



„Tómstundir halda mér í jafnvægi, í bata”

Viðtöl við fólk sem glímir við geðhvarfasýki

Heiðís Árný Þórisdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Íþróttá-, tómstunda- og þroskajálfæðing



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

„Tómstundir halda mér í jafnvægi, í bata“

Viðtöl við fólk sem glímir við geðhvarfasýki

Heiðís Árný Þórisdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í tómstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Árni Guðmundsson

Ípróttá-, tómstunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2018

„Tómstundir halda mér í jafnvægi, í bata“

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

© Heiðdís Árný Þórisdóttir 2018

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

Prentun: Háskólaprent

Reykjavík, 2018

Ágrip

Verkefni þetta ber titilinn „Tómstundir halda mér í jafnvægi, í bata” og er byggt á viðtölum við fjóra einstaklinga sem eru greindir með geðhvarfasýki (e. *bipolar disorder*). Geðhvarfasýki er geðröskun sem einkennist af óvenju tíðum sveiflum í líðan og skapi. Vitandi hversu mikilvægar tómstundir eru fyrir líf alls fólks langaði mig að draga athygli að því að það á alls ekki síður við um fólk sem glímir við geðhvarfasýki. Í viðtölunum kom fram að viðmælendur gerðu sér fulla grein fyrir mikilvægi tómsunda á lífsgæði þeirra og líf almennt. Upplifun þeirra á tómsundum var upp til hópa jákvæð og tómsundir gáfu þeim tækifæri á að vera virk og skipta um hlutverk það er að segja gaf þeim hvíld frá því að vera einstaklingur sem glímir við geðröskun. Öll bentu þau á að það sé félagsskapur af tómsundum að fá en félagsleg einangrun einkennir oft veikindatímabilin. Hindranir fyrir tómsundaiðkun þessa einstaklinga var meðal annars orkuleysi, tímaleysi, peningaleysi og vinaleysi. Viðmælendur töluðu um að þau úrræði sem eru í boði í samfélaginu, fyrir þennan hóp, séu frekar takmörkuð.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Formáli	6
1 Inngangur	7
2 Tómstundir	8
2.1 Skilgreiningar og frítíminn	8
2.2 Gerðir og flokkanir	8
3 Ávinningar tómstunda	10
3.1 Félagslegur ávinningur	10
3.2 Líffræðilegur og heilsusamlegur ávinningur.....	10
4 Tómstundir sem verndandi þáttur	12
4.1 Tómstundamenntun og tómstundaráðgjöf.....	12
4.2 Tómstundir í meðferðarskyni	13
4.3 Forvarnargildi tómstunda.....	13
5 Geðheilbrigði	14
5.1 Geðhvarfasýki.....	14
6 Rannsóknaraðferðir	15
6.1 Aðferðafræði	15
6.2 Rannsóknaraðferð	15
6.3 Viðmælendur	15
6.4 Viðtöl og framkvæmd	16
6.5 Takmarkanir.....	16
7 Tómstundasögurnar fjórar	17
7.1 Bakgrunnur Ivönu	17
7.1.1 Ivönu-Saga	17
7.2 Bakgrunnur Viðars	21
7.2.1 Viðars-saga	21
7.3 Bakgrunnur Sigurgeirs	25
7.3.1 Sigurgeirs-saga.....	25
7.4 Bakgrunnur Valgerðar	30
7.4.1 Valgerðar-saga.....	30
8 Niðurstöður	34

9	Umræður	35
10	Lokaorð	37
	Heimildaskrá	38
	Viðauki 1: Spurningar viðtala	41

Formáli

Þegar ég hóf nám við tómstunda- og félagsmálafræði vissi ég að markmið mitt með lokaverkefni mínu væri að tengja tómstundir við geðraskanir á einhvern hátt. Ástæða þess var einföld. Ég hef gríðarlega mikinn áhuga á og brenn fyrir andlegum málefnum. Eins er ég aðstandandi einstaklings sem hefur glímt við geðhvarfasýki lungann úr lífi sínu. Eftir að hafa verið viðloðandi geðbatteriinu, eins og ég kys að kalla það, frá því að ég man eftir mér hef ég óneitanleg öðlast einhverja innsýn inn í þennan heim. Með því að framkvæma þessa rannsókn þurfti ég að stíga inn í annað hlutverk og fór frá því að vera aðstandandi yfir í að vera rannsakandi. Fræðin og viðtölin voru síðan notuð til þess að byggja upp ákveðna sögu og sýna fram á að tómstundir spili gríðarlega stóran part í lífi einstaklinga sem glíma við geðhvarfasýki.

Sérstakar þakkir fær faðir minn fyrir að vera kveikjan að þessu verkefni með því að sýna fram á endalæsa seiglu í gegnum langhlaupið sem þessu veikindi eru og fyrir að hafa opnað augu mín fyrir fjölbreytileikanum. Ég vil þakka leiðbeinenda mínum fyrir ósvikinn stuðning og skilning inn í minn hugarheim og að lokum móður minni fyrir þá endalæsu þolinmæði sem hún hefur sýnt mér í gegnum námið og elsku samnemendum mínum sem eru ómetanlegir.

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, 8.maí 2018

Heiðdís Árný Þórisdóttir

1 Inngangur

Tómstundaiðkun og afþreying hefur reynst vera betri fyrirboði um lífsgæði og ánægju fólks heldur en kynlíf, menntun, trúarbrögð, hjúskaparstaða, aldur, heilsufar, atvinnustaða og fjárhagur (Newman, Tay, og Diener, 2014). Í nútímanum er frjósamur jarðvegur til þess að meta hversu jákvæð áhrif tómstundir geta haft á heilsu og vellíðan og því ekki furða að það er skyndileg aukning af rannsóknum sem einblína á heilsu og tómstundir. Mesta áherslan er samt sem áður á ungmenni í þessum fræðum. Sem er skiljanlegt miðað við að næmiskeið fyrir áhættuhegðun er á þessum árum en það er minna einblínt á neikvæðar tómstundir og frítímatengd vandamál hjá fullorðnu fólki. Samt sem áður er rökrétt framvinda mála að tómstundir séu líka tími einmannaleika, vímuefnanotkunar og/eða aðgerðarleysis hjá fullorðnu fólki (Caldwell, 2005). Miklar líkur er á því að ef fólk var að glíma við frítímatengd vandamál á unglingsárunum og fékk ekki aðstoð, eins og í mynd tómstundamenntunar, að sömu vandamál hafi haldið áfram hjá viðkomandi á fullorðinsárunum. Þess vegna er vel þess virði að skoða hvernig fullorðnu fólki í vissum áhættuhópi eins og fólk sem glímir við geðraskanir hefur tekist að iðka sínar tómstundir á efri árum.

Lagt var upp með að komast að því hvað tómstundir gera fyrir úrtak sem samanstendur af fjórum einstaklingum sem glíma við geðhvarfasýki og rannsóknarspurningin eftirfarandi: Hvað hafa tómstundir gert fyrir þig?

2 Tómstundir

2.1 Skilgreiningar og frítíminn

„Tómstundir eru meðvituð athöfn í frítíma sem byggir á frjálsu vali einstaklingsins, skapar reynslu og hefur áhrif á velferð og lífsgæði“ (Jakob Frímann Þorsteinsson, 2017). Vanda Sigurgeirsdóttir (2010) fer lengra með þessa skilgreiningu tómstunda og segir:

Tómstundir eru 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 athöfnin, hegðunin eða starfsemin sé frjálst val og hafi í för með sér ánægju og jákvæð áhrif. Kjarni tómstunda má segja að felist í vellíðan og aukningu á lífsgæðum.

Flestir taka þátt í tómstundum út frá einhvers konar persónulegu vali af því að tómstundin er í eðli sínu áhugaverð og þar með í sjálfu sér hvetjandi eða þá vegna þess að tómstundin þjónar einhverjum tilgangi í framtíðinni og er styrkjandi. Það er sjaldgæfara að einstaklingur taki þátt í tómstundum vegna þess að hann þarf þess eða er hvattur til þess af einhverjum utanaðkomandi (Caldwell, 2010). Þvingaðar tómstundir eru á jaðrinum að teljast í flokki tómstunda þar sem valið er ekki frjáls. Þegar hvatinn til tómstundaiðkuninnar kemur ekki að innan eru minni líkur á því að tómstundin skili jafn miklum ávinningum og ef valið væri frjálst (Leitner og Leitner, 2012a). Vanda Sigurgeirsdóttir (2010) talar um viðhorf sem nálgun að skilgreiningu tómstunda. Í þeirri nálgun er það einstaklingurinn sjálfur sem ákveður hvað flokkast sem tómstundir. Hér kemur reynsla hvers og eins inn í dæmið. Þessi nálgun er hentugt að nota þegar leitast er eftir afstöðu og áhuga einstaklinga á tómstundir.

Þegar talað er um tómstundir er ekki hægt að komast fram hjá því að tala um frítíma. Frítími er margslungið hugtak og til mismunandi skilgreiningar á því. Hér er kosið að skilgreina það á sama hátt og Árni Guðmundsson (2017a) gerir eða sem frelsi til að gera það sem þú vilt gera hverju sinni. Frítíminn er í þessum skilningi mótvægi við vinnutímann sjálfan og er það sem einstaklingur kys sjálfur að gera án nokkurra kvaða. Newman o.fl. (2014) telja aðalhlutverk tómstunda vera að bjóða upp á tækifæri til þess að aðskilja sálina frá vinnu. Tómstundir bjóða ekki bara upp á aðskilnað frá vinnu heldur geta þær líka hjálpað einstaklingum að skilja frá kröfum samfélagsins og lífsins. Þannig sé hægt að stuðla að jákvæðari hugsunum og tilfinningum í gegn um bata (Newman o.fl., 2014).

2.2 Gerðir og flokkanir

Hægt er að aðgreina á milli tveggja gerða tómstunda, einstaklingsmiðaðra og staðbundinna. Breytur einstaklingsmiðaðra tómstunda eru þátttaka, ánægja og viðhorf á meðan breyturnar hjá staðbundnum tómstundum fela í sér tómstundaúrræði og umhverfi (Brajša-Žganec, Merkaš og Šverko, 2011). Í einstaklingsmiðuðum tómstundum er það eitt að mæta og sýna áhuga nóg á meðan að staðbundnar tómstundir snúast meira að því hvar tómstundin fer fram.

Einnig er hægt að flokka tómstundir sem alvarlegar og frjálslegar. Alvarlegar tómstundir eru stundaðar af kappkostun þar sem fólk nær oft miklum árangri og eyðir miklum tíma í að rækta einhverja ákveðna tómstund. Frjálslegar tómstundir eru strax gefandi, skilja eftir sældartilfinningu, hafa stutta nýtingu og gera engar sérstaka kröfur um þjálfun. Til að skilja muninn á fyrrnefndu og frjálslegum tómstundum er greinarmunurinn að frjálslegar tómstundir eru strax gefandi, skila einhverjum ávinningi á stuttum tíma og skilja eftir sældartilfinningu (Best, 2010).

Tómstundir skiptast líka í félagslegar og andfélagslegar eða með öðrum orðum stundaðar af einstaklingum einum og sér. Sem dæmi um félagslegar tómstundir er að fara í partí með vinum eða að spila hópíþrótt á meðan að tómstundir eins og að horfa á sjónvarp eða lesa bók eru álitnar andfélagslegar. Þetta er algeng flokkun tómstunda þegar verið er að skoða félagslega einangrun. Tómstundir stundaðir í einrúmi eru alls ekki slæmar heldur geta þær veitt einstaklingi tíma til sjálfspjallunar, slökunar og tíma til að komast í samband við sitt innra sjálf. Á þennan hátt bjóða tómstundir upp á tækifæri til að þróa sjálfsmýnd einstaklinga og er leið til að gleyma um stund neikvæðum atburðum í lífinu eins og andlegum veikindum (Caldwell, 2005). Hér er verið að benda á að þegar fólk er félagslega einangrað þá eru tómstundir stundaðar heima við andfélagslegar þar sem algeng hindrun þessa markhóps í að stunda félagslegar tómstundir er vinaleysi og/eða veikt félagsnet. Það er því ekki beint fyrsta val að vera einn heima að stunda þínar tómstundir heldur frekar það eina sem er í boði og því mætti segja að það sé andfélagslegt. Tómstundaiðja sem uppfyllir fleiri sálrænar þarfir heldur en færri, eins og stunda hópíþrótt, eru líklegri til þess að stuðla að vellíðan heldur en tómstundaiðja sem uppfyllir aðeins eina sálræna þörf eins og að horfa á sjónvarpið einsamall (Newman o.fl., 2014).

3 Ávinningar tómsunda

Talið er að það séu félagslegir- og líffræðilegir ávinningar af því að tilheyra hópi og litla hamingju að finna í einangrun. Að tilheyra hópi hefur gríðarmikil áhrif á heilsu einstaklinga og velferð (Jeffs og Smith, 2010). Að hafa það á tilfinningunni að vera ofaukið eða óþarfur eru því hlutskipti sem flest öllum einstaklingum reynist þungbært (Árni Guðmundsson, 2017a). Tómsundir eru mikilvægar sem forvörn til þess að koma í veg fyrir óvirkni og félagslega einangrun (Leitner og Leitner, 2012b).

3.1 Félagslegur ávinningur

Í grein Caldwell (2005) listar hún upp sjö tómsundatengda þætti sem hún hefur rekist á í rannsóknum sem hafa verndandi áhrif á einstaklinga. Hún nefnir : ávinning af persónulega þroskandi tómsundum og/eða þegar það er raunverulegur áhugi á virkninni sem tómsundin felur í sér. Þörf fyrir félagslegan stuðning, félagsskap og félagslegt samþykki í gegnum tómsund. Hæfni og sjálfsvirkni sem þátttaka í tómsundum leiðir af sér. Reynsla af áskorunum í tómsundum eða með öðrum orðum að stíga út fyrir þægindarammann og því að komast í flæði eða gleyma sér í tómsundum. Að búa yfir viljastyrk og vera bakvið stýrið eða í stjórn í tómsund. Að vera afslappaður, losna undan streitu og vera afvegaleiddur frá neikvæðum lífsatburðum með tómsundum og að lokum geta tómsundir veitt samfellu í lífinu eftir að einstaklingur hefur upplifað sig með fötlun. Hér er verið að vitna í langtímahorfur tómsundaiðkunar og uppsöfnuð áhrif þess að taka þátt í áhugaverðum og alvarlegum tómsundum yfir ákveðinn tíma og að það sé talið þjóna sem mikilvægur verndarþáttur og stuðli að betri heilsu og vellíðan.

Fyrir fólk sem hefur upplifað óviðráðanlega lífsatburði eins og dauða ástvina, áföll, veikindi, skilnað eða atvinnuleysi, eins og margir sem glíma við geðraskanir hafa upplifað, er tækifæri til að upplifa einhvers konar stjórn og val í gegnum tómsundir mjög mikilvægt. Sumir gætu notað tómsundir til þess að finna nýjan tilgang í lífinu og enduruppgötva eigin hæfileika. Í því samhengi draga tómsundir í fyrsta lagi úr neikvæðum atburðum í lífi einstaklingsins með því að dreifa huga hans og í öðru lagi draga tómsundir úr neikvæðum atburðum með því að leiða af sér bjartsýni fyrir framtíðinni (Caldwell, 2005).

Iwasaki og Mannell (2010) bentu á þrjár tómsundagrundvallaðar aðferðir til að ráða við hlutina. Í fyrsta lagi tómsundir sem aðferð til að draga úr einhverju slæmu eins og að fara út að hlaupa til að fá tímabundinn létti frá stressi í þeim tilgangi að kjarna sig og fá smá fjarlægð eða nýja sýn á hlutina. Í öðru lagi tómsundir sem aðferð til að bæta geð til dæmis með því að taka þátt í tómsund sem kemur þér í betra skap eins og að fara á uppistand. Í þriðja og seinasta lagi tómsundir sem aðferð til samneytis eins og að eyða tíma með vinum í matarboði.

3.2 Líffræðilegur og heilsusamlegur ávinningur

Útivist er skilgreind sem samband milli athafnar og náttúrulegs umhverfis sem hefur áhrif á einstaklinginn líkamlega, tilfinningalega og félagslega. Einnig er talið að útivist sé sérstaklega góð fyrir andlega heilsu eins og hefur hún því sálræn áhrif á einstaklinga (Leitner og Leitner, 2012b). Nálægð við gróður, að vera inni í skógi, eða í fjörunni og að

hreyfa sig við sjávarmál eru dæmi um útiveru og hreyfingu sem gera andlega heilsu okkar betri. Náttúran býður upp á ýmskonar tómstundaiðju og getur hún oft átt þátt í því að fólk eigi persónulega og þýðingarmikla reynslu á meðan það iðkar tómstundir sínar í náttúrunni (Gilbertson, Bates, McLaughlin og Ewert, 2006).

Rannsóknir hafa sýnt að þátttaka í skipulögðum og óskipulögðum tómstundum getur haft jákvæð áhrif á líkamlega og andlega heilsu og má þar nefna hreyfingu og íþróttir. Fólk fær aukna orku með því að hreyfa sig sem hjálpar því að vera meira virkt fyrir vikið og þar af leiðandi er meiri tími fyrir aðra tómstundaiðju (Leitner og Leitner, 2012a). Aðal áskorunin er fólgin í því að skipuleggja tíma sinn betur til þess að koma fyrir bæði hreyfingu og tómstund. Hreyfing getur verið tómstund í augu fólks og körfubolti, útihlaup og badminton aðeins fáein dæmi um það og því um að gera að slá tvær flugur í einu höggi. Fá afþreyingu út úr hreyfingunni. Ein aðal ástæða fyrir því að fólk hreyfir sig ekki er skortur á hvatningu eða framtaksleysi sem er synd þar sem „íþróttir stundaðar í hóp geta haft góð áhrif á andlega heilsu, auka sjálfsöryggi iðkenda og eru hvatning til þess að taka þátt í öðrum skipulögðum tómstundum” (Caldwell, 2010). Vegna mikilvægi hreyfingar fyrir alhliða heilsu ætti fagfólk sem sér um tómstundaráðgjöf og tómstundamenntun að hjálpa einstaklingum að koma hreyfingu inn í tómstundaiðkun sína.

4 Tímstundir sem verndandi þáttur

4.1 Tímstundamenntun og tímstundaráðgjöf

„Í stuttu máli felst tímstundamenntun í því að kenna einstaklingum að nota frítíma sinn á jákvæðan og uppbyggjandi hátt með það að markmiði að auka lífsgæði“ (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014). Tímstundamenntun og tímstundaráðgjöf eru þýðingarmikill hluti af meðferð og endurhæfingu einstaklinga og var upphaflega komið á laggirnar til þess að aðstoða fólk sem var í vandræðum með tímstundir sínar útaf veikindum, fötlunum eða annars hamlandi ástands s.s. fátæktar. Í dag eru tímstundir og afþreying í meðferðarskyni og tímstundamenntun að færast í aukana ekki aðeins til að stuðla að jákvæðum ávinningi í gegnum tímstundaiðkun held líka til að koma í veg fyrir neikvæðar tímstundir (Anne Passmore, 2003). Eins og hugtakið gefur til kynna hafa neikvæðar tímstundir neikvæð áhrif á einstakling í hans daglega lífi (Siegenthaler, 1997).

Í tímstundafræðinni er líka talað um það sem kallast frítímatengd vandamál en það vitnar til ýmissar andfélagslegrar eða heilsuspillandi hegðunar sem fólk iðkar í frítíma sínum. Þar má nefna neyslu áfengis og eiturylfja, spila- og tölvufíkn, hreyfingarleysi eða sinnuleysi (Leitner og Leitner, 2012a). Ekki er litið á neikvæða hegðun sem tímstundir og brot á hegningarlögum og andfélagsleg hegðun ekki talið til tímstunda (Vanda, 2010).

Þegar fólk glímir við geðraskanir getur myndast vafi um hvernig eigi að nota frítímamann en Leitner og Leitner (2012a) halda því fram að beini kostnaðurinn sem innleiðingu aukinnar tímstundamenntunar myndi fylgja sé þónokkru lægri en kostnaður samfélagsins vegna frítímatengdra vandamála. Geðraskanir hafa víðtæk áhrif á allt samfélagið. „Ætla má að þær kosti íslensku þjóðina um 30 milljarða á ári hverju ásamt því að höggva skarð í mannauð hennar“ (Geðhjálp, e.d.). Þess vegna mætti segja að tímstundir séu fjárfesting í félagslegri hæfni og skapi mannauð. Af þessu má ljóst vera að frítíminn gegnir gríðarlega mikilvægu hlutverki í nútíma samfélagi (Árni, 2017a). Tímstundamenntun væri þar af leiðandi góð leið til þess að koma í veg fyrir frítímatengd vandamál.

Vanda (2014) bætir því við að það sé ekki meðfætt að nota frítímamann á jákvæðan og uppbyggjandi hátt. Við fæðumst sem sagt ekki með þann eiginleika að kunna eða vita hvernig við eigum að eyða frítíma okkur í þýðingarmiklar tímstundir. Hér er sóknarfæri fyrir fagfólk á ýmsum vettvangi til þess að standa upp og styðja við bakið á markhópum í sambandi við tímstundaiðkun þeirra. Í verkefninu er fjallað um fólk sem glímir við geðraskanir og tímstundamenntun er mjög mikilvæg fyrir þennan hóp fólks og þá sérstaklega í meðferðarskyni. Eitthvað form af tímstundaráðgjöf er nauðsynleg til að hjálpa einstaklingum í þessum aðstæðum að skilja þörfina fyrir það að þróa og leggja rækt við þýðingarmiklar og áhugaverðar tímstundir.

Tímstundaráðgjöf getur hjálpað fólk að velja sér eina eða tvær þýðingarmiklar tímstundir til að iðka byggt á því hversu mikilli orku fólk býr yfir, fjárráðum, getu og hvar það er stött í bataferlinu. Þannig getur einstaklingurinn fengið aðstoð við að halda áfram að stunda mikilvægustu tímstund/ir sínar á viðunandi stigi út frá eigin mati og getu. Á þessum nótum ætti fagfólk að hjálpa einstaklingnum að gera eins mikið úr reynslunni í iðjunni og kostur gefst. Til dæmis með því að skoða hvernig er hægt að komast í flæði með því að skilja hvernig maður getur einbeitt sér betur, hlustað á endurgjöf og þróað

hæfni (Caldwell, 2005). Að finna flæði í tómsundaiðkun gefur frekar til kynna ánægjuna í iðjunni heldur en form eða tegund athafnarinnar (Newman o.fl., 2014).

4.2 Tómsundir í meðferðarskyni

Færni í tómsundaiðkun stuðlar að huglægri vellíðan með því að veita einstaklingum þá upplifun að hafa áorkað einhverju og þá tilfinningu að komast í flæði. Dæmi um þessa iðkun gæti falið í sér vitsmunalega örvandi verkefni svo sem að spila skák, læra nýtt tungumál eða líkamlegar áskoranir eins og að æfa fyrir maraþon. Að finna flæði í tómsundaiðkun gefur frekar til kynna ánægjuna í iðjunni heldur en form eða tegund athafnarinnar (Newman o.fl., 2014). Huglæg vellíðan samanstendur af mikilli lífshamingju, miklum jákvæðum tilfinningum og lítið af neikvæðum tilfinningum. Margar rannsóknir hafa sýnt jákvæða fylgni milli huglægrar vellíðunar og mismunandi þátta tómsunda eins og að heimsækja fjölskyldu og vini, spila íþróttir og leiki, horfa á sjónvarp, hlusta á útvarp, fara í ferðalög, skapa list og nota veraldarvefinn. Þrátt fyrir jákvæðu fylgnina er minna vitað um það hvenær og hvernig tómsundir auka í heildina huglæga vellíðan.

Út frá sjónarhorni endurhæfingar stuðla tómsundir að heilsu vegna þess að þýðingarmikil afþreying getur haft áhrif á félagslega þátttöku og hvatt til sjálfstjáníngar og þannig stuðlað að bættum möguleikum einstaklingsins. Niðurstöður Anne Passmore (2003) gefa til kynna að félagslegar tómsundir og afrek í tómsundum hafa verulega jákvæð áhrif á geðheilbrigði. Hún komst ennfremur að því að tómsundir hafa áhrif á heilsu með því að þróa til dæmis félagslega-, akademíska- og líkamlega hæfni ásamt hegðun. Á hinn boginn fann Passmore líka út að aðgerðalítlar tómsundir eins og að horfa á sjónvarpið eða vera einn með hugsunum sínum væri nátengt neikvæðri andlegri útkomu úr tómsundum.

4.3 Forvarnargildi tómsunda

Rannsóknir um félagsnet fólks hafa sýnt fram á samband á milli heilsufarsvandamála og þess að hafa lítið félagsnet, fátíð samskipti við fólk í félagsnetinu og skort af fjölbreytni í félagsnetinu (Cornwell og Waite, 2009). Tómsundir eru félagslegar í eðli sínu og geta þar með skapað vettvang sem myndar félagsleg tengsl sem eru einstaklingum afar mikilvæg eins og hefur verið bent á hér að framan. Einstaklingar sem glíma við geðröskun eiga oft erfiðara með að halda í vini heldur en aðrir en þessi félagslegu tengsl geta útilokað eða dregið úr félagslegri einangrun. Einstaklinga sem skortir félagsleg tengsl eða tala um að vera oft einmanna hafa tilhneigingu til þess að vera með hærri dánartíðni. Þannig hér getur félagsskapur skipt sköpum og bjargað mannlífum (Coleman og Iso-Ahola, 1993). Meðferðargildi tómsunda getur talist sem annars stigs og þriðja stigs forvörn sem kemur þá í veg fyrir að eitthvað verra gerist vegna daglegrar streitu, veikinda, fötlunar eða áfalla svo eitthvað sé nefnt (Anne Passmore, 2003).

5 Geðheilbrigði

Anne Passmore (2003) telur best að spá fyrir um geðheilbrigði með því að skoða hæfni til tólmstundaiðkunnar, sjálfvirkni og sjálfsmynd en geðheilsa okkar endurspeglast í því hvernig við metum okkur sjálf, hvaða viðhorf við höfum til lífsins og hvernig samskipti við eigum við fólkið í kringum okkur. Hvernig við bregðumst við álagi, hvernig tengsl okkar eru við annað fólk og hvaða ákvarðanir við tökum segir líka til um hvernig okkur líður. Góð geðheilsa er það að vera sáttur við sjálfan sig og umhverfi sitt, upplifa jafnvægi, öryggi, ánægju í lífi og starfi og hafa getu til að aðlagast breytilegum aðstæðum (Steinunn Gunnlaugsdóttir, Unnur Heba Steingrímsdóttir og Guðbjörg Björnsdóttir, 2009).

Fjórtíu til fimmtíu hver einstaklingur á Íslandi mun upplifa geðröskun á lífsleiðinni (Geðhjálp, e.d.). Samanburður við niðurstöður rannsókna á lífsalgengi geðraskana á Íslandi bendir til þess að flestir sem hafi geðklofagerðar- og hugvilluröskun séu öryrkjar, en aðeins lítill hluti þeirra sem hafa lyndisraskanir, kvíðaraskanir eða fíknisjúkdóm. Þetta sýnir að geðklofagerðar- og hugvilluröskun veldur djúpstæðri og varanlegri skerðingu á færni fólks en geðhvarfasýki fellur undir hugvilluröskun (Sigurjón B. Stefánsson og Sigurður Thorlacius, 2014).

5.1 Geðhvarfasýki

Einkenni geðhvarfasýkis (e. *Bipolar disorder*) hjá fullorðnum eru vanalega skýr tímabil þunglyndis sem skipast á við oflætistímabil á sveiflukenndan hátt. Oft er talið að vellíðunarkennd einkenni oflæti hjá fullorðnum. Tíðni geðhvarfasýki er 1-2%. Geðhvörf virðast vera jafn tíð meðal kvenna og karla. Sjúkdómurinn greinist oftast þegar fólk er á aldrinum 17-30 ára. Þó eru undantekningar frá þessu og einstaka aðilar upplifa geðhvörf á miðjum aldri og á eldri árum (Héðinn Unnsteinsson, e.d.).

Sjúkdómurinn getur valdið alvarlegum einkennum sem endurtaka sig á lífsleiðinni þótt flestir sjúklingar nái sér inn á milli þá hafa margir viðvarandi einkenni. Rannsóknir benda til að geðhvarfasýki sé langvinnur sjúkdómur sem hamli einstaklingnum sem glímir við röskunina mikið. Yfir 70% einstaklinga sem náð hafa bata eftir fyrstu meðferð veikjast aftur og algengt er að alger bati náist ekki. Þegar bati næst er talið ráðlegt að halda áfram lyfjameðferð í allt að eitt til tvö ár þó fáar rannsóknir liggi þar að baki (Dagbjörg B. Sigurðardóttir, 2005). „Sjúkdómurinn er ein algengasta orsök fötlunar og örorku. Talið er að 15-30% þeirra sem hafa geðhvarfasjúkdóm búi við varanlega fötlun vegna hans“ (Sigurður Páll Pálsson, 2005). Hér verður talað um oflætistímabil eða hæðir sem maníu.

6 Rannsóknaraðferðir

6.1 Aðferðafræði

Markmið rannsóknarinnar var að öðlast innsýn inn í líf viðmælenda hvað varðar tómstundir og tómstundaiðkun í gegnum tíðina með því að taka viðtöl. Rannsóknin byggir á viðtölum við fjóra einstaklinga sem glíma við geðhvarfasýki. Í þessum kafla verða viðmælendur rannsóknarinnar kynntir til leiks, aðferðafræði rannsóknarinnar gerð skil, framkvæmd viðtalanna lýst og farið yfir greiningu gagna. Stiklað verður á stóru um takmarkanir þessarar rannsóknar og úrtaksins.

6.2 Rannsóknaraðferð

Með því að beita eigindlegri rannsóknaraðferð er hægt að komast að því hvernig fólk túlkar sitt eigið umhverfi og aðstæður. Þetta er oft gert með viðtölum og vettvangsathugunum þar sem markmið rannsakenda er að afla upplýsinga um reynslu, viðhorf og upplifanir viðmælenda. Þessar upplýsingar er ekki hægt að mæla í tölum heldur í hugtökum og þeim sem lýsa reynslu og upplifunum mismunandi hópa og einstaklinga (Schutt, 2015).

Í eigindlegri rannsókn myndast persónuleg tengsl á milli rannsakanda og þátttakanda. Mikill kostur er að geta tekið viðtöl við fólk í þeirra náttúrulega umhverfi þar sem það eykur líkur á réttmæti viðtalanna (Ástríður Stefánsdóttir, 2013). Eigindlegar rannsóknir eru einnig jafn ólíkar og þær eru margar en eiga það flestar sameiginlegt að leitast eftir því að skilja og lýsa vissum mannlegum fyrirbærum sama hvers eðlis þau eru (Sigríður Halldórsdóttir, 2013). Í þessu tilfalli er mannlega fyrirbærið sem um ræðir tómstundir og fékk rannsakandi að skyggast inn í líf viðmælendanna með spurningum um tómstundaiðkun. Þótt að áhugavert hefði verið að framkvæma vettvangsathugun, með því að fylgja viðmælendum í tómstundaiðju sína, þá átti það ekki við miðað við umfang verkefnisins.

6.3 Viðmælendur

Rannsóknin er byggð á fjórum viðtölum við fjóra einstaklinga á aldrinum fjörutíu og fjögurra ára til fimmtu og sex ára. Úrtakið samanstóð af tveimur karlmönnum og tveimur kvenmönnum, öll hafa þau verið greind með geðhvarfasýki og eru öll á vinnumarkaði. Við val viðmælenda í rannsókn sem þessari er mikilvægast að tryggja að þeir hafi persónulega reynslu af því sem á að rannsaka því gæði rannsóknar byggja á þeim viðmælendum sem rannsakandi velur (Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir, 2013). Úrtak þessarar rannsóknar verður best lýst sem tilviljunarkenndu úrtaki, þrátt fyrir það þurftu viðmælendur vera eldri en fjörutíu ára, vera á vinnumarkaði og vera greind með geðhvarfasýki. Það vildi svo skemmtilega til að rannsakandi var í vettvangsnámi þar sem þrír starfsmenn voru einnig notendur sem glímdu við geðhvarfasýki. Óskaúrtakið samanstóð af jöfnu kynjahlutfalli sem þýddi að það þurfti eina konu til viðbótar. Rannsakandi dó ekki ráðalaus og setti innlegg á lokaðann hóp á „Facebook“ fyrir fólk sem

glímur við geðhvarfasýki en þar var ein kona sem vildi endilega leggja rannsókninni lið. Einn einstaklingur af þremur vildi ekki koma fram undir nafni og því fengu allir viðmælendur dulnefni. Viðmælandi eitt fékk dulnefnið Ivana, viðmælandi tvö fékk dulnefnið Viðar, viðmælandi þrjú fékk dulnefnið Sigurgeir og viðmælandi fjögur fékk dulnefnið Valgerður.

6.4 Viðtöl og framkvæmd

Sú tegund viðtala sem notast er við í eigindlegum rannsóknum fer eftir viðfangsefni rannsóknarinnar hverju sinni (Helga Jónsdóttir, 2013). Í þessu tilfalli taldi rannsakandi hentugast að styðjast við blöndu af stöðluðum og opnum spurningum. Viðmælendur voru allir spurðir sömu spurninga um bakgrunn þeirra en þess utan hafði rannsakandi spurningalista sér til hliðsjónar sem finna má í viðauka en spurningar voru heldur opnar. Samtalið milli rannsakanda og viðmælanda er ekki fyrirfram skipulagt og rannsakandi þarf að átta sig á því hvenær hann er hættur að safna gögnum og komin fyrir utan svið rannsóknarinnar (Ástríður, 2013). Ef viðmælendur opnuðu á eitthvað sjálf þá leyfði rannsakandinn þeim, eftir bestu getu, að fara í flæði. Ef umræðurefnið var innan sviðs rannsóknarinnar var það tekið með í greiningu viðtalanna.

Viðtölin við fyrstu þrjú viðmælendurna voru tekin á vinnustað þeirra en það fjórða og síðasta var tekið í heimahúsi. Fengið var leyfi fyrir því að taka viðtölin upp á hljóðupptöku og viðmælendum lofað að þegar lokaverkefnið væri klárt yrði upptökum eytt. Viðtölin voru tekin upp á hljóðupptöku í farsíma rannsakanda. Það tók rúman mánuð að afla gagnanna og voru viðtölin tekin á tímabilinu 16.febrúar til 20 mars 2018. Viðtölin voru á bilinu 60 til 88 mínútur og 262 mínútur samanlagt.

Rannsakandi ritaði orðrétt niður eftir viðmælendum en sleppti að rita það sem hann taldi að myndi ekki gagnast úrvinnslunni. Fjöldi blaðsíðna var þrjátíu og níu síður. Þemagreining gagnanna fór fram með þeim hætti að rannsakandi leitaði að sameiginlegri hugtakanotkun eða hugtakaskilgreiningu viðmælanda í gögnunum og komu þar í ljós nokkur þemu og má þar nefna gleði, lífsgæði, frítími, manía, orkuleysi og einangrun. Út frá greiningu viðtalanna ákvað rannsakandi að setja viðtölin upp sem einskonar tómsfundasögu viðmælanda í stað þess að búa til undirkafla eftir þemum. Í stað þess mun vera fjallað um hvern viðmælanda fyrir sig í rétttri röð út frá framkvæmd viðtalanna.

6.5 Takmarkanir

Hér er um að ræða takmarkað úrtak sem er ekki lýsandi fyrir alla þá einstaklinga sem eru yfir fertugt og greindir með geðhvarfasýki. Samt sem áður er þetta ágætis innsýn í líf fjögurra einstaklinga sem hafa allir lifað með geðhvarfasýki í meira en tuttugu ár og stundað sínar tómsfundir að bestu getu. Fyrir fagfólk og áhugasama geta upplýsingar úr viðtölum sem þessum verið ákveðinn byrjunarreitir í áframhaldandi meðferðarvinnu og/eða tómsfundaráðgjöf gagnvart einstaklingum sem glíma við geðhvarfasýki.

7 Tómstundasögurnar fjórar

7.1 Bakgrunnur Ivönu

Viðmælandi eitt er fjörutíu og fjögurra ára kona sem mun fá dulnefnið Ivana. Ivana fæddist í Mexíkóborg og flutti til Íslands fyrir tuttugu árum, árið 1998. Ivanna á þrjár stelpur og býr með barnsföður sínum. Móðurmál Ivönu er spænska en hún tjáir sig á íslensku og ensku. Ivana hefur í rúm tvö ár starfað á stofnun fyrir fólk sem glímir við geðrasaknir. Ivana er greind með geðhvarfasýki og hefur leitað sér aðstoðar við geðröskun sinnir eins og allir viðmælendur þessarar rannsóknar.

7.1.1 Ivönu-Saga

Ivana var búin að búa á Íslandi í eitt ár þegar hún varð ólétt af sínu fyrsta barni. Það var mikið álag að flytja til landsins og barnsburðinum fylgdi fæðingarþunglyndi. Ivana veikist því fyrst andlega við tuttugu og fjögurra ára aldur. Veikindi Ivönu einkennast af mjög skyndilegum og regluföstum geðsveiflum. Með þroska og meiri innsýn inn í veikindi sín veit hún hvað skal gera þegar einkenni gera vart við sig. Hún kann á sjálfa sig og getur þannig spornað gegn sveiflum. Þegar hún var yngri var vikumunur á geðsveiflum en í dag koma þær kannski mánaðarlega. Með aukinni innsýn í veikindi sín lengist tíminn á milli geðsveiflanna og tíminn á milli þeirra kallar Ivana að vera í bata. Úthald hennar í vinnu hefur til að mynda aukist með árunum en Ivana er mjög næm fyrir umhverfi sínu og finnur mikla orku af öllu í kringum sig. Eftir sveiflur, hæðir eða lægðir, fellur hún langt niður í þunglyndi sem er mjög lýsandi fyrir geðhvarfasýki. Markmið hennar er að halda sér í jafnvægi, í bata, og Ivönu finnst hún vera orðin mjög fær í því að fara ekki yfir strikið eins og hún orðar það.

Í mínu tilfalli þá er ég það heppin að hafa ekki farið í mikla maníu, það er eitthvað sem stoppar mig enn þá. Kannski þess vegna hef ég aldrei orðið svona rosalega veik og þess vegna var mjög erfitt fyrir mig að komast inn á spítalann og fá aðstoð. Ég var ekki nógu veik (Ivana, 2018).

Þegar hún er spurð út í mikilvægi tómstunda segist hún ekki hafa hugsað út í það en að hún viti að þær séu mikilvægar. Ivana heldur að þetta sé lífsstíll þegar maður finni eitthvað sem hentar manni og þegar maður viðheldur því þá aukist lífsgæði fólks og þannig geti tómstundir verið mikilvægar í lífi allra, jafnt barna sem fullorðinna. Tómstundir geta bætt ýmislegt til dæmis samskipti og hreyfingu og að hennar mati er engin ein tómstund mikilvægari en einhver önnur. Ivana leggur samt áherslu á að það sé mikilvægt að allir prófi allt „ég hef kannski ekki prófað allar tómstundir en ég hef prófað þessar týpísku, fótbolta, dans, íþróttir og listir“. Það eina sem hefur ekki verið prófað er að spila á hljóðfæri en þar hefur tímaleysi og peningar verið hindranir. Sköpunargleði Ivönu hefur hins vegar fengið að njóta sín í gegnum kór þar sem hún syngur og nýtur sín vel. Ivana leggur mikla áherslu á hreyfingu í sínu lífi og vann lengi sem þolfimiskennari og kenndi til dæmis „spinning“, „bodypump“, pallatíma og smá bumbuleikfimi.

Líkamsrækt, hlýtur að vera tómstund, áhrif hennar er að þegar ég fer í ræktina þá aukast þessi gleðihormón hjá mér og mér líður betur strax. Ef ég hætti í kannski svona mánuð eða tvo þá sé ég neikvæðar afleiðingar. Maður tekur stundum ekki strax eftir því en þegar maður byrjar aftur sér maður það (Ivana, 2018).

Ivana segist vera lyfjalaus af því að hún er dugleg að hreyfa sig. Þarna framleiðir hún þessi hormón með hreyfingu sem hún væri annars að taka inn með lyfjum. Í bataferli sínu fattaði hún að þetta væri tómstund sem væri skylda að hafa, það er að segja hreyfing. Jóga var partur af þessari hreyfingu og opnaði nýjar víddir fyrir henni. Áður en hún byrjaði að stunda jóga var hún ekki einu sinni meðvituð um að nútíttund og hugleiðsla félli undir tómstundaiðkun. Þú verður að aftengjast og vera með sjálfum þér „en frítíminn er þegar ég slekk á símanum og öllu og hugleiði. Ég geri svo mikið í frítímanum en get síðan verið í þrjá klukkutíma inni í herbergi að hugleiða með sjálfri mér. Það er eins og að hverfa”. Ivana segir að hugleiðsla og jóga hafi mjög góð áhrif á bata og ennfremur að sú iðkun haldi sér í bata. Hún er hrifin af andlegum málefnum og nýtir stundum frítímanna í að fara á „Youtube” og leita af fræðandi efni og rannsóknum um allt sem tengist þeim málum. Hana langar að fara sækja um kennsluréttindi í jóga og halda síðan kannski áfram að skrifa bók um sína reynslu á nútíttund. Annars hefur Ivana stundað dans og leiklist frá því að hún man eftir sér. Dans hefur í raun og veru verið líf hennar.

Það sem ég geri núna er allt út frá dansinum. Dansinn var rótin. Hann hafði mikil áhrif á það að ég er að gera það sem ég er að gera í dag. Ég fór alltaf í dans á sumrin og það endaði á því að ég varð sjálf atvinnudansari og síðan að ég fór í leiklist (Ivana, 2018).

Henni finnst eins og dans eigi að auka sjálfstraust fólks en ekki draga það niður. Hún upplifði því miður pressu í dansinum og fann fyrir mikilli útlitsdýrkun og sagði að þetta hafi dregið mikið úr sér í þessari tilteknu tómstund. Í leiklistinni var upplifunin hins vegar jákvæð og hún notar hana til að halda sér í bata. Í leiklistinni var mikil myndlist, hún hafði gaman af myndlistinni en fannst hún ekki góð þó hún færi „út fyrir þægindarammann og bætti mikið myndlist inn í leiklistina af því að það hjálpaði. Ég hef verið að teikna sjálf heima hjá mér og geri það stundum en ég veit ekki hvort það fellur undir tómstund”. Hún bendir á að hún hefði aldrei kynnst myndlistinni nema í gegnum aðrar tómstundir, í þessu tilfalli leiklistina, en til að mynda kynntist hún sjálf leiklistinni í gegnum Hlutverkasetrið. Ivana er með BA-próf í spænsku og lagði fyrir sig bókmenntir í námi sínu. Þar las hún mikið af sögum og gerir enn. Henni finnst leiklist og bókmenntir haldast vel í hendur og finnst lestur góð tómstund. Eftir að Ivana byrjaði á fullu í leiklist hefur hún ekki verið jafn mikið að sækja bókmenntahátíðir. Henni finnst tónleikar frábærir en fer oftast ein á tónleika og leiklistarsýningar til að fá innblástur eða bara til að næra sálina. Markmið hennar er að mæta að minnsta kosti tvisvar í mánuði á einhverja menningar viðburði. Áður en Ivana hóf störf hafði hún fulla orku og tíma til þess að sinna þessum tómstundum en í dag þá eru miklar líkur á því að ef hún fer á tónleika á sunnudegi þá geti hún ekki mætt í vinnu á þriðjudegi.

Mér fannst alltaf svo gaman að fara á Iceland Airwaves en eftir að ég byrjaði að vinna hætti ég því. Þegar hún er spurð út í partístand segir hún ekki geta hugsað sér lengur að vera djamma eftir klukkan eitt eða tvö af því þá er hún bara ónýt í tvo daga á eftir. Ég veit ekki hvort þetta breytist með árunum. Það er svo skrítið með þessi veikindi, maður getur verið með orku alveg á toppnum og eftir tvo daga tæmist orkan ef maður gerir eitthvað sem er út fyrir planið. Til dæmis núna á laugardaginn er ég að fara í tvö afmælisboð sem ég myndi kjósa að fara ekki í af því að ég þarf að hvíla mig eftir þau. Ef ég færi ekki þá myndi ég vera heima og hlaða batterín af því ég þarf mjög mikið á því að halda (Ivana, 2018).

Ivana var mikið í tómstundum sem voru stundaðar í hópi eða í félagslegum tómstundum og talar um að það fari kannski eftir því hvar fólk stendur í lífinu hvort það sé tilbúið að stunda tómstundir sínar með öðrum. Þegar hún þurfti að aðlagast íslensku samfélag fór hún í Hlutverkasetrið og félagsskapurinn þar studdi við hana og eins með Hugarafli. Partur af þessum tómstundum sem voru stundaðar með öðru fólk var þátttaka í hópum sem hún stofnaði til. Ivana var sjálfboðaliði í þeim til þess að styðja og hjálpa erlendu fólk sem flutti til Íslands. Einn hópurinn snérist um dansi, annar um að viðhalda menningu einstaklinga og að lokum leiklistarhópur. Hún bakkaði síðan aðeins út úr því og færði sig meira yfir í það sem hjálpaði henni í alvöru og voru það tómstundir sem hún stundaði einsömul eins og hugleiðsla og þess háttar.

Upplifun Ivönu á tómstundum hefur verið bæði jákvæð og neikvæð í gegnum tíðina. Veikindin hafa hindrað hana í tómstundum frá unga aldri og að hennar sögn náði hún ekki betri árangri í dansinum heldur en raun ber vitni útaf því að hún var oftast ekki með orku til þess að mæta. Orkuleysi hefur því stundum hindrað hana í að stunda tómstundir og ekki bara orkuleysi heldur framtaksleysi. „Maður bara nennir ekki og manni langar ekki og er alveg sama. Henni fannst samt mikilvægt að taka fram að hugsunarháttur hennar er alltaf neikvæður fyrst til að byrja með og verður svo jákvæður með tímanum þannig upplifun hennar á tómstundum hefur verið meira jákvæð heldur en neikvæð. Félagssfælni kemur líka inn í þetta „ég er stundum enn þá svolítið viðkvæm ef ég veit hvaða fólk er að fara vera í salnum í ræktinni, af því að ég veit að þar er fólk sem hefur ekki góð áhrif á mig. En ef ég vil fara og vil ekki hitta eða taka séns á að hitta einhvern já þá hindrar þetta mig. Bara að vita að einhver sé þarna þá vil ég frekar ekki fara“. Ivana kemur inn á að ef hún hefði ekki neinar aðrar tómstundir fyrir stafni heldur en líkamsræktina þá væri þetta kannski meiri hindrun en ella. Það er að segja ef hún gerði þá ekki neitt annað í staðinn og segir að það hafi komið fyrir sig. Hún hætti í raun og veru að mæta á svona félagslega viðburði og einangraði sig.

Síðan fer ég oft á „Netflix“ en ég passa mig af því að ég er svo mikið fyrir „Facebook“ og „Netflix“. Ég get farið í að vera of mikið og er með fíkn fyrir því. Ég get verið heila helgi að klára þætti eða svoleiðis en ég hef gert það stundum og þá er ég meðvituð um það að ég sé ekki að nota frítíma minn í eitthvað gott og eftir það kemur þunglyndi. Þannig að það er ekki þess virði en ég viðurkenni að stundum er ég ekki að gera það sem er hjálplegt. Núna þegar við erum bara

hreinskilnar. Ég held að það gerist mikið í veikindum að maður er ekki búin að vera að gera það sem maður verður að gera. Maður frestar og af því að þú veist að þú átt að gera eitthvað og getur ekki einbeitt þér og róað þig og ferð á „Netflix“ og „Facebook“ að dreifa huganum. Það gerist oft í frítímanum og fyrir utan frítímann (Ivana, 2018).

Aðspurð um aðrar hindranir kom hræðsla og ótti upp. Ivönu finnst gaman í sundi og alltaf þegar hún er að fara hitta einhvern vill hún hitta fólk í sundi. Hana langar að stunda sund en er svo vatnshrædd. Henni finnst þetta samt svo gaman, hana langar mikið en það er þessi hræðsla sem stoppar. Hún hefur líka viljað fara í fallhlífðarstökk en aldrei þorað því og segir „mjög skrítið af því að þegar að ég var í maníu þá var ég alveg tilbúin í að fara“. Tími hefur einnig hindrað tómsundur. Það hefur verið löngun til þess að þrjóna en ekki gefist tími til en Ivana heldur að ef hún væri duglegri þá myndu tómsundur hafa betri áhrif á sig og þegar hún segir duglegri þá meinar hún á þann hátt að koma sér í að gera hlutina, framkvæma.

Samt sem áður er rosalega mikið þannig að þegar þú ert með geðröskun þá treystir þú þér ekki til að gera neitt þannig að oftast gerir þú það ekki og það er svolítið mikið stuðningsnetið sem verður kannski að hjálpa þér að komast í að fara og gera hluti (Ivana, 2018).

Ivana segir að það sé ekki spurning að tómsundur sporni við því að hún félagslega einangrist. Henni finnst samt að það fari eftir því hvaða tómsundur er um að ræða upp á hvort hún geti þjónað sem einhverskonar forvörn geng félagslegri einangrun. Eins og með hana hefði það fleiri slæm áhrif heldur en góð að fara í eitthvað sem hún hefur ekki áhuga á. Þá koma ekki þessi góðu áhrif sem maður er að leita eftir. Það skiptir hér máli að finna sitt áhugasvið og prófa sig áfram og eins og hún nefndi áðan að prófa sem flest. Hennar reynsla er að manni finnist hlutirnir ekkert alltaf áhugaverðir strax en þá þurfi maður að gefa hlutunum séns „þannig tómsundur hjálpa, alveg ekki spurning. Ég myndi samt setja spurningamerki við það hvort við séum nógu dugleg að uppgötva hvað það er sem hentar okkur“. Hlutverkasetrið, Kramhúsið, Endurmennt og Hugarafli eru úrræði sem Ivana hefur nýtt sér til að uppgötva nýjar tómsundur og fengið þar tækifæri til þess að prófa eitthvað nýtt. Heilsborg er annað úrræði sem hún hefur hugfast en það er hægt að stunda tómsundur og byggja sig upp.

7.2 Bakgrunnur Viðars

Viðmælandi tvö er fimmtíu og eins árs gamall karlmaður sem mun fá dulnefnið Viðar. Viðar fæddist á Íslandi nánar tiltekið höfuðborgarsvæðinu og hefur alltaf búið þar. Hann á eina stelpu og bjó með barnsmóður sinni í tíu ár en er ekki í sambúð í dag. Viðar vinnur í tveimur úrræðum fyrir fólk með geðraskanir og hefur unnið þar í rúm 13 ár. Viðar er greindur með geðhvarfasýki og hefur leitað sér aðstoðar við henni. Síðasta innlögn var í kringum aldamótin.

7.2.1 Viðars-saga

Viðar veikist fyrst andlega í kringum tuttugu og þriggja ára aldur og eftir að hann veikist hefur hann rifjað upp unglingsárin og lýsir sér sem hlédrægum og feimnum strák. Hann segir að það hafi bjargaði honum að vera í fótbolta en svo leiddist hann í að fara drekka og fór í meðferð á sínum tíma af því að hann réði ekkert við drykkjuna. Veikindi Viðars einkennast af því að hann fer aldrei hátt upp í maníu. Í staðinn fer hann niður í þunglyndi og lokar sig af. Það var frekar að hann fann virkilega fyrir í maníunni að hann þyrfti að gera hluti. „Mér fannst allt í lagi í maníunni, manni leið stundum „djöfull er ég duglegur maður. Í dag kemur þetta oft fyrir af því að batinn er akkurat ekki að vera laus við þetta heldur svolítið að ná að beina þessu í réttann farveg og vinna með þetta”.

Þegar hann er spurður út í tómsundurir skilgreinir hann þær sem eitthvað sem maður gerir, fyrir utan það sem maður fær borgað fyrir, aðallega það sem maður gerir eftir vinnu eða til hliðar „ jafnvel þannig það geti verið þú veist, já sumir gætu sagt að það væri að fara í bíó og eitthvað svoleiðis, aðrir íþróttir, fótbolti eða horfa á leiki”. En hann myndi segja það sem er gert fyrir utan vinnu. Mikilvægi tómsunda segir hann að sé að gleðja sig og til að fara svolítið úr einu hlutverki í annað. Hann líkir því við að þegar maður fer að gera eitthvað annað en að vinna þá hugsar maður á sama tíma um eitthvað annað en vinnuna. Tómsundurir gefi manni þannig tækifæri til að gleyma sér, gefi manni færi á að fá eitthvað frí frá kollinum á sér. Tómsundurir séu því bæði mikilvægar til að hafa gaman, skemmta sér, fyrir líðan og líka til að brjóta upp á að maður sé ekki fastur í einu hlutverki. Það hlutverk verandi einstaklingur sem glímur við geðröskun.

Það getur líka verið þegar maður er að glíma við veikindin, gott eitthvað svona að fara yfir í eitthvað annað, gera eitthvað annað þúst brjóta upp. Ég segi að þetta með að skipta um hlutverkið, það er ekki bara þetta að fá endorfín og svoleiðis heldur bara að fá inn eitthvað annað heldur en þetta lokaða umhverfi sem sjúkdómurinn er. Það getur verið að ef ég held mig inni að glíma við sjúkdóminn, einkennin, þá alveg sama þó ég nái að hugsa jákvæðar hugsanir þá er maður svolítið fastur í því að fá ekki inn nýjar tilfinningar, vekja skynvitinn, skynfærin, fá inn vindinn og lyktina, allt þetta, fá eitthvað annað til þess að fara að hugsa um eitthvað annað og það hefur breytt alveg gríðarlega miklu (Viðar, 2018).

Viðari finnst hreyfing mikilvægust af öllum tómsundum sem hann stundar og segist verða að fara út að labba, „það er bara svoleiðis, bara eitthvað sem ég verð að gera og ég finn það alveg á sjálfum mér að hérna, það er oft svoleiðis að ég verð að fara út til að fá einhverja svona útrás, ég nota það rosalega mikið. Þetta gefur manni mikið”. Fyrir honum

er þetta meira en tómsundur hann setur sér markmið að hreyfa sig 100 kílómetra á viku. Honum fannst ekki nægur hvati til lengdar að fara út að labba á hverjum degi þannig markmiðið hvetur hann áfram í að halda tómsundinni við. Viðar blandar síðan fótboltaáhuga sínum saman við vinnuna hjá sér, hann fær tækifæri til þess að stunda og stjórna fótbolta þar og það hefur mjög jákvæð áhrif á hann. Bæði útaf því að hann var mikið í fótbolta áður en hann veiktist og fótboltinn hefur fylgt honum alveg frá því að hann var krakki. Þó að áhuginn sjálfur hafi ekki alltaf verið stöðugur þá talar hann um að þetta gefi honum enn og aftur tækifæri á því að breyta um hlutverk. Vera í einhverjum félagsskap, fá að stýra hóp og skemmta sér þannig honum finnst fótbolta hafa haft rosalega mikil áhrif á líf hans.

Viðar segir að það fari alltaf einhver tími hjá sér í tómsundir. „Ég nýti frítímam mest í tómsundir sem tengjast hreyfingu og eins og er verð ég að nýta frítímam í vinnu, það er bara, ég næ ekki að setja það allt í vinnutímam. Frítímam, jájá ég nýti hann í tómsundir“. Viðar var í salsa á sínum tíma. Það kemur fyrir að hann horfi á einhverja þætti og detti inn í að klára einhverja þáttaseríu. Hann fer af og til að horfa á fótboltaleiki og hefur gaman af. Aðspurður um tómsundir sem hann gerir í höndunum nefnir hann að vaska upp. Þar finnst honum gott að ná að gleyma sér aðeins. Hann er stundum að sinna einhverju í tölvunni en þegar hann kunni ekki á tölvu þá skrifaði hann. Eftir að hafa verið svolítið bældur í lengri tíma í þunglyndi lýsir hann því að í maníunni sem fylgdi var rosalega mikið að gerast í kollinum sjálfum og þá skrifaði hann rosalega mikið „orð og hugrenningar og svoleiðis, ég mundi alveg eftir því að þá var orðið svo erfitt ég var með ritræpu og ég var í strætó og ég þurfti bara að stoppa til að fara einhversstaðar út til þess að skrifa“. Það hefur alveg komið fyrir að örlítill manía láti sjá sig öðru hverju en ekkert eins mikið og það var.

Eitt sumarið var boðið upp á fjallgöngunámskeið í vinnu sem Viðar var í og þar gekk hann á sex tinda yfir sumarið. Það kveikti á áhuga hans að halda áfram að fara í fjallgöngur og eftir það skráði hann sig í Fjallafélagið og Ferðafélags Íslands og hafði gaman af. Þessi tómsundur hefur alltaf haldið áfram að fylgja honum þótt hann fari ekki eins oft og áður þá hefur þessi tómsundur haldist inni. Ferðalög eru tómsundur sem Viðar nýtur þess mikið að stunda. Hann hefur farið tvisvar sinnum í kringum landið og í eitt skipti fór hann part af því með dóttur sinni. Einnig hafa þau farið þrisvar sinnum saman til útlanda. Viðar kom sér inn í „couchsurfing“ eins og það kallast og fær útlendinga til sín að gista á sófanum eins og nafnið gefur til kynna. Þeir sem koma á sófann hafa allir einhvern áhuga á því að ferðast „þannig að þetta er að skila sér rosalega mikið. Fyrir mig að fara erlendis, ég hef farið erlendis og gist hjá einum „couchsurfing“ gæja, ég hef fengið til baka, þetta er vissulega tómsundur, að brjóta svona aðeins upp“.

Viðar hefur verið í stjórn Geðhjálpur lengi og mætir á nefndarfundum og svoleiðis. Þegar hann var á að byrja að vinna í geðbatteriinu var hann á námskeiðum hjá Endurmenntun. Undanfarin ár þá hefur hann þó lítið gert af því að sækja námskeið einungis verið að vinna. Viðari finnst mikilvægt að reyna að gera aðeins meira öðru hverju en að vera með félögum úr vinnunni og hitta aðra vini eða félagam. Hann á sína æskufélagam og finnst rosalega mikilvægt að reyna gera eitthvað með þeim af og til. Honum finnst það gerast alltof sjaldan í dag og talar um það sem fylgífisk þess að eldast og þegar fólk fer að stofna til fjölskyldu. Hann var duglegri í gamla dagam við að hitta félagam sína reglulega í hádeginu og borða saman. „Ég og einn vinur minn förum mjög sjaldan í bíó þannig fyrir

okkur að fara í bíó er bara eins og fyllirí, bara horfa á eina bíómynd og kaupa popp er bara vá maður (hlær)’’.

Viðar bendir á að ef maður hefur verið fastur í veikindunum, þá á þetta við um allt, alveg sama hvað það er, ekki bara tómstundir, heldur hvað sem er að það tekur langan tíma að ná í gegn. Af því að maður er svo fastur í hausnum á sér. Maður þarf að vera kominn í ákveðinn bata til að tómstundin skili öllu af sér. Það tengist líðaninni ekki tómstundunni. Hann segir að núna þegar hann er í bata sér hann það betur að tómstundin skipti greinilega miklu máli og nefnir eina tómstund sem situr fast í minni sínu. Tómstundin átti sér stað þegar hann var inn á deild sem ungur maður og átti afmæli þar inni. Félagar hans keyptu tertu og komu með til hans, þetta braut upp á tilveru hans „það er bara ákveðin tómstund, bara svona að fagna afmælinu. Það gerði rosalega mikið fyrir mig’’. Eins þegar hann lá einu sinni inni á geðdeild þegar hún var á Borgarspítalanum og hann gat farið í sund á Grensás, labbað þangað og komist út í garðinn á spítalanum í lautarferð. Viðari fannst allt svona brjóta upp lífið og tilveruna og gera honum rosalega gott í meðferðarskyni. Þannig áhrifin tómstundanna voru jákvæð en einstaklingurinn sem er að glíma við andlegu veikindin, sem er Viðar hér, tekur kannski ekki jafn mikið eftir því fyrr en að komið er í bata og þá er minningin og upplifunin orðin jákvæð.

Veikindin eru ekki alltaf staðbundin, þetta eru hugsanir, minningar, allur skalinn á því sem er að gera árás á þig, þegar þú getur bætt inn góðri minningu, hvenær sem hún gerist, hún á eftir að skila sér. Þannig að tómstundin mun alltaf skila sér til þín. Ef þú færð tækifæri til þess að gera þetta þó að þú bara ferð, það segir eitthvað og það brýtur upp þetta, úr þessum veikindapakka (Viðar, 2018).

Viðar finnur oft hjá sér og segir að kannski sé það hluti af einhverjum veikindum að honum bara líður alveg ágætlega þannig séð. „Ég þarf ekki að bæta einhverju inn. Kannski er það einmitt þetta líka, kannski vantar einhvern drifkraft, gæti verið. Eða þá bara nægjusemi’’. Hér er Viðar að vitna til þess að honum finnst hann ekki þurfa bæta inn tómstund hjá sér en það er samt eitt og annað sem honum langar að iðka eins og að dansa meira. Honum finnst gaman að syngja og hefur oft hugsað um að fara í kór en það er bæði kostnaður, stress, kunnáttuleysi og fjarlægðin sem hindrar hann í að láta verða af því. Viðar er ekki á bíl þannig hann fer ekki mikið út fyrir höfuðborgarsvæðið eða langar vegalengdir. Tímaleysi hefur verið erfið hindrun fyrir hann til að yfirstíga „reyndar kannski er það bara kjaftæði, það er ekki tímaleysi, tími er bara tími og maður þarf bara að hagræða, skipuleggja sig þannig að kannski er það bara að það vantar þessa ákvörðun bara að slíta sig frá einu og fara yfir í hitt’’. Lestur eru eitthvað sem hann gæti ímyndað sér að bæta inn sem tómstund hjá sér, hann er alltaf með það bakvið eyrað, alltaf að reyna koma sér aftur í að lesa meira. Hljóðbækur eru eitthvað sem hann getur ímyndað sér að gætu hentað þar sem hann hlustar mikið á útvarp og talað mál og þetta er næsta mál á dagskrá hjá honum. Að koma þessari tómstund inn. „Ég er með alveg fullt af bókum á náttborðinu og það eru miðar í flestum ég er bara svo þreyttur á kvöldin. Ég leggst á koddann og ég bara sofna. Það er bara svoleiðis. Ég las ekki mikið en las miklu meira á tímabili og það er svona tómstund sem ég vil koma inn aftur’’.“

Áhrifin af tómstundum á líf Viðars hafa verið til hins betra, honum finnst að það ætti ekki að vera nokkur maður sem geti ekki verið með einhverja tómstund og alveg pottþétt að það er til þess betra að hafa tómstundir í lífi sínu. Hann notar tómstundir til að halda sér í bata með því að stunda þær samviskusamlega og labba úti á hverjum degi. Bara að vita af tómstundinni og hugsa um hana getur glatt hann og veitt vellíðan.

Viðar segir helstu leiðina til að draga úr félagslegri einangrun sé félagsskapur. Fólk sem er að glíma við geðraskanir er oft sagt að fara út að labba og fyrir marga í þeirri stöðu þýðir lítið að fá að heyra það, fólkið veit það vel sjálft. Það er ekki málið að geta ekki hreyft sig heldur að koma sér af stað. „Ég myndi gjarnan vilja fara með einhverjum, labba fyrir einhvern af því að ég bara nenni ekki að labba fyrir sjálfann mig, ef þú getur platað mig í að labba með þér, að ég sé að gera það fyrir þig, þá fer ég“. Viðar heldur að það sé hægt að rjúfa félagslegu einangrunina á margan hátt með tómstundum og hann talar um að ef maður hafi aðgang að netinu þá sé auðvelt að leita af einhverjum hópum. Þetta snúist um að þekkja einhvern og geta heilsað einhverjum. Það sé til dæmis hægt að kynnast fólki og koma sér inn í hópa með leshringjum.

Þú getur verið einmanna í hóp en segjum að lestur gefi þér hugmyndir um umræðuefni til að tala um og þú ferð út að hitta annað fólk. Ef þú nærð að festa eitthvað svona inni að þá veistu að þú getur farið eitthvað og hitt þetta fólk. Þetta getur rofið einangrunina og getur líka oft myndast eitthvað út frá þessu, „Facebookhópur“ eða eitthvað svona, þá myndar þú einhver tengsl kannski (Viðar, 2018).

Úrræðin sem eru í boði sem Viðar veit af eru Hlutverkasetrið, Hugarafl, Geysir, Dvöl, Læk og Vin en hann veit að það er margt meira um að vera eins og Kex Hostel sem er með opna viðburði og fleiri viðburðir í bænum sem kostar ekki neitt jafnvel „þannig að það er í raun og veru nóg um að vera. Svo eru félagsmiðstöðvar komnar í öll hverfin og svoleiðis ekki sem er ekki endilega bundið við ákveðinn aldur“.

7.3 Bakgrunnur Sigurgeirs

Viðmælandi þrjú er fimmtíu og sex ára gamall karlmaður sem mun fá dulnefnið Sigurgeir. Sigurgeir fæddist á Íslandi og var alin upp á höfuðborgarsvæðinu en var mikið í sveit á sumrin fram til fimmtán ára aldurs. Hann er í sambúð, trúlofaður konu og á fjögur börn úr fyrri samböndum. Sigurgeir hefur unnið í úrræði fyrir fólk sem glímir við geðraskanir í rúm tvö ár. Sigurgeir er greindur með geðhvarfasýki og hefur leitað sér aðstoðar við henni.

7.3.1 Sigurgeirs-saga

Geðhvarfasýki fer að hrjá Sigurgeir um tuttugu og níu ára aldur. Hann finnur fyrir miklum kvíða sumarið 1991 og nánast upp á ár fer hann að finna fyrir þunglyndi. Hvort það hafi verið léttvæg manía fyrir það veit hann ekki en hann hefur lúmskan grun um það. Hans veikindi einkennast af því að fara fyrst upp í maníu og síðan tekur þunglyndi við þegar henni líkur.

Spurður að því hvað honum finnist tómsundur vera svarar hann að þær séu eitthvað sem maður finnur afþreyingu í og hefur gaman af að gera. „Ég tel það vera tómsundur. Þetta er svo vítt og breitt hugtak“. Sigurgeir telur það kannski bundið frítímanum að geta stundað sínar tómsundur. Fólk geti verið heppið í lífinu ef það fær starf eins og hann við að vinna við það sem maður hefur virkilega gaman af. Þá sé hægt að líta á það sem ákveðna tómsundur. Honum finnst vinnutíminn sinn vera tómsundur af því að hann hefur gaman af því að vera innan um fólk og segir um vinnuna sína:

Þetta er fjölbreytt maður sér ýmsa flóru í mannlífinu, kynnist ýmsum og víkkar sjóndeildarhringinn og ég held að það sé eitt af því sem við erum líka að leita af í tómsundum, víkka sjóndeildarhringinn og prófa eitthvað nýtt, eitthvað sem við höfum gaman af og áhuga á (Sigurgeir, 2018).

Hann telur tómsundur mikilvægar fyrir það að þær létti manni lífið að hafa eitthvað við að vera, hafa eitthvað fyrir stafni, eitthvað sem veitir manni ánægju og það sé alveg óháð því hvort maður sé að fást við einhver veikindi eða ekki. Það geri öllum gott og sjálfur lagði hann mikið upp úr því að börnin sín færu í einhverjar tómsundur sem þau hefðu gaman af og finndu sig í þeim. Að hans mati eru tómsundur sem krefjast heilbrigðs lífsstíls eins og hreyfingu, góðs svefns og góðs mataræðis, vera tómsundur sem flestir ættu að halla sér að og þá talar hann nú ekki um einkum og sér í lagi þegar fólk er ungt að byrja nógu snemma þannig að það ávinni sér ákveðinn lífsstíl. Hann bendir vissulega á að það geri öllum aldurshópum gott en eins og raunveruleikinn er sé ekki allt sem hæfi og öllum. Svo sé það stundum bara þannig að fólk sé á þeim stað í lífinu að þó svo að það vildi gjarnan stunda eitthvað þá einfaldlega getur það ekki, heilsu sinnar vegna, eða skorts af henni réttara sagt. En þá er einhver tómsundur sama hvers eðlis hún er, ef hún gerir einstaklingi gott, þá telur Sigurgeir að það verði hver og einn að finna það hjá sjálfum sér í hverju hann getur fundið sig. Hver og einn þarf að meta það út frá eigin getu og hvatinn þurfi að vera á réttum forsendum. Ekki fara í einhverja tómsundur einungis til þess að geta kallað það tómsundur ef að virkilegur áhugi er ekki til staðar eða ánægja.

Ég hafði miklu meira, breiðara svið, hvað varðaði tómsundur þegar ég var yngri svo bara þegar ég verð fyrir mínu heilsutjóni og með þá skertari lífsgæðum, ekki bara heilsufarslega heldur fjárhagslega líka þá fór maður að þurfa að standa í þeim sporum að maður þurfti að fara dálítið að forgangsraða og horfa svolítið í þetta meira út frá fjárhagnum. Það hefur gert það að verkum að ég hef þurft að fækka rosalega mikið þessum áhugasviðum mínum eða tómsundum (Sigurgeir, 2018).

Í dag leyfir hann sér að ferðast ef hann hefur tök á því. Hann reynir eftir fremsta megni að gera það ef hann getur og það veitir honum mikla ánægju og gleði og þá er hann ekkert endilega að tala um ferðalög erlendis heldur líka að ferðast um landið okkar. Sigurgeiri líkar að fara út að borða og á kaffihús að fylgjast með mannlífinu. Hann reynir að ganga úti í náttúrunni ekkert endilega reglulega en þegar hann finnur sig knúinn til þess og þegar veður leyfir hvort sem það eru stuttir eða langir göngutúrar þá fer hann. Sigurgeir er með fiskadellu eins og hann orðar það og smitaðist af henni barnungur og hefur alltaf haft gaman af því að vera með skrautfiska. Hann hefur gaman af dýralífi, fuglar heilla hann og dýr almennt. Einnig er mikill áhugi á pottaplöntum og gróðri en það hefur aðeins minnkað hjá honum „hefur einhvernveginn fjarað undan því, ég held að það sé bara hlutur sem gerist, áhugi svona kannski minnkar með árunum og nú annað getur aukist og svo framvegis“. Sigurgeir hafði mikinn áhuga á ljósmyndun hérna á tímabili „en það varð ofboðslega dýrt „hobbý“ þannig ég varð að leggja það á hilluna“. Einu áhugamáli þarf hann að halda mjög mikið niðri og getur í raun og veru ekki leyft sér eins og hann myndi vilja gera. Sigurgeir hefur gríðarlegan áhuga á fatnaði og hefur gert frá unglingsaldri. Ekki bara fötum heldur skófatnaði. Hér er fjárhagur hindrunin.

Svona eftir mín veikindi þá bar mun meira á því, þá setti ég þetta líka meira fyrir mig og þá var þetta líka miklu ýktara sko. Ég var jafnvel að steypa mér í skuldir bara til þess að kaupa föt af því að það var líka þó svo að þú fáiir ákveðið „egóbúst“ í maníunni þá viltu, af því að þér líður svo vel þannig, þá viltu ná að næra þetta „egóbúst“ og eitt af því sem ég var búinn að finna inn á var þessi viðurkenning ef þú varst flottur í tauinu, fólk að hrósa þér og annað. Það ýtti undir maníuna og þá var bara farið í næstu verslun og eitthvað smart sem þú sást og þú varst ekkert að spá í hvað það kostaði þú bara keyptir það og varst alveg viss um, varst búin að selja þér það að það væri tekið eftir þér í þessum fötum (Sigurgeir, 2018).

Stundum í maníunni var Sigurgeir að hafa fataskipti þrisvar, fjórum sinnum á dag. Síðan þegar hann kemur niður á jörðina úr maníunni og búinn að ná lendingu og góðu jafnvægi þá setur hann þetta ekki jafn mikið fyrir sig. Algjör andstæða við maníuna. Lætur sér nægja að vera í hlédrægum fötum. Sem er enn og aftur vel lýsandi fyrir geðhvarfsýki. Þessar andstæður sem togast á.

Þegar Sigurgeir var yngri var hann í fótbolta með vinnufélögum sínum. Hann var liðsstjóri og náði góðum árangri í því. Þetta veitti honum ofsalega gleði að vera í góðum hóp með góðum félögum að stunda tómsund. Ekki fyrir svo löngu þá þurfti hann að leysa af í dagskráliði í vinnunni sinni sem snérist um fótbolta „og þá kom allt í einu

„flashbackið“ frá því í gamla daga skilurðu, þetta er eitthvað sem myndi gefa mér eitthvað. Að vera í góðum hóp“. Framtaksleysi er hindrun hérna og miklar kröfur til sjálfs síns. Að ákveðnu leyti tengist það veikindum að því leytinu að hann segist var svolítið gjarn að selja sér þá hugmynd að hann sé ekki nógu góður. „Það dregur oft úr manni og maður er kannski orðinn fastur í ákveðnu fari“. Sigurgeir talar um viljann fyrir því að ná einhvernveginn að brjóta þetta upp.

Tímaleysi hefur líka verið hindrun en ekki svo mikið í dag eins og áður fyrr. Veikindin hafa eitthvað spilað inn í og hindrað hvað varðar sumar tómsundurir. Veikindin hafa líka hjálpað eins og með með fiskanna og gróðurinn. Þegar manían kemur þá getur maður allt í einu hent sér út í eitthvað. „Maður verður svo hugfanginn og gleymir sér algjörlega. Þá finnur maður sig í því að vera að skapa eitthvað og gera eitthvað. Kvinnastand verður oft ýktara og einstaklingurinn verður hugfanginn af því“. Allt annað er saltað, hin áhugasviðin söltuð, hinar tómsundurirnar. Eftir maníuna tekur þunglyndi við og þá missir maður áhuga á allt og öllu og Sigurgeir segir að það sé ekki beint áhugaleysi sem veldur heldur meira orkuleysi eftir maníuna.

Tómsundurir hafa hjálpað Sigurgeir að því leyti að þær gera hann ríkari hvað varðar hamingju. Um leið og honum fer að líða ofsalega vel af því að hann er kátur maður að eðlisfari þá líður honum best að hafa létt og gott andrúmsloft í kringum sig, vill smita út frá sér og láta gott af sér leiða.

Ég finn það alltaf að tómsundurir sem að eru að virka fyrir mig ef ég er duglegur að fara út að ganga, ef ég er duglegur að fara í sund, ef ég er duglegur að sinna eins og þúst þessum áhugamáli eins og fiskunum eða ég fer að ferðast og eitthvað svona, mér líður vel þá finn ég það að þetta léttir hversdagsdaginn svo mikið fyrir mér og gerir hann alltaf miklu auðveldari og mér finnst svo gott að vakna á morgnanna með tilhlökkun fyrir deginum, kvíða ekki deginum og geta farið út í daginn svona jákvæður, glaður, spenntur fyrir því hvað gerist í dag og hvern hitti ég í dag og eitthvað svona. Í staðinn fyrir að vakna með einhvern drunga þúst að sem sagt mínar tómsundurir hafi fullnægt mér, að ég sé bara virkilega sáttur, ánægður, mér líður vel (Sigurgeir, 2018).

Tómsundurir halda Sigurgeiri í jafnvægi, í bata. Leiða af sér betri líðan sem stuðlar að betra jafnvægi hjá honum. Tómsundurirnar og áhugamálin gera manni gott og veita manni lífshamingju. Það hjálpar batanum og svo mörgu öðru í lífinu segir hann. Hjá Sigurgeiri nýtur hann þess betur að hreyfa sig, hann fer að sofa betur, nærast betur. „Þetta fer allt að „fúnkera“ betur. Þetta helst allt í hendur, það er bara þannig. Það er beinn ávinningur á því að stunda mínar tómsundurir“. Mat Sigurgeirs er hins vegar að hann hafi ekki verið nógu duglegur að sinna sínum tómsundum. Ekki sem skyldi. Hann segist vera með þannig tómsundurir að þær toga ekki nógu mikið í hann. Honum langar að koma sér upp einhverjum tómsundum sem draga hann meira af stað, sem hann þarf að sinna hvort sem það sé vikulega, tvisvar í viku eða á hálfmánaðar fresti. „Einhverjar svona skipulagðar tómsundurir og svona ég er svo mikil félagsvera að ég þarf að fara finna mér einhverjar tómsundurir þar sem ég er innan um einhverja ekki bara kannski svona einn með sjálfum mér af því að ég finn það oft að það er það sem að skemmir fyrir mér“.

Í mínu þunglyndi þá leita ég meira inn á tölvuna, „Internetið“, les alla fjölmiðla í þaula og var eiginlega farinn að lifa og hrærast í þeim heimi að allt sem kom bara fram í fjölmiðlum þetta væri bara heilagur sannleikur ég var kominn á þann stað skilurðu, þetta var bara minn umheimur vegna þess að maður einangrar sig svo þú veist, þú vilt helst ekki fá neina í heimsókn eða neitt skilurðu. Það bara er áreiti og einu samskiptin sem ég hef við umheiminn er í gegnum netið (Sigurgeir, 2018).

Honum leið illa af þessari tómstund og áttar sig á því að hann er ólíkur sjálfum sér í þessu ástandi. Bæði neikvæður og argur. Þá fór hann að reyna fara meira út að ganga og ná meiri tökum á lífi sínu. Öðlast gleðina á ný og breyta um umhverfi með því að fara út af heimilinu frekar heldur en að hanga þar inni og gefa sér svona mikinn tíma í tölvunni og þessa neikvæðu tómstund fyrir hann.

Upplifun Sigurgeirs á tómstundum hefur verið á báða boga, neikvæð og jákvæð á flestum sviðum. Sumt breytist í neikvæða átt á þann hátt að hann finnur sig ekki orðið eins mikið í ákveðinni tómstund og honum þykir það neikvætt. Þetta er hans upplifun en hann gerir sér grein fyrir því að sumt hentar honum einfaldlega ekki lengur. „Líf okkar er allt háð breytingum og sumt vex frá manni“. Þegar hann var yngri sóttist hann til dæmis mikið í viðurkenningu frá föður sínum bæði í fótbolta og sundi og vildi fá pabba sinn til að koma og horfa á sig keppa. En hætti þegar hann fékk ekki þá viðurkenningu sem hann vildi. Hann var líka kominn á gelgjaldurinn, skipti um félagsskap sem var ekki í íþróttum, það kom að sjálfu sér að hann hætti og varð meira upptekinn af félagslífinu með þeim. „Tómstundin með þeim var kannski fyrst og fremst fólgin í því að halda nógu oft partí og djamma og djúsa (hlær) og þú veist og hafa bara gaman“.

Sigurgeiri hefur alltaf langað ofboðslega mikið að fara út í það að læra dans en aldrei látið verða af því. Eins hefur hann hugsað sér að fara aftur í fótbolta, prófa gönguskíði og jafnvel svigskíði. Hann finnur sig ekki í því að sitja með bók og lesa mikið. Frekar vill hann horfa á sjónvarpið og dýralífspættir, spennuþættir og fræðsluþættir heilla hann. Tónlistin hefur svolítið dottið upp fyrir og honum finnst þögnin yfirleitt orðin betri og hefur því lítið verið að sækjast í að fara á tónleika. Leikhús og að vera mikið í kraðaki er eitthvað sem hann reynir að komast hjá en aftur á móti þegar hann hefur farið þá oftast nær skemmtir hann sér. Sigurgeir vill vera í hæfilegri fjarlægð og finnst fólk sem leitar í tómstundir af röngum forsendum að hans mati eins og að iðka ákveðna tómstund með það sem hvata að finna sér maka trúflar hann. Hann er meðvitaður um það að það sé ekki hægt að útiloka þetta og hann eigi ekki að láta þetta trúfla sínu upplifun af tómstundinni. Annað sem hindrar hann í tómstundaiðkun er vina- og félagaleysi.

Ég á náttúrulega bara mjög fáa vini og það finnst mér hafa oft trúflað mig gríðarlega mikið. Ég er að eðlisfari svo mikil félagsvera að ég finn það oft að ég þrífst ekki svo vel einn með sjálfum mér. Mér vantar einhvern svona félagsskap, hollann og góðann félagsskap (Sigurgeir, 2018).

Sigurgeir stofnaði snemma til fjölskyldu og varð viðskila við vini og félag. Hins vegar sé þetta alltaf val með tómsundur. Þú getir verið einn út í bílskúr eins og sumir finna sig í en svo á það ekkert við nærri alla. Sumir verði að vera innan um aðra og fá þess notið. Sigurgeir mælir sjálfur með tómsundur sem er einhver félagsskap að fá frekar heldur en að vera einhversstaðar einn úti í bílskúr að dunda sér en hver og einn eigi að finna sitt. „Sumir finna sig betur þannig, að vera einir. En ég er aftur svona félagsvera að ég þarf að vera í sérstaklega góðu jafnvægi ef ég get fundið mitt einn. Mjög góðu jafnvægi. Ef það er einhver smá óróleiki þá finnst mér betra að vera innan um aðra”. Honum finnst erfiði að vera einn með sjálfum sér í tómsundur því þá getur hann frekar leyft sér að fara út í einhverjar hugsanir og þælingar sem trufla ánægjuna af því sem hann er að gera.

Sigurgeir vill ekki alltaf vera að tala um veikindin sín enda segir hann að þegar hann er ekki veikur af hverju eigi hann þá að vera tala um veikindin sín. Þegar hann hefur sótt úrræði fyrir fólk með geðrasaknir finnst honum miður að fólk sé alltaf að tala um einhver veikindi. Hann þakkar þeim úrræðum samt og segir að þau hafi verið honum ofsalega góð og hann veit hvaða úrræði eru í boði ef hann finnur sig knúinn til þess að nýta sér þau. Hann myndi hins vegar vilja geta átt vini og félag sem hafi sömu áhugamál, ekki sömu greiningar.

Ég vil fá að njóta lífsins þótt ég sé með einhvern undirliggjandi sjúkdóm og ég vil bara vera meðvitaður um leið og einhverjar aðvörunarþjöllur fara að hringja hjá mér að þá draga mig í hlé og fara þá bara aðeins í skjól. Ég er ekki að láta þennan undirliggjandi sjúkdóm stýra mínu lífi (Sigurgeir, 2018).

7.4 Bakgrunnur Valgerðar

Viðmælandi fjögur er fimmtu og þriggja ára gömul kona sem mun fá dulnefnið Valgerður. Valgerður er fædd og uppalin á höfuðborgarsvæðinu og býr þar enn þann dag í dag. Hún er einhleyp og á þrjú börn. Valgerður vinnur að hluta til fyrir mann sem notast við persónulega aðstoð. Hún er greind með geðhvarfasýki og hefur leitað sér aðstoðar við henni.

7.4.1 Valgerðar-saga

Veikindi Valgerður einkennast af maníum. Hún fer aldrei inn á geðdeild nema þegar hún er komin í geðrof. Valgerður talar um að fara í geðrof þegar hún er í maníu. Í maníunni reynir hún að meðhöndla veikindin sjálf og segist yfirleitt ekki fara langt niður í þunglyndi. „Ég þarf meira að díla við maníuna, stundum nennir maður ekki að taka þessi lyf og þá finn ég alveg fyrir því að manían sýður þarna undir. Hún er alveg að bíða eftir því að sleppa út“. Eftir að hún lagðist fyrst inn á geðdeild, þrjátíu og eins árs gömul. Hún var að stunda nám við Myndlistarskóla Íslands og sjokkið fylgdi geðrofinu og því að hafa farið í maníu. Hún vaknaði úr rotinu viku seinna og var miður sín að vera inn á geðdeild. „Krakkarnir og skólastjórinn hvöttu mig til þess að koma aftur í skólann en mér fannst svo niðurlægjandi að krakkarnir vissu að ég væri geðveik. Þau voru samt að segja að bestu listamennirnir væru geðveikir og mér fannst það ekki jákvætt“.

Valgerður segir að lyfin sem hún tekur hjálpi henni að komast hjá því að fara í geðrof en hún er búin að minnka þau niður í nánast ekki neitt. Ástæðan fyrir því er að henni finnst lyfin draga sig niður, gera hana þreytta og áhugalaus. Hana langar að ná að halda lífinu í jafnvægi á annan máta og er að reyna finna aðrar lausnir til þess eins og til dæmis að prófa að fara í jóga. Spurð að skilgreiningu sinni á tómsundum segir hún að það sé það sem fólk hefur áhuga á eins og ef einhver hefur áhuga á fótbolta, sundi eða vera í hestum. Hún kemur inn á að tómsundir innihaldi félagsskap og að fólk sækist í þær ef það er góður félagsskapur.

Ég tel að það sé mjög nauðsynlegt fyrir fólk að umgangast aðra og sérstaklega ef þeim líður vel í kringum þennan félagsskap og reyna á sig með, til dæmis eins og ef fólk hefur áhuga á því að þrjóna, að reyna á sig þar að ná árangri í því. Ég er í hestunum sjálf og ég hérna ef ég næ til dæmis betra sambandi við hestinn og síðan sest maður niður og drekkur kaffi með fólki og talar um það sem maður var að gera þá er þetta mjög svona örvandi (Valgerður, 2018).

Ef þú þarft að vera í kringum fólk þá brýtur þú upp félagslegu einangrunina. Þú ferð að hafa eitthvað sameiginlegt með einhverjum öðrum. Þið getið talað saman um sama hlutinn, áhugamál og þú verður ekki einnangraður. Valgerður talar um að fólk sé alltaf að raða sér í hópa og það getur átt sérstaklega við um tómsundur. Að finna þína tómsund til að iðka með öðru fólk. „Fólk er alltaf að reyna að finna sinn hóp. Bara frá því að maður var krakki þá er maður alltaf að leita af einhverjum sem að skilur mann. Ég man eftir því að mér fannst aldrei neinn skilja mig”.

Premur árum eftir fyrstu innlögnum Valgerðar eignaðist hún strák sem þurfti alla hennar athygli vegna þroskaskerðingar. Hún hafði þá verið í bókhaldsnámi en lagði það á hilluna. Hún er búin að koma sér út á vinnumarkaðinn eftir að strákurinn varð eldri og það hefur tekist vel. Hún veit að það er hægt að fara niður í Geysi og Hugarafli og koma sér hægt og sígandi út á vinnumarkaðinn með aðstoð „en þetta umhverfi einhvernvegin hentar mér ekki. Ég vil ekkert umgangast fólk með geðsjúkdóma. Ég vil ekki umgangast einhver hjálparsamtök fyrir geðsjúka”. Hún vill umgangast fólk sem hún telur vera skemmtilegt og sem er örvandi en ekki vera í kringum fólk sem er mjög djúpt niðri. Hún vill vera þar sem það er „action” eins og hún orðar það. Þá dregur það huga hennar frá öllum erfiðleikum sem hún telur vera kost.

Í dag hafa tómsundur gert hana virka þannig að hún er ekki „bara heima að sökkva sér ofan í það að hún sé með einhvern geðsjúkdóm”. Tómsundur hafa dregið athyglina frá því. Hún notar þær til að drífa sig út, fara á meðal fólks og þegar hún er búin að þessu þá fannst henni eins og hún sé búin að afreka eitthvað. Tómsundur hvíla hana frá neikvæðum hugsunum og áhyggjum og þegar hún fer upp í hesthús gleymir hún öllum sínum áhyggjum og það hvílir hana frá amstri dagsins og sjúkdómnum sjálfum.

Sjúkdómurinn dregur mann stundum niður. Einfaldlega vegna þess að maður missir sjálfstraustið en svo þegar maður fer í hestanna þá er einhvernvegin eins og með dýr, þau dæma ekki, þau vita ekkert um mann og þá finnst manni maður vera inn í hópnum. Ekki bara í veikindum. Ekki bara í kringum einhverja geðsjúklinga í úrræðum sem minna þig alltaf á, þegar þú sérð annan sjúkling, að þú ert þarna útaf því að þú ert veik (Valgerður, 2018).

Henni finnst mikilvægara að útvera fylgi tómsundurinni frekar en ekki. Hvort sem það er að labba fjöll, vera í hestunum eða fara út að synda einfaldlega vegna þess að það er heilsusamlegra. Hún tekur sem dæmi að þrjóna. Þar sé meiri kyrrseta og innvera þannig

að útivera hljóti að vera betri fyrir alhliða heilsu. Hún er búin að vera í tveimur hjónaböndum og búin að reyna ýmislegt í lífinu og þá mundi hún eftir því „að þegar ég var hamingjusöm síðast þá var það þegar ég var 14 ára gömul úti í náttúrunni að labba með hund annars fólks vegna þess að faðir minn hann vildi ekki hund. Þá leið mér best. Þannig að ég fór að vera meira úti í náttúrunni“. Hún er að bera út blöð á morgnanna og það hefur gefið henni bættari heilsu. Hún fer út að labba fyrir vikið og vaknar snemma á morgnanna sem hefur leitt til ákveðinnar rútínu.

Þegar hún er heima við er hún í tölvunni að lesa um eitthvað hvort sem það séu fréttir eða allskonar efni um hluti sem eru yfirnáttúrulegir og ýmislegt í sambandi við það. Sjónvarpið þarf að vera stanslaust í gangi vegna þess að það er einhvernvegin eins og þegar það sé mikil þögn á heimilinu þá fer hausinn á fullt. Hugsanirnar í hausnum trufla. Það er eins og þær bergmáli inn í hausnum á henni, alls konar hugsanir og það er mikill hraði á þeim, þannig að sjónvarpið róar og tekur athyglina í burtu.

„Börnin mín eru náttúrulega mikið áhugamál. Bæði það að sko hjálpa þeim og ala þau rétt upp“. Hún hefur einnig gífurlegan áhuga á fjármálum og fjárfestingum. Allt sem er hægt að móta, gera betra og þróa finnst henni skemmtilegt. Hundarnir tveir sem hún á falla líka undir þessa skilgreiningu á tómstundum að hennar mati þar sem það þarf vissulega að ala þá upp og kenna þeim ýmislegt. „Maður er alltaf að finna sér eitthvað að gera en ég hef verið tryggust hestunum. Þetta eru sérstakar skeppnur þeir biðja um rosalega lítið frá manni en gefa manni helling“.

Valgerður hefur ekki gaman af því að þrjóna, hekla eða sauma í. Henni finnst þetta niðurdrepani og þegar hún var eitt skipti í iðjuþjálfum inn á geðdeild eða inni á föndurherbergi fannst henni eins og þarna væru allar konurnar, starfsmennirnir, úr húsmæðraskólanum eða eitthvað álíka. Þær eru að reyna hjálpa þeim sem eru ný komnir inn á deild við að jafna sig og vera virkir og „það eina sem þeim dettur í hug það er annað hvort að þrjóna eða búa til eitthvað föndur“. Valgerður kemur með góðann punkt um það ef hún væri sjúklingur nýkomin inn á geðdeild þá ertu svolítið búinn að missa samband við lífið og læknarnir og starfsfólkið ætti að reyna að kynnast manneskjunn. Komast að því hvernig persónuleiki hann er, hvað hún hefur áhuga á og síðan að reyna að aðstoða hana í því að nálgast það.

Þótt að manneskja inn á deild er kannski aðeins of veik til að fara steypa sér inn í svoleiðis hluti að þá þegar hún er komin út og orðin góð þá má kannski fara koma

með það inn. Ég held að það myndi skipta miklu máli í áframhaldandi meðferð (Valgerður, 2018).

Þegar hún var yngri var hún í frjálsum íþróttum, skíðum og sundi og hvatinn þar var að keppast um að vera betri heldur en hinir og allt sem hún gat bætt og aukið það fannst henni skipta mestu máli. Upplifun hennar á tómstundum er því jákvæð á þann hátt að hún veit að hún getur æft sig þannig að gera betur heldur en síðast þess vegna hefur hún gaman af því að tefla við fólk til dæmis. Í gamla daga málaði hún mikið og það róaði hana mikið niður, hún gleymdi sér og þurfti ekkert að hugsa. „Ef maður þarf ekki að hugsa, ef maður getur bara hvílt hugann frá öllu, það gera hestarnir reyndar líka sko þegar maður er í reiðtúr og er úti í náttúrunni“. Undirmeðvitundin málaði. Í dag hefur henni hún ekki fundist vera með hæfni til þess. Jafnvægislyfin sem hún er að taka hamla öllum tilfinningum þannig hún verðir hálfpartinn flöt og skapandi tilfinningar þær detta alveg niður. Hún vill heldur ekki teikna í kringum fólk þannig þetta er meiri einangrun heldur en annað. Heilsunnar vegna hefur hún ekki treyst sér á fjöll með systur sinni. Þar eru reykingar hindrun en henni finnst voðalega gaman að labba allsstaðar. Þreyta spilar líka stórt hlutverk og varð til þess að hún sinnti ekki alls konar málum í sambandi við sinn áhuga.

Árið 2006 tók ég ákvörðun, nú verð ég að leyfa mér að gera eitthvað þannig að ég fór í hestanna og hef sett pening í það. Ég hætti að hugsa að vera þetta fórnalamb, stanslaust að vera samviskusöm og gera bara það sem að hentaði börnunum. Ég fór aðeins að hugsa um sjálfa mig líka (Valgerður, 2018).

Valgerður er áskrifandi af ákveðnu úrræði fyrir fólk sem glímir við geðraskanir til þess að fylgjast með því hvað er í boði ef hún vill taka þátt. Hún bíður alltaf eftir því að það komi eitthvað sem vekur áhuga hennar. „Ef það ætti að fara á eitthvað kaffihús eða gera eitthvað skemmtilegt eins og að fara á Þjóðminjasafnið þá myndi ég kannski þú veist drífa mig af stað. Það fer eftir því hvað er að gerast“.

8 Niðurstöður

Hæfni einstaklinga til tómsundaiðkunnar er ákveðin leið til þess að mæla lífsgæði og geðheilbrigði. Það gefur augaleið að illa nýttur frítími og iðjuleysi er oft rót mikils vanda hjá fólki og það einskorðast ekki við fólk sem glímur við geðhvarfasýki. Þetta á við um allt og alla en fólk sem glímur við geðraskanir er í vissum áhættuhópi. Fyrir þennan hóp getur tómsundaiðkun verið erfiðari þar sem veikindin geta spilað inni. Orkuleysi, framtaksleysi, minni trú á eigin getu, peningaleysi, úrræðaleysi og fleira geta verið hindranir svo fátt eitt sé nefnt.

Oft þegar einstaklingur glímur við geðröskun sem hamlar þeim í daglegu lífi missir hann tengslin við það sem er honum fyrir bestu og margt sem er gott fyrir viðkomandi að gera fer neðst á listann. Þegar einstaklingar með geðhvarfasýki koma inn í heilbrigðiskerfið hvort sem það sé í leit að aðstoð, endurhæfingu eða einhverju þar á milli þá ætti áherslan á tómsundastarf og afþreyingu að vera til staðar. Tómsundastarfið á að byggja á getu og heilsu hvers og eins. Það hefur sýnt sig að ef einstaklingum er komið út í að stunda einhverja tómsund er það líklegra til að taka af skarið og finna sér tómsund sem það mun vilja stunda áfram (Leitner og Leitner, 2012a). Það getur verið vandasamt að koma einstaklingi sem er þungt sokkinn ofan í veikindi sín í tómsund eða virkja sá hinn sama en það þýðir ekki að það sé ómögulegt. Lykilatriði er að taka tillit til þess hvar einstaklingurinn er staddur í bataferli sínu og taka mið af getu viðkomandi hvort sem það sé læknir, tómsunda- og félagsmálafræðingur eða annar fagaðili sem kemur að því. Kostur væri ef fagaðilinn kynnti sér tómsundasögu viðkomandi og freistaði þess að ýta undir fyrri áhugamál og aðlaga þau að getu viðkomandi ef þess þarf (Árni, 2017b). Meðferðargildi tómsunda getur talist sem þriðja stigs forvörn sem kemur þá í veg fyrir að eitthvað verra gerist vegna daglegrar streitu, veikinda, fötlunar eða áfalla svo eitthvað sé nefnt (Anne Passmore, 2003) og ávinningur tómsunda helst í gegnum ævidaga einstaklinga. Eins og til dæmis endurhæfing sem á sér stað í gegnum tómsundir (Caldwell, 2010). George Vaillant (2002) fann til að mynda tengsl á milli farsællar öldrunar og mikilvægis tómsunda. Margir af viðmælendum hans minntust á tómsundir í lýsingu sinni á því hvað felst í farsælli öldrun og í mörgum tilfellum voru þetta skapandi afþreyingar eins og viðmælendur þessarar rannsóknar voru að iðka. Þar má nefna garðyrkju, píanóspil, ljóð og málun sem eiga það sameiginlegt að krefjast ákveðinnar fyrirhafnar, einbeitingar og hæfileika. Þetta er vísbending um mikilvægi tómsunda á efri árum og þar með til farsællar öldrunar (Brown, McGuire og Voelkl, 2008).

9 Umræður

Viðmælendurnir fjórir áttu það sameiginlegt að stunda einhverja tómsund sem lagði áherslu á hreyfingu. Hvort sem það var dans, líkamsrækt, göngutúrar eða hestamennska og það er frábært að þessir einstaklingar séu að stunda reglulega hreyfingu þar sem það hefur margoft verið sýnt fram á jákvæða fylgni á milli hreyfingar og bættrar heilsu. Bæði andlegrar og líkamlegrar. Jákvæðar upplifanir í tómsundum hafa einmitt góð áhrif á andlega heilsu og geðheilbrigði eins og fært hefur verið rök fyrir hér að framan.

Tómsundirnar sem viðmælendur þessarar rannsóknar lögðu mesta áherslu á og fengu í raun jákvæðustu upplifanirnar út úr voru mismunandi. Ivana var mest í dansi, leiklist og jóga. Viðar í göngutúrum og fótbolta. Sigurgeir hafði áhuga á náttúrunni, dýralífi og ferðalögum. Síðast en ekki síðst var Valgerður mikið í hestamenskunni. Þessar tómsundir eru alvarlegar tómsundir fyrir þau eins og þær eru kallaðar en þau iðka öllsömul aðrar frjálslugar tómsundir eins og að sækja menningarlega viðburði, fara út að borða með vinum og mála. Öll hafa þau líka prófað hinar ýmsu tómsundir í gegnum tíðina og léttara væri að telja upp þær tómsundir sem þau hafa ekki prófað frekar heldur en að ætla þylja upp hvaða tómsundir þau hafa í raun prófað.

Af þessu má draga þá ályktun að það er alls ekki bundið við sjúkdómsgreiningar hvaða tómsundir fólk sækist í. Oft eru uppi mýtur um að ákveðnar stéttir fólks sækist í ákveðnar tómsundir. Að sjálfsögðu getur maður skilið það að ef fjárhagur fólks er slæmur þá er erfiðara að stunda tómsundir sem kosta mikið eins og þar sem útbúnaðurinn og iðgjöld eru dýr. En ef viljinn er fyrir hendi þá ættu allir að geta fundið sér eitthvað við hæfi og ef ekki þá ætti einhverskonar tómsundaráðgjöf að leiða einstaklinginn á réttu brautina. Það er mín trú að tómsundaráðgjöf og tómsundamenntun sé ótrúlega mikilvægur partur í því ferli að undirbúa fólk að taka þátt í samfélaginu eftir veikindi því það er oft eins og það vanti ákveðna brú út í samfélagið. Einstaklingar fá mikið umhald inni á geðdeildum og í endurhæfingarúræðum en svo þegar heim er komið er ef til vill ekkert aðhald lengur og margir hverjir hætta að iðka tómsundir sínar og missa virkni sína niður sem þeir fengu aðstoð við að byggja upp.

Í draumaheimi myndi ég vilja fá borgað fyrir það að vera þessi svokallað brú aftur út í samfélagið. Fara í félagslegar heimavitjanir sem hafa það markmið að fylgjast með hvernig einstaklingar hafa verið að nota frítíma sinn eftir innlögn og hvort það sé eitthvað sem við getum gert í sameiningu til þess að gera betur ef þess þarf. Oft vantar þessum markhópi stuðning og hvatningu. Einhvern til þess að draga sig út úr húsi, einhvern til þess að hjálpa því að koma sér af stað, hjálp við að taka fyrstu skrefin eftir kannski margra ára

pásu frá einhverri tómsund eða iðju. Það er algengt að það sé verið að para skjólstæðinga sem eiga rétt á liðveislu saman við starfsfólk eða fagfólk eftir aldri og kyni. Ég væri til í að sjá að þessi flokkun færi eftir því hvar áhugasvið einstaklinganna beggja liggja og tómsundum en ekki aldri og kyni. Þrítug kona er full fær um að vera með fimmtugann mann í liðveislu ef þau bæði eru sátt. Það er enginn að segja mér að aðeins fullorðinn maður getur verið með fullorðinn mann í liðveislu og svo framvegis. Ef þessir menn eiga ekkert sameiginlegt, enga sameiginlega fleti þá er líklegt að sú pörun gangi frekar ekki upp.

Hér að framan hefur tómsundasaga fjögurra einstaklinga verið listuð upp. Rannsakandi trúir því að þessar upplýsingar sem tengjast tómsundaiðkun einstaklinga skipti sköpum í meðferðarskyni. Eins og flestir vita er sjúkraskrá einstaklinga tengd kennitölu fólks. Draumurinn væri að tómsundasaga einstaklinga væri þarna inn í kerfinu líka fyrir réttu aðilina til þess að lesa. Þá geta iðjubjálfar, þroskabjálfar, endurhæfingaraðilar, tómsundafræðingar og fleiri gengið að þessum upplýsingum og nýtt sér í samráði við einstaklinginn sem um ræðir.

10 Lokaorð

Ferlið við skrifin á þessari eigindlegu rannsókn hafa verið lærdómsrík. Ég var með fyrirfram ákveðnar hugmyndir um það hvernig tómsundur þessi markhópur iðkaði. Þessar hugmyndir mínar stóðust ekki og í raun má tala um dulda fordóma. Samt hef ég starfað með fólki sem glímir við geðraskanir sjálf og ætti að vita að tómsundaiðkun þeirra fari ekki eftir sjúkdómsgreiningu heldur áhuga. Þess vegna held ég að það sé gott að hafa hugfast að veikindi og sjúkdómsgreiningar eiga ekki að vera fyrirstaða til tómsundaiðkunnar. Hvorki fyrir einstaklinginn sjálfann sem glímir við geðröskun né fagfólk eða fólk á vettvangi sem kemur að málum þeirra. Ef tillitssemi og skilningur er fyrir hendi ætti fagfólk vel að geta virkt þennan markhóp í virkni og þá sérstaklega í gegnum tómsundur.

Æskilegt væri að fá tómsundafræðinga meira inn á geðsvið Landspítalans og inn í geðbatteríð eins og rannsakandi hefur kosið að kalla það hér í þessu verkefni. Þá er verið að vitna til úrræða fyrir fólk sem glímir við geðraskanir og ýmsar endurmenntunar og endurhæfingarstofnanir í samfélaginu. Öll þessi úrræði, stofnanir og spítalinn eru að gera sitt besta og ekki er verið að draga starf þeirra í efa heldur má alltaf gera betur. Því fleiri starfstéttir sem koma að þjónustunni við þennan málaflokk því betra. Þverfagleg teymisvinna er sjaldan til ama.

Því miður er minna einblínt á þennan markhóp en aðra í tengslum við tómsundafræði en alls ekki síður mikilvægt er að gefa þessum málaflokki gaum bæði hvað varðar rannsóknir og á vettvangi. Með komandi kynslóðum mun mikið vatn renna til sjávar. Nú þegar hefur átt sér stað mikil hreyfing í umræðunni um geðheilbrigði og andleg málefni. Þetta er sem betur fer ekki lengur jafn mikið feimnismál né einkamál þess sem glímir við geðröskunina. Samfélagið ætti að stuðla að bættri heilsu landsmanna og góð leið til þess er tómsundaiðkun. Hvort sem það sé fjárhagsleg aðstoð, stuðningur eða ráðgjöf um tómsund af því að tómsundur stuðla að alhliða heilsu og vellíðan. Að lokum langar mig að vitna í einn af viðmælendum: „Það er alveg pottþétt að það er til þess betra að hafa tómsundur og ég get ekki séð að það sé nokkur maður sem getur ekki verið með tómsundur“ (Viðar, 2018).

Heimildaskrá

- Árni Guðmundsson. (2017a). Félagsuppeldi og frítíminn. Í Alfa Aradóttir, Eygló Rúnarsdóttir og Hulda Valdís Valdimarsdóttir. *Frístundir og fagmennska*. Sótt 9.apríl af http://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/fristundir_og_fagmennska_utgafa.pdf
- Árni Guðmundsson. (2017b). Félagsstarf og félagsmiðstöðvar eldri borgara. Í Alfa Aradóttir, Eygló Rúnarsdóttir og Hulda Valdís Valdimarsdóttir. *Frístundir og fagmennska*. Sótt 26.apríl af http://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/fristundir_og_fagmennska_utgafa.pdf
- Ástríður Stefánsdóttir. (2013). Eigindlegar rannsóknir og siðferðileg álitamál. *Netla – Veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <https://opinvisindi.is/handle/20.500.11815/242>
- Best, S. (2010). *Leisure studies: themes and perspectives*. London: SAGE.
- 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. Sótt af <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11205-010-9724-2>
- Brown, C. A., McGuire, F. A., og Voelkl, J. (2008). The Link between Successful Aging and Serious Leisure. *The International Journal of Aging and Human Development, 66*(1), 73-95. doi:10.2190/AG.66.1.d
- Cornwell, E. Y. og Waite, L. J. (2009). Social Disconnectedness, Perceived Isolation, and Health among Older Adults. *Journal of Health and Social Behavior, 50*(1), 31–48. doi: 10.1177/002214650905000103
- 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. Sótt af <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1993-39543-001>

- Dagbjörg B. Sigurðardóttir. (2005). Greining og meðferð geðhvarfasjúkdóms hjá börnum og unglingum. *Geðvernd*, 34(1), 13-17. Sótt af <http://www.hirsla.lsh.is/lsh/bitstream/2336/92215/1/G2005-01-34-G2.pdf>
- Geðhjálp. (e.d.). Geðraskanir. Sótt af <http://gedhjalp.is/fraedsla/gedraskanir/>
- Gilbertson, K., Bates, T., McLaughlin, T. og Ewert, A. (2006). *Outdoor Education: Methods and Strategies*. Champaign: Human Kinetics.
- Helga Jónsdóttir. (2013). Viðtöl í eigindlegum og megindlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls.137-153). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Héðinn Unnsteinsson. (e.d.). Geðhvörf. Sótt af <http://gedhjalp.is/fraedsla/gedraskanir/gedhvorf/>
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C. (2010). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181. doi:10.1080/01490409950121843
- Jakob Frímann Þorsteinsson. (2017). Félagsuppeldi og frítíminn. Í Alfa Aradóttir, Eygló Rúnarsdóttir og Hulda Valdís Valdimarsdóttir. *Tómstundir og menntun*. Sótt af http://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/fristundir_og_fagmennska_utgafa.pdf
- Jeffs, T. og Smith, M. K. (2010). *Youth work practice*. England: Palgrave Macmillan.
- Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Úrtök og úrtaksaðferðir í eigindlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 129-136). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Leitner, M. J. og Leitner, S. F. (2012a). *Leisure enhancement* (4. útgáfa). Urbana: Sagamore Publishing.
- Leitner, M. J. og Leitner, S. F. (2012b). *Leisure in Later Life* (4 .útgáfa). Urbana: Sagamore Publishing.
- Newman, D. B., Tay, L., og Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578. Sótt af <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-013-9435-x>
- Passmore, A. (2003). The Occupation of Leisure: Three Typologies and Their Influence on Mental Health in Adolescence. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 23(2), 76-83. doi:10.1177/153944920302300205

- Schutt, R. K. (2015). *Investigating the Social World: The Process and Practice of Research*. Kanada: Sage publications.
- Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Yfirlit yfir eigindlegar rannsóknaraðferðir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 239-249). Akureyri: Háskólinn á Akureyri
- Sigurður Páll Pálsson. (2005). Greining geðhvarfasjúkdóma. *Geðvernd*, 34(1), 6-12. Sótt af <http://www.hirsla.lsh.is/lsh/handle/2336/92172?locale=is>
- Sigurjón B. Stefánsson og Sigurður Thorlacius. (2014). Lyndisraskanir og örorka. *Geðvernd*, 34(1), 41-42. Sótt af https://www.researchgate.net/publication/41199262_Lyndisraskanir_og_ororka
- Siegenthaler, K. L. (1997). Health benefits of leisure. *Parks & Recreation*, 32(1), 24-32. Sótt af <https://search.proquest.com/docview/198096523#center>
- Steinunn Gunnlaugsdóttir, Unnur Heba Steingrímisdóttir og Guðbjörg Björnsdóttir. (2009). Geðheilsan þín skiptir máli: Bæklingur fyrir unglíng. Reykjavík: Lýðheilsustöð og Landlæknisembættið.
- Vanda Sigurgeirdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/menntakvika2010/025.pdf>
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2014). Tímstundamenntun. *Uppeldi og menntun*, 23(1), 91-97. Sótt af http://timarit.is/view_page_init.jsp?pageld=600953

Viðauki 1: Spurningar viðtala

1) Hvað finnst þér tómstundir vera?

2) Hvers vegna telur þú tómstundir mikilvægar?

Hvernig þá? Og ef ekki, hvers vegna?

3) Hvaða tómstundir finnst þér mikilvægari en einhverjar aðrar? (ef einhverjar)

Hvernig þá? Á hvaða hátt?

4) Hvaða áhrif hafa tómstundir á líf þitt?

Hvers kyns áhrif? Hvernig þá?

Til hins betra? Eða öfugt?

5) Hvernig hafa tómstundir hjálpað þér að ná bata í þínu bataferli ?

Hefur þú tekið eftir beinum ávinningi af því að stunda einhverja/r tómstundir?

6) Hvernig nýtir þú frítíma þinn?

Fer mikið af honum í það sem þú skilgreinir að tómstundir séu?

7) Hvernig er upplifun þín af tómstundum?

Hvernig hefur upplifun þín í tómstundum verið í gegnum tíðina?

8) Hvaða tómstundir hefur þú stundað í gegnum tíðina?

Hvaða tómstund stendur upp úr eða hefur fylgt þér í gegnum lífið ?

9) Hefur eitthvað hindrað þig í að stunda tómstundir ?

Hvað er það þá sem hrindar?

10) Hvaða tómstund langar þig að stunda?

Og hvers vegna gerir þú það ekki? En gerir ekki?

11) Finnst þér tómstundir vera forvörn gegn félagslegri einangrun?

Hvernig finnst þér að hægt væri að nota tómstundir sem forvörn gegn félagslegri einangrun? Hvernig þá?

12) Veistu um einhver úrræði þar sem þú getur sótt tímstundaiðju eða námskeið?

Veistu um einhver bjargráð sem gæti hjálpað þér/hvatt þig til þess að stunda einhverja tiltekna tímstund?

13) Hvernig hafa tímstundir hjálpað þér í bataferlinu?

Notar þú tímstundir sem leið til að ná bata eða halda þér í bata?