáfa). Urbana: Sagemore.
- Listfengi ehf. (2002). *Traust: Handbók foreldra og kennara* (Sigurður Björnsson þýddi). Reykjavík: Höfundur.
- Morris, I. (2012). *Að Sitja Fíl: Nám í skóla um hamingju og velferð*. Kópavogur: Námsgagnastofnun.

- Mundy, J. (1998). *Leisure education: Theory and practise* (2. Útgáfa).  
Champaign, IL: Sagamore.
- Rojek, C., Susan M. Shaw og A.J. Veal. (2006.) *A Handbook of Leisure Studies*.  
Útgáfustaður: Palgrave Macmillan.
- Ruskin, H. og Sivan, A. (ritstjórar). (1995). *Leisure education: Toward the 21th century*.  
Provo: Brigham Young University, Department of Recreation Management and Youth  
Leadership.
- Sigurður Thorlacius og Sigurjón B. Stefánsson. (2004). Algengi örorku vegna geðraskanna á  
Íslandi. *Læknablaðið*, 90(skrifa tölublað), skrifa bls tal. Sótt af  
[http://timarit.is/view\\_page\\_init.jsp?pageId=6191337](http://timarit.is/view_page_init.jsp?pageId=6191337)
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. Útgáfustaður:  
Transaction Publishers.
- Stumbo, N. J. og Wardlaw, B. (ritstjórar). (2011). *Facilitation of therapeutic recreation  
services: An evidence-based and best practice approach to techniques and processes*.  
Útgáfustaður: Venture Publishing.
- Stumbo, N.J., Kim, J. og Kim, Y-G. (2011). Leisure education. Í N. J. Stumbo og B.Wardlaw  
(ritstjórar), *Facilitation of therapeutic recreation services: An evedence-based and best  
practice approach to techniques and processes*. State College: Venture.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Routledge: New York.
- Turner-Crowson, J., & Wallcraft, J. (2002). The recovery vision for mental health services  
and research: a British perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(3), 245.)
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Ráðstefnurit Netlu  
Menntakvika 2010*. Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sótt af  
<http://netla.khi.is/menntakvika2010/025.pdf>
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2014). Tómstundamenntun. *Uppeldi og menntun*, 23(1), 91-97.
- World Health Organization. (2005). Mental Health: facing the challenges, building  
solutions. Sótt af  
[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/96452/E87301.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/96452/E87301.pdf)
- World Health Organization. (2014). Mental disorders. Sótt af  
[http://www.who.int/topics/mental\\_disorders/en/](http://www.who.int/topics/mental_disorders/en/)



World Health Organization. (2017). Mental disorders. Sótt af  
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>

Þingskjal nr. 52/2014-2015. Tillaga til þingsályktunar um geðheilbrigðisþjónustu fyrir börn, unglunga og fjölskyldur þeirra. Alþingistíðindi A-deild.