



# Félagsleg þátttaka fatlaðra einstaklinga í tómstundum í Reykjavík

Er þátttakan nógu góð?

Sóley Jóhannesdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Íþróttá, - tómstunda, - og þroskaþjálfadeild



**HÁSKÓLI ÍSLANDS**  
**MENNTAVÍSINDASVIÐ**



**Félagsleg þátttaka fatlaðra einstaklinga í tómstundum í  
Reykjavík**

*Er þátttakan nógu góð?*

Sóley Jóhannesdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í tómstunda- og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Steingerður Kristjánsdóttir

Ípróttá,- tómstunda,- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2018



Félagsleg þátttaka fatlaðra einstaklinga í tómstundum í Reykjavík

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

© Sóley Jóhannesdóttir 2018

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

Prentun: Háskólaprent

Reykjavík, 2018



## Ágrip

Hér er fjallað um mikilvægi þátttöku fatlaðra í tómstundum og hvort sú þátttaka sé nægjanleg. Ástæða þess að ég valdi að skoða þátttöku fatlaðra í tómstundum er vegna þess að stöðugt virðist vera kvartað undan því að lítið sé gert og fátt í boði fyrir fatlaða einstaklinga, bæði þegar kemur að aðgengi, tómstundum, afþreyingu og atvinnu. Markmið ritgerðarinnar var að athuga félagslega þátttöku fatlaðra í tómstundum. Gagnasöfnun ritgerðarinnar var heimildaöflun og spurningalisti sem var lagður fyrir yfirmenn dagþjónustu fyrir fatlaða í Reykjavík og því notast við meginlega aðferðafræði.

Niðurstaðan er sú að það þarf að laga aðgengi, auka fjölbreytileika og samstarf milli aðila, auk þess sem það þarf frekara fjármagn í þennan málaflokk. Ástæðan er sú að fatlaðir eiga rétt á jafn miklu vali og við hin, val um áhugamál og tómstundir, þrátt fyrir að oft sé valið fyrir þau.

Samkvæmt mannréttindasáttmála Sameinuðu þjóðanna, sem Íslendingar eru aðilar að, eiga allir rétt á greiðum aðgangi að tómstundum og dægradvöl og tel ég því brotið á fötluðum einstaklingum hvað þetta varðar.





## Efnisyfirlit

Ágrip.....	3
Efnisyfirlit.....	5
Myndaskrá.....	7
Formáli.....	9
<b>1 Inngangur.....</b>	<b>11</b>
1.1 Hópurinn sem um ræðir.....	12
1.2 Skilgreining á fötlun.....	13
1.3 Skilgreining á þroskahömlun.....	13
1.4 Líkan um fötlun.....	14
1.4.1 Félagslegt sjónarhorn/líkan.....	15
1.4.2 Breska líkanið.....	15
1.4.3 Norræna tengslasjónarhornið/líkanið.....	15
1.4.4 Læknisfræðilega líkanið.....	15
1.4.5 Hugmyndafræði um eðlilegt líf/normalizing.....	16
1.4.6 Harmleikasjónarhornið.....	16
1.4.7 Minnihlutasjónarhornið.....	16
1.4.8 Menningarsjónarhornið.....	17
1.4.9 Mannréttindasjónarhornið.....	17
1.4.10 Vistfræðilíkan Bronfenbrenners.....	17
1.4.11 Vistfræðilíkan Garbarino.....	17
1.4.12 Vistfræðilíkan Belsky.....	18
1.5 Skilgreining á tómsundum.....	18
1.6 Mikilvægi og gildi tómsunda.....	18
1.7 Tómsundir og fatlaðir.....	19
<b>2 Meginmál.....</b>	<b>21</b>
2.1 Tómsundaframboð fyrir fatlaða á stór Reykjavíkursvæðinu og nágrenni.....	21
2.1.1 Tómsundastarf.....	21
2.1.2 Íþróttafélög fatlaðra.....	24
2.1.3 Dagvistun.....	26
2.1.4 Hagsmunastofnanir fyrir fatlaða einstaklinga og aðstandendur.....	27
2.1.5 Athafnir og atvinnuúrræði.....	29
<b>3 Aðferðafræði.....</b>	<b>31</b>

3.1 Þátttakendur.....	31
3.2 Mælitækið.....	31
3.3 Framkvæmd og úrvinnsla gagna .....	31
3.4 Siðfræðileg atriði .....	31
<b>4 Niðurstöður.....</b>	<b>33</b>
4.1 Niðurstaða könnunarinnar .....	33
4.2 Hvað gæti haft áhrif á litla þátttöku fatlaðra í tómstundum?.....	34
4.2.1 Hindranir .....	34
4.2.2 Starfsfólk .....	35
4.2.3 Fjölbreyttara framboð.....	35
4.3 Niðurstöður rannsóknarspurningarinnar.....	35
4.4 Hugmyndir að samstarfi .....	36
4.4.1 Mentimeter .....	36
4.4.2 Vinahópar .....	37
4.4.3 Dýra-vinahópar.....	37
4.4.4 Betra aðgengi fyrir meira og betra samstarf.....	37
<b>5 Umræður .....</b>	<b>39</b>
5.1 Ályktanir.....	40
<b>6 Lokaorð .....</b>	<b>41</b>
<b>Heimildaskrá .....</b>	<b>43</b>
<b>Viðauki 1: Spurningalisti fyrir yfirmenn dagþjónustu á vegum Ás styrktarfélags .....</b>	<b>46</b>
<b>Viðauki 2: Tákn með tali myndir og útskýringar .....</b>	<b>48</b>

## Myndaskrá

- Mynd 1. Svör við spurningunni hvort skjólstæðingar séu virkir í tómsundastarfi  
.....33
- Mynd 2. Mynd af „word cloud“ inni í Mentimeter forritinu. Í horninu á myndinni er spurning sett fram áður en æfingin byrjar. Myndin sýnir það sem kemur upp á skjáinn um leið og svörin koma inn .....36



## Formáli

Þetta verkefni er lokaverkefni til BA-gráðu í tómstunda- og félagsmálafræðum frá Háskóla Íslands. Mig langaði að kanna hvort það þyrfti að auka félagslega þátttöku, ásamt því athugaði ég hvað væri í boði af tómstundum fyrir hópinn sem fjallað er um í ritgerðinni.

Áhugi minn á viðfangsefninu kviknaði eftir vettvangsnám á Lyngási í janúar 2018 ásamt því að ég gat tengt vinnustaðinn minn, sambýli fyrir fullorðna fatlaða, við niðurstöður ritgerðarinnar.

Ritgerðin er 10 einingar og heimildir sem stuðst er við í ritgerðinni eru fræðibækur, tímaritsgreinar, vefsíður og spurningalisti. Vil ég þakka þeim sem sáu sér fært að svara spurningum mínum.

Ég vil ég þakka leiðbeinandanum mínum, Steingerði Kristjánsdóttur fyrir flotta og góða leiðsögn, þolinmæði og stuðning við gerð verkefnisins. Hún var alltaf tilbúin að gefa mér góð ráð, aðstoða við stór sem smá verkefni og var samband okkar, leiðbeinanda og nemanda mjög gott vegna góðra samskipta og vinskaps. Einnig vil ég þakka fjölskyldunni, kærasta, vinum og yfirmönnum þolinmæði, umburðarlyndi og yfirlestur á meðan ritgerðarskrifum stóð.

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

Sóley Jóhannesdóttir

---



## 1 Inngangur

Tómstundir eru stór hluti af okkar daglega lífi og gefur einstaklingum tækifæri til þess að eiga félagsleg samskipti við aðra og auk þess er tómstundapátttaka talin bæta andlega og líkamlega heilsu einstaklingsins. Þátttaka í tómstundum getur haft jákvæð áhrif á sjálfsmynd og sjálfsímynd einstaklingsins, ásamt því að draga úr streitu (Leitner og Leitner, 2012). Ef við lítum í eigin barm, þá hugsum við ekkert mikið um hvað við gerum, hvort það séu tómstundir eða frístundir og tökum því sem eðlilegum hlut að geta valið um fjölda tómstunda sem eru í boði. Því miður eru ekki allir sem geta valið um hvað þeir gera í sínum tómstundum og ef við hugsum okkur aðeins um, þá hefur fatlað fólk ekki eins mikið val um hvað er í boði fyrir þau og þar af leiðandi, ef tómstundin hentar ekki, þá er ólíklegt að þau taki þátt í tómstundastarfi. Lög um málefni fatlaðra, nr. 59/1992 segja að fatlaðir einstaklingar sama rétt og aðrir til þess að lifa eðlilegu lífi með þátttöku í meðal annars tómstundum og samfélaginu í heild. Í lögunum stendur einnig að það eigi að tryggja lífskjör, jafnrétti og skilyrði fatlaðra einstaklinga á sama stað og aðrir í samfélaginu og það á líka við um tómstundapátttöku fatlaðra einstaklinga.

Samkvæmt Norræna tengslasjónarhorninu virðist fötlun vera skekkja milli samfélags og einstaklings. Orsökina er að einstaklingurinn passar ekki inn í samfélagið og þar af leiðandi er ekki gert ráð fyrir honum. En skerðingin er sú að það fer eftir umhverfinu hvort einstaklingur teljist fatlaður og með skerðingu eða ekki (Rannveig Traustadóttir, 2003). Því að í umhverfinu eru víðs vegar hindranir sem koma í veg fyrir þátttöku fatlaðra einstaklinga í félagslegum athöfnum eins og tómstundum. Hindranirnar geta verið félagslegar, líkamlegar, vegna slæms aðgengis og mannlegs eðlis. Vegna hindrana sem þessa er líklegt að fatlaðir einstaklingar sleppi því að taka þátt og verði þar af leiðandi fyrir félagslegri einangrun. (Bull, Hoose og Weed, 2003; Goodwin og Staples, 2005). Félagslegar hindranir eru til dæmis gagnrýni, leiðinlegt viðhorf þegar kemur að fötluðum og útskúfun sem gerir það erfiðara fyrir þá að taka þátt í félagslegum athöfnum. Líkamlegar hindranir eru til dæmis slæmt aðgengi í umhverfinu sem getur útilokað þátttöku fatlaðra vegna þess að aðgengi er ekki í boði. Tómstundaiðkun er mikilvæg í alla staði og því þarf að sporna við allri einangrun, með því að styrkja þá til þátttöku í tómstundum á þeirra forsendum.

Ritgerðin á að svara rannsóknarspurningunni, hvort það þurfi að auka félagslega þátttöku fatlaðra einstaklinga, sem nýta sér hjálpartæki eins og hjólastól í sínu daglega lífi, í tómstundum í Reykjavík og til þess að svara henni var send út spurningarkönnun til yfirmanna í dagþjónustu fatlaðra.

Samfélagið sem við búum í, er ekki hugsað fyrir þann hóp sem fjallað er um og þar af leiðandi er takmarkað í boði fyrir hópinn, bæði í vinnu og virkni, tómstundum og

frístundum. Því fannst mér tilvalið að sýna fram á hvað væri í boði fyrir fatlaða og aðstandendur þeirra.

## 1.1 Hópurinn sem um ræðir

Hópurinn sem fjallað er um í ritgerðinni eru fullorðnir fatlaðir einstaklingar í hjólastól, hreyfihamlaðir og með talörðugleika. Þessi hópur tjáir sig öðruvísi en við hin, annað hvort með hljóðum, táknum með tali eða með svipbrigðum. Þessi hópur á erfiðara með að stunda tómsundur, heldur en aðrir fatlaðir einstaklingar sem hafa meðal annars samhæfingu milli handa eða fóta og geta jafnvel staðið sjálfir án aðstoðar. Vegna tjáskiptavanda er erfiðara fyrir hópinn, sem fjallað er um, að tjá sig og segja hvað þeim finnst. En fatlaðir finna samt alltaf einhverja leið til þess að tjá sig.

Hjálpartæki eins og hjólastóll eru tæki sem á aðstoða einstaklinga til þess að komast leiðar sinnar í umhverfinu, viðhalda getu og auðvelda umönnun. Til þess að vera hjálpartæki verður það að teljast nauðsynlegt og hentugt fyrir einstaklinginn (Reglugerð um styrki vegna hjálpartækja nr. 1138/2008).

Þar sem hópurinn er skilgreindur hreyfihamlaður þá virðist þessi skilgreining passa ágætlega við. Hreyfihamlaðir einstaklingar eru skilgreindir fatlaðir vegna þess að megineinkenni fötlunarinnar er seinn og afbrigðilegur hreyfiþroski. Við fæðingu greinist fötlunin í nokkrum tilfellum, en yfirleitt fæst greining ekki fyrr en einstaklingur er aðeins eldri, þá koma einkennin smám saman fram.

„Um það bil 5 börn af hverjum 1000 eru hreyfihömluð. Orsök meðfæddrar hreyfihömlunar má oft finna í miðtaugakerfinu, þá heila eða mænu, en einnig getur sjúkdómurinn legið í tauga- og vöðvamótum eða vöðvum og taugum. Hjá hreyfihömluðum fylgja oft fjölbreytileg frávik í hegðun og þroska og því er greining mikilvæg til að vita nákvæmlega þarfir barnsins. Í uppvexti hreyfihamlaðra barna er nauðsynlegt að fylgjast með þeim öll árin því þroski og færni getur breyst með tímanum sem og aðrar þarfir þeirra“ (Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins, e.d).

Eins og útskýrt var hér fyrir ofan, þá tjáir hópurinn sig með öðrum hætti heldur en við myndum gera. Á meðan við notum talmál og nýtum hendur til þess að leggja áherslu á setninguna, þá notar hópurinn öðruvísi tjáskipti. Þau finna alls kyns leiðir til þess að tjá sig, og er ein sú vinsælasta tákni með tali, TMT í skammstöfun. Tákn með tali er aðferð sem þróuð var fyrir fólk með þroska- og málröskun og byggir á einföldum hreyfitáknum til stuðnings við talað mál. Innan tákni með tali eru meðal annars bendingar, látbragð og tákni úr táknmáli heyrnarlausra. Einnig er þessi aðferð mikið notuð með fötluðum einstaklingum. Tákn með tali er hreyfimál þar sem notast er við það að hendurnar myndi einhvers konar tákni. (Sjá viðauka). Þar á að tákna lykilord hvernar setningar með einni hreyfingu (Sigrún Grendal Magnúsdóttir, febrúar 2018).



Til eru forrit, heimasíður og orðabækur fyrir tungumálið tákn með tali. Það er mjög sniðugt að kunna nokkur tákn þó ekki sé nema fyrir forvitnissakir.

Annars nota einstaklingar, sem hafa ekki hreyfigetuna til þess að gera tákinn, öðruvísi tjáskiptaform. Það er notast við hljóð og bendingar, sumir umla, garga eða nota jafnvel andlitssvip til þess að segja hvað sé. En það eru einnig til einstaklingar, sem geta hvorki tjáð sig með svipbrigðum, bendingum né notað tákn með tali. Þetta eru til dæmis einstaklingar tengdir við öndunarvél, en þá er líka fylgst með metnun og hvernig þeir nýta súrefnið í blóðinu. Viðkomandi einstaklingar geta þá lækkað í  $O_2$ -metnun ef þeir eru ósáttir við eitthvað. Samkvæmt Halldóru Kristjánsdóttur (munnleg heimild, 2018) var einn einstaklingur sem lækkaði sig í súrefnismettun ef viðkomandi var ósáttur við eitthvað, ef það var til dæmis sett vitlaus mynd í gang. Það tók langan tíma áður en fólk áttaði sig á samhenginu milli líðan og súrefnismælinga.

## 1.2 Skilgreining á fötlun

Hugtakið fötlun er almennt notað yfir margar tegundir fatlana. Þetta er yfirheiti um hópa fólks með mismunandi skerðingar.

Orðið þroskaheftur tákna í lögum þessum hvern þann, sem þannig er ásatt um, að hann geti ekki án sérstakrar aðstoðar náð eðlilegum líkamlegum eða andlegum þroska. (Rannveig Traustadóttir, 2003)

Helst eru það heilbrigðisstarfsmenn á sviði endurhæfingar sem þekkja til flokkunarkerfisins ICIDH og skiptinguna í skerðingu, fötlun og hömlun. Samkvæmt fagfólki virðist vera að hugtökin „skerðing“ og „fötlun“ sé það sama og virðist skilningurinn liggja í því að skerðing orsaki fötlunina og fötlunin orsaki skerðinguna. (Rannveig Traustadóttir, 2003). Hér á landi virðist vera að okkur sé framandi að greina á milli líffræðilegra þátta, skerðingar og félagslegra þátta bæði í fræðilegri umfjöllun og daglegu tali um málefni þessa hóps. Hugtakið „fötlun“ er almennt notað sem yfirheiti um hópa fólks með mismunandi skerðingar. Samkvæmt fagfólki virðist vera að hugtökin skerðing og fötlun sé það sama og skilningurinn virðist liggja í því að skerðing orsaki fötlunina. (Rannveig Traustadóttir, 2003).

## 1.3 Skilgreining á þroskahömlun

Þroskahömlun einkennist af frávikum í aðlögunarfærni og vitsmunapróska. Á Íslandi er notast við flokkunarkerfi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar ICD 10 við greiningu á þroskahömlun. Stöðluð greindarpróf og mat á aðlögunarfærni er notast til þess að meta þroskahömlun.

Samkvæmt flokkunarkerfinu ICD 10 er þroskahömlun skipt í fernt.

F70 Væg þroskahömlun og greindarvísitalan á bilinu 50-69.

F71 Miðlungs þroskahömlun og greindarvísitalan á bilinu 35-49

F72 Alvarleg þroskahömlun og greindarvísitalan á bilinu 20-34

F73 Djúp þroskahömlun og greindarvísitalan á bilinu <20.

Einkenni þroskahömlunar birtast á mismunandi hátt og fer eftir því hversu gamalt barnið er, því í öllum tilfellum greinist hömlunin hjá börnum. Fagfólk tekur eftir einkennum þroska hjá börnum á leikskólaaldri svo sem seinn mál- og hreyfiþroski. Ein birtingarmynd þroskahömlunar á leikskólaaldri eru erfiðleikar í félagslegum samskiptum við jafnaldra ásamt því að börn geti sýnt erfiða hegðun. Á grunnskólaárum birtist hömlunin oft sem miklir námserfiðleikar en birtist líka sem erfiðleikar í félagslegum samskiptum við jafnaldra. Samt má aldrei gleyma því að þroskahömlun er misjöfn milli einstaklinga og hafa einstaklingar með þroskahömlun ákveðna styrk- og veikleika í þroska.

Orsakir þroskahömlunar geta verið margar og misjafnar. Í meirihluta tilfella er samt ekki hægt að finna orsökina og oft er verið að ræða um líffræðilegan vanda eða frávik í taugaþroska (Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins, e.d).

#### **1.4 Líkan um fötlun**

Fötlunarfræði hefur sett fram skilgreiningar um hugakið fötlun. Fræðigreinin gerir ráð fyrir því að fatlaðir og ófatlaðir séu jafn eðlilegur hluti samfélagsins og að það megi laga samfélagið að mismunandi þörfum íbúa. Greinin á rætur að rekja í heimspeki, félagsvísindi og þróun velferðarkerfisins eftir að seinni heimstyrjöld lauk. Enn í dag leitast fötlunarfræðin eftir svörum um hvað fötlun sé, hvernig einstaklingar skilja hvað fötlun sé og á hversu misjafnan hátt er fjallað um fræðin tengd fötlun (Rannveig Traustadóttir, 2003).

Á síðustu áratugum hafa komið fram mörg ólík sjónarhorn um fötlun, flest þeirra komu á síðustu öld í kjölfar vakningar og umræðu um hvað heilbrigði og fötlun sé. Þessi sjónarhorn endurspeglar áherslur og sýn þeirra fræðimanna sem settu þau fram.

Til eru bæði læknisfræðileg og félagsleg líkön. Félagsleg líkön gera ráð fyrir því að það sem fatli fólk séu hindranir samfélagsins. Sem dæmi þá eru hindranirnar tröppur inni í mikilvægar stofnanir eins og skóla. Þar sem er engin hjólastólabraut er hindrun. Ríkjandi viðhorf um það að fötlun sé félagslega sköpuð er hindrun. Viðhorf samfélagsins um aðgreiningu og fordóma í garð fatlaðs fólks hindrar þau til þess að taka þátt í samfélaginu (Rannveig Traustadóttir 2003).

Líkönin eru tólf talsins, læknisfræðileg og félagsleg líkön og eru þau sjónarhorn fötlunar frá hinum ýmsu fræðimönnum sem hafa þróast í gegnum árin.

#### **1.4.1 Félagslegt sjónarhorn/líkan**

Félagslegt líkan fötlunar þróaðist vegna gagnrýni á læknisfræðilega sýn sem hafði ríkt og þetta félagslega líkan leggur áherslu á að það eru hindranir í umhverfinu sem skapa fötlun einstaklingsins (Rannveig Traustadóttir, 2006). Félagslega líkanið er í mótsögn við einstaklingslíkanið/læknisfræðilega líkanið um fötlun. Mörg fræðileg sjónarhorn tengjast öll saman innan félagslega líkansins. Innan líkansins eru fjögur mismunandi sjónarhorn. Það fyrsta snýst um að undirokun fatlaðs fólks stafi af félagslegri og efnahagslegri kúgun í ófötludu samfélagi. Annað sjónarhornið snýst um ímyndir og sjálfsímyndir fatlaðs fólks. Þriðja sjónarhornið gengur að því að fötlun sé félagslegt fyrirbæri sem getur haft mismunandi merkingu í tíma og rúmi. Fjórdja sjónarhornið er að ryðja sér til rúms í rannsóknum fötlunarfræðinnar, sú nálgun nefnist orðræðugreining (discursive model of disability). Orðræðugreining er sameiginlegt heiti fyrir margar aðferðir til þess að greina og rannsaka texta, textabrot eða brot úr samtölum (Dóra S. Bjarnason, 2001).

#### **1.4.2 Breska líkanið**

Þetta er eitt þekktasta líkanið og fól það í sér róttæka skilgreiningu á fötlun. Á Íslandi er hugtakið fötlun yfirheiti yfir margar skerðingar. Rekja má breska líkanið til baráttusamtaka fatlaðra gegn innilokunar á sólarhringsstofnum, fátækt og útskúfun á vinnumarkaði. Líkanið gerir ráð fyrir því að fötlun sé félagsleg og ýti undir skerðingu. Breska líkanið hefur átt stóran þátt í að skilja á milli skerðingar og fötlunar, og hefur verið gagnrýnt fyrir að horfa á fötlun sem félagslega hindrun. (Rannveig Traustadóttir, 2003). Það er gagnrýnt fyrir að horfa á fólk með líkamlegar skerðingar og hinir passa ekki inn í (Rannveig Traustadóttir, 2003). Í stuttu máli þá eiga samfélagslegir þættir og hindranir stóran þátt í að orsaka fötlunina.

#### **1.4.3 Norræna tengslasjónarhornið/líkanið**

Norræna tengslalíkanið á fötlun var sett fram í kringum 1960 af Jan Tøssebro (Rannveig Traustadóttir, 2003). Hann tengdi viðhorfið við tengslalíkanið í þremur hlutum. Fyrsti hluti fjallar um að fötlun sé misræmi milli einstaklings og samfélags. Einstaklingurinn passar ekki inn í umhverfið og þar af leiðandi er ekki gert ráð fyrir honum. Annar hluti fjallar um að fötlunin fari eftir aðstæðum. Hreyfihamlaður einstaklingur er ekki fatlaður ef aðgengið er gott. Þriðji hluti fjallar um að skilgreining á fötlun sé tilviljunarkennd (Rannveig Traustadóttir, 2003).

#### **1.4.4 Læknisfræðilega líkanið**

Læknisfræðilegt sjónarhorn var mest ráðandi í vestræna heiminum lengst af á 20.öldinni. Þar var lögð mikil áhersla á að veita meðferð og endurhæfingu gegn líkamlegum eða andlegum frávikum og einungis var litið á að einstaklingur þyrfti lækningu eða þjálfun til að vinna á fötluninni (Rannveig Traustadóttir, 2003). Árið 1989 gaf

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) út flokkunarkerfi til þess að skilgreina fatlanir, og var flokkunarkerfið nefnt ICIDH (Rannveig Traustadóttir, 2003). Skerðing, fötlun og hömlun voru þrjú lykilhugtök notuð yfir fatlanir. Flokkunarkerfi

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar var í anda læknisfræðilegra skilgreininga og unnið undir áhrifum heilsufélagsfræðinnar. Stofnunin endurskoðaði flokkunina eftir að hafa verið gagnrýnd, og sendi þá frá sér annað flokkunarkerfi sem heitir ICIDH-2. Þar voru áherslurnar töluvert aðrar og búið að breyta flokkunarkerfinu. Í nýja kerfinu voru hugtökin fötlun, skerðing og þátttaka notuð í stað skerðingar, fötlunar og hömlunar. Fjallað var um að nýja flokkunarkerfið væri félagslegra og áherslan sett í athafnir og þátttöku einstaklingsins í samfélaginu í stað skerðingar einstaklingsins (Rannveig Traustadóttir, 2003).

#### **1.4.5 Hugmyndafræði um eðlilegt líf/normalizing**

Normalizing er kenning sem hefur verið ríkjandi þegar kemur að hugmyndafræði þjónustu fólks með þroskahömlun á Íslandi. Þessi hugmyndafræði hefur verið ríkjandi síðan á 8.áratug síðustu aldar og er kennd við Bengt Nirje. Hugmyndafræðin gengur út á það að réttur fólks með þroskahömlun sé sá sami og hjá fólki sem er ekki með þroskahömlun. Sem dæmi þá eiga börn með þroskahömlun að hafa sömu réttindi og börn sem eru ekki með þroskahömlun og geti búið hjá fjölskyldu sinni. Fullorðið fólk með þroskahömlun á líka að eiga þess kost á að stofna eigið heimili eins og fullorðnir sem hafa ekki þroskahömlun (Landssamtökin Þroskahjálp, 4.11.2016).

#### **1.4.6 Harmleikasjónarhornið**

Harmleikasjónarhornið er frekar gamalt sjónarhorn. Skilgreining sjónarhornsins á fötluðum var það að þeir einstaklingar voru meðal annars varasamir, vondir, eilíf börn, ófríðir og spilltir. Viðhorf samfélagsins gagnvart fötluðum einstaklingum endurspegluðust þegar einstaklingar með fötlun voru skilgreindir með þessum lýsingarorðum. Það að vera eilíft barn þýddi að einstaklingnum var ekki treyst til að taka neina ábyrgð. Ríkjandi menning hafði áhrif á athafnir og viðhorf samfélagsins í hvert skipti (Hanna Björg Sigurjónsdóttir o.fl., 2013).

#### **1.4.7 Minnihlutasjónarhornið**

Það má rekja minnihlutasjónarhornið aftur til 6. og 7. áratugarins. Samkvæmt sjónarhorninu er fötlun það sem einstaklingurinn skilgreinir sjálfan sig með og telur það sjónarhorn fatlaðra vera í minnihlutahópum, eins og til dæmis samkynhneigðir eða örvhentir einstaklingar. Sjónarhornið hefur barist fyrir jafnrétti, að réttur sjálfstæðs lífs sé virtur. Sjónarhornið telur að samfélagið geri ekki ráð fyrir fötluðum einstaklingum vegna fordóma hjá fötluðum minnihlutahópum. Sjónarhornið telur það vera óvenjulegt að vera fatlaður og venjulegt að vera ófatlaður. Fyrir þessi viðhorf hefur sjónarhornið orðið fyrir

gagnrýni ásamt því að horfa meira á hreyfihamlaða einstaklinga heldur en á aðrar tegundir fatlana (Hanna Björg Sigurjónsdóttir o.fl., 2013).

#### **1.4.8 Menningarsjónarhornið**

Í menningar- og sagnfræðilegu samhengi fjallar menningarsjónarhornið um fötlun. Lögð er áhersla á að finna hvað sé að móta hugmyndir fólks á fötluðum í menningunni og þau viðbrögð sem fatlaðir virðast kalla fram í samfélaginu. Sjónarhornið vísar skilum á milli skerðingar og fötlunar á bug (Hanna Björg Sigurjónsdóttir o.fl., 2013).

#### **1.4.9 Mannréttindasjónarhornið**

Þetta er nýlegt sjónarhorn sem byggir á breyttum skilningi og hugmyndafræði sem hefur myndast fyrir fatlaða fólk sem vinnur að mannréttindum sínum. Helsta baráttumálið eru mannréttindi fatlaðs fólks og hefur sjónarhornið mikla þýðingu í baráttunni. Það má sjá þau áhrif í sáttmála Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) um fötlun ásamt því að sjá áhrifin í samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðra (Hanna Björg Sigurjónsdóttir o.fl., 2013).

#### **1.4.10 Vistfræðilíkan Bronfenbrenners**

Líkan Bronfenbrenners (1979) fjallar um að einstaklingurinn sé hluti af fjórum kerfum sem tengjast og skarast. Þau eru míkró, mesó, exó og macró.

Kerfin hafa áhrif á einstaklinginn og skoðar líkanið hvaða áhrif þau hafa á einstaklinginn. Líkanið styður því félagslegt sjónarhorn, að að fötlun sé ekki einkamál fatlaðs einstaklings heldur á að líta á fatlaða einstaklinginn sem hluta af stærri heild (Bronfenbrenner, 1979).

Líffræðilegir, félagslegir og sálfræðilegir þættir hafa áhrif á líf einstaklingsins. Mesókerfið gerir ráð fyrir míkrókerfinu til að mynda sambönd foreldra, barna og vina og vinna kerfin saman að verndun barnsins. Exókerfið er fyrir félagslegar aðstæður sem hafa áhrif á barnið. Macrókerfið er fyrir menningarleg gildi, reglur og lög (Berk, 2013).

#### **1.4.11 Vistfræðilíkan Garbarino**

Hér er lögð áhersla á vistfræðilega nálgun þegar misbrestur er skoðaður í uppeldi barna, auk þeirra áhættuþátta sem honum fylgja. Samkvæmt Garbarino hafa einstaklings-, fjölskyldu og samfélagsþættir áhrif á ofbeldi og vanrækslu barna. Einn af megin áhættuþáttum misbresta í uppeldi barna eru meðal annars fátækt, streita og félagslegt stuðningsnet. Samspil innri mótunarþátta hjá fjölskyldunni og ytri mótunarþátta í samfélaginu var skoðað með vistfræðilíkani Garbarino (Freydís Jóna Freysteinsdóttir, 2005).

#### **1.4.12 Vistfræðilíkan Belsky**

Líkaninu er skipt í fjóra þætti og inniheldur hver þáttur áhættu- og verndandi þætti sem hafa áhrif á hvern annan. Þættirnir skiptast í menningarþætti, fjölskylduþætti, samfélagsþætti og einstaklingsþætti. Þegar eðli og magn áhættuþátta fara umfram eðli og magn verndandi þátta á sér stað misbrestur í uppeldi (Belsky, 1993; Freydís Jóna Freysteinsdóttir, 2005).

#### **1.5 Skilgreining á tómstundum**

Síðan tómstundir fóru að verða mikilvægar í lífi fólks hefur verið erfitt að skilgreina hugtakið. En samkvæmt Vöndu Sigurgeirsdóttur (2010) er hægt að nálgast tómstundir frá fimm mismunandi hliðum, sem tíma, gæði, viðhorf, hlutverk og athöfn. Mynda þessar fimm hliðar skilgreiningu sem gengur út á það að tómstundir séu annað hvort hegðun, starfsemi eða athöfn sem á sér stað í frítíma en það flokkast ekki sem tómstundir nema það uppfylli ákveðin skilyrði. Skilyrðin eru þau að einstaklingurinn þarf sjálfur að líta þannig á að það sé verið að ræða um tómstundir, að hegðun, starfsemi eða athöfn sé frjálst val og hafi þannig jákvæð áhrif á líf einstaklingsins (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2020).

Það eru frekar fáar skilgreiningar á Íslandi á því hvað hugtakið „tómstundir“ þýðir þrátt fyrir að orðið sé samt mikið notað. Því hafa tómstundir og frístundir oft endað með sömu skilgreininguna. Umræða fagaðila um tómstundir hefur verið lítil því mörg hugtök eru í gangi eins og tómstundir, tómstundastarf, frístundir, afþreying, frítími og dægradvöl sem gerir skýringu hugtakanna ekki skýrari (Vanda Sigurgeirsdóttir 2010).

Í orðabókum segir að tómstundir hafi skilgreininguna „frístund, stund eða tími þegar ekki þarf að gegna skyldustörfum“ (Árni Böðvarsson, 1982, bls. 728; Mörður Árnason, 2002, bls. 1601; Snara, e.d).

#### **1.6 Mikilvægi og gildi tímstunda**

Tómstundir eru hluti af okkar daglega lífi og gefa einstaklingum tækifæri til þess að eiga félagsleg samskipti við aðra og í þokkabót er tímstundaþátttaka talin sjálfsbætandi og heilsueflandi fyrir einstaklinginn. Þátttaka í tímstundum getur haft jákvæð áhrif á okkur sjálf, bætir sjálfsmynd og sjálfsímynd ásamt því að draga úr streitu (Leitner og Leitner, 2012).

Yfirleitt er tímstundastarfi stýrt af fullorðnum þó upp komi einstaka tilvik þar sem unglingar stýra starfi sem þessu. Oft eru gerðar kröfur til barna um árangur og afköst, svipað og gengur og gerist í skólagöngu. „Sem dæmi þá eru tímstundir meðal annars íþróttaiðkun og listnám“. En listnám telst frekar til náms heldur en til tímstundastarfs. Samkvæmt Amalíu, Baldri og Berki (2009), segja þau að „frá þessum sjónarhóli eru frístundir andstæða tímans í skólanum, þ.e. utan frímínútna og þess starfs sem fer þar fram. Tímstundir eru þar mitt á milli“. Hér virðist vera að tímstundastarf og tímstundir séu

undir sama hatti og frítími og frístundir. Samkvæmt þessari setningu þá virðast vera að tvö hugtök séu notuð, tómsundur fyrir skipulagðan frítíma og frístundir fyrir óskipulagðan frítíma. Notkun þessarra hugtaka er ekki í samræmi, þar sem í raun og veru er litið á tómsundur og frístundir sem sama hugtakið (Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen, 2009).

„Að skilgreina tómsundur er erfitt, svo erfitt að það hefur verið rökrætt í yfir 2000 ár“. Segir Torkildsen (2005) í sinni bók um tómsundur.

Talað er um að hugtakið tómsundur sé ekki einungis hugtak heldur hugmynd sem ber með sér ákveðinn eiginleika, skoðun, hegðun eða viðhorf sem eru óhlutbundin og því erfitt að niðurnjörva og sjá eiginleika þess. Amalía, Baldur og Börkur (2009) segja að það megi skilgreina tómsundur sem þátttöku í listum, íþróttum eða öðru tómsundastarfi sem eru á vegum félaga eða samtaka utan skólatíma. Þau segja að frítíminn sé tiltölulega frjáls, þar sem börn geta leikið sér og gert svo til það sem þau vilja án afskipta foreldra sem setja þó einhver mörk. Í þessu virðist vera að frítími og frístundir séu það sama. Í tómsundum eru gerðar kröfur til barna um árangur og afköst, og er tómsundaiðkun yfirleitt stýrð af fullorðnum einstaklingum. Samkvæmt því sem þau segja er tómsundastarf fyrir skipulagðan frítíma og frístundir séu fyrir óskipulagðan frítíma og er í raun og veru litið á tómsundur og frístundir sem sama hlutinn (Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen, 2009).

## 1.7 Tómsundur og fatlaðir

Meira en milljarður manna um allan heim er skilgreindur sem fólk með fötlun. Þar eru margir sem standa frammi fyrir hindrunum til þess að taka þátt í hreyfingu og heilbrigðum lífsstíl. Það virðist ekki vera sjálfsagt fyrir fatlaðan einstakling að taka þátt í heilbrigðum lífsstíl vegna þess að það krefst líkamlegrar virkni, styrks, þolgæði, jafnvægis og samhæfingar. Fatlaðir einstaklingar, sér í lagi þeir sem þurfa hjólastól til að komast leiðar sinnar, geta orðið fyrir einni eða fleiri hindrunum sem takmarka aðgang að íþróttum, hæfni, vinnu og það sem ófatlaðir einstaklingar myndu kalla „venjubundna hreyfingu“. Skortur á hreyfingu er alvarlegt fyrir alla, en alvarlegra fyrir fólk með fötlun því það er í frekari áhættuhóp með alvarlegum heilsufarsvandamál. Það getur gert einstaklinga óstöðuga og í aukinni hættu á að fá heilsufarsvandamál. Óvirknin getur falið í sér takmarkaða sjálfstæða virkni (minni vöðvastyrk, þrek og sveigjanleika) ásamt því að hafa neikvæð áhrif á lífsánægju, velferð og félagslega þátttöku (Rimmer, J. H. & Marques, A. C., 2012).

Eins og sjá má hér fyrir neðan, þá eru alls kyns hindranir fyrir fatlaða, félagslegar hindranir, persónulegar og umhverfislegar hindranir. Félagslegar hindranir takmarka aðgengi að meðal annars líkamsræktarstöðvum og annarri þjónustu. Persónulegar hindranir eru sársauki, skortur á orku, sjálfsvitund um að æfing sé of erfið. Umhverfislegar hindranir eru skortur á flutningi milli staða, aðgengi að stöðum, aðgengilegum æfingarbúnaði.

Starfsfólk sem kann ekki og getur ekki aðlagð æfingar að mismunandi einstaklingum hindrar einnig fólk með fötlun til þátttöku (Rimmer, J. H. & Marques, A. C., 2012).

Samkvæmt rannsókn, um líkamlega virkni meðal fatlaðra fullorðna (facilitating physical activity among adults with disabilities), er fjallað um að líkamlega fatlaðir einstaklingar eru jafnvel virkari heldur en ófatlaðir einstaklingar í hreyfingu. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að líkamlega fatlaðir einstaklingar eru 47,1% líklegri til þess að taka þátt í líkamlegri hreyfingu á meðan einungis 26,1% ófatlaðra einstaklinga eru líklegir til þátttöku (Wilhite, B., Shank, J., Martin, D., 2016).

Þessi rannsókn tók til 14 manna hóps með mismunandi fatlanir, þessir einstaklingar voru búnir að vera með fötlun í 5-49 ár. Fjórir einstaklingar voru sjónskertir, tveir með mænuáverka, fimm einstaklingar sem misstu útlím, einn með heilaskaða, einn með lömunarveiki og einn með “lumbosacral agenesis”. Einstaklingarnir áttu það sameiginlegt að vera virkir í íþróttum og það sem hvatti þá til að taka þátt, var ávinningurinn af líkamlegri hreyfingu (Wihite, B., Shank, J., Martin, D., 2016).

Þessar rannsóknir, sem báðar voru gerðar í Bandaríkjunum á mismunandi hóp af fólki, sýna að það er mikilvægt að hreyfa sig og skipta hreyfing og tómsundur miklu máli í lífi fólks, hvort sem það sé fatlað eða ekki. Það að vera fjölfatlaður einstaklingur í hjólastól og með talörðugleika gerir það erfiðara að taka þátt í tómsunda- og íþróttastarfi. Bæði hér á Íslandi sem og erlendis, ætti að vera eitthvað í boði fyrir fjölbreyttan hóp fatlaðra einstaklinga, líkamlega, andlega, fjölfatlaða og með talörðugleika ásamt því að nota alls kyns hjálpartæki, eins og hjólastól eða göngugrind.



## 2 Meginmál

Hér verður fjallað um það sem er í boði innan Íþróttafélaga fatlaðra í Reykjavík og nágrenni. Þó það sé mikið í boði, er ekki mikið sem hentar hópnum sem um ræðir í ritgerðinni, eins og sjá má í 1.kafla, hópnum sem um ræðir.

### 2.1 Tómstundaframboð fyrir fatlaða á stór Reykjavíkursvæðinu og nágrenni

#### 2.1.1 Tómstundastarf

Tómstundastarf er mikilvægt fyrir alla, hvort sem það eru börn, unglingar eða ungmenni, fullorðnir, aldraðir eða fatlaðir einstaklingar. Tómstundir eru mikilvægur hluti af lífi einstaklingsins

##### 2.1.1.1 Sumar- og helgardvöl Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra í Reykjadal

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra rekur sumar og helgardvöl fyrir fötluð börn og ungmenni í Reykjadal Mosfellsbæ. Sumar og helgardvölin var sett á laggirnar árið 1963 og árlega koma um 200-250 fötluð börn og ungmenni 8-21 árs alls staðar af landinu. Í Reykjadal er lögð áhersla á íþróttir, leiki, útivist og sköpun og er á staðnum bæði sundlaug, heitur pottur og hestar til taks. Frá lok maí og fram í miðjan ágúst er boðið upp á sumardvöl og á veturna er boðið upp á helgardvöl. Hver einstaklingur getur dvalið í sex eða þrettán daga yfir sumarið og tvær helgar yfir vetrartímenn.

Yfir sumartímenn koma fötluð börn og ungmenni 8-21 árs sem eiga þess ekki kost að sækja aðrar sumarbúðir. Börn sem eru á aldrinum 8-19 ára sem búa heima eiga rétt á 13 daga dvöl í Reykjadal en þegar einstaklingar dvelja í fyrsta sinn í Reykjadal stendur þeim til boða 6 daga dvöl. Öll ungmenni sem sækja sumarbúðirnar á aldrinum 20-21 árs eiga rétt á 6 daga dvöl og þau börn og ungmenni sem nýta sér búsetuúrræði eins og sambýli eiga rétt á 6 daga dvöl. Yfir vetrartímenn er starfsemi um helgar í Reykjadal og hefst sú starfsemi í september og er fram í nóvember. Í lok janúar hefst svo helgardvalar-starfsemin aftur og er fram í mars.

Þeir einstaklingar sem hafa rétt á sumardvöl í Reykjadal hafa einnig rétt á tveimur helgum í vetrardvöl. Veturnir hafa verið örlítið sveigjanlegri og hafa búðirnar reynt að bjóða einstaklingum, sem koma ekki í sumardvöl vegna aldurs, að sækja sér helgardvöl í staðinn. Sem sagt ef þú ert kominn yfir 21 árs þá máttu sækja um helgar-vefrardvöl ef þú hefur áhuga fyrir því (Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra, e.d).

##### 2.1.1.2 Fjölmenn

Fjölmenn var stofnað árið 2002. „Menntamálaráðuneyti gerði þjónustusamning við Landssamtökin Þroskahjálp og Öryrkjabandalag Íslands um rekstur símenntunarstöðvar fyrir fatlað fólk“ og samkvæmt þessum þjónustusamningi hafði Fjölmenn tvöfalt hlutverk. Annars vegar að vera ráðgjöf til náms við aðrar menntastofnanir og hins vegar að sinna

námskeiðahaldi fyrir fatlað fólk. „Fjölmennt leggur áherslu á að fatlað fólk geti stundað símenntun til jafns við aðra í samfélaginu“ (Fjölmennt, e.d).

Í Reykjavík, Akureyri og á Selfossi voru þrjár starfsstöðvar Fjölmenntar. Árið 2009 hófst samstarf Fjölmenntar og SÍMEY (Símenntunarmiðstöð Eyjafjarðarsvæðis) sem hélt utan um námskeið á Akureyri. Í dag sér SÍMEY um öll þau námskeið sem áður voru á vegum Fjölmenntar. Fræðslunet Suðurlands og Fjölmennt hófu samstarf árið 2012. Sama ár gerði Fjölmennt samstarfssamning við Mími símenntun og vegna þessa samstarfs er skipulagt námskeiðahald fyrir fólk með þroskahömlun og á einhverfurófi bæði hjá Fjölmennt og hjá Mími. Stofnun eins og Fjölmennt kemur að ýmsum verkefnum eins og tónleikum og vorhátíð Fjölmenntar, List án landamæra, Diplómanám í myndlist fyrir fólk með þroskahömlun, Diplómanám fyrir fólk með þroskahömlun í Háskóla Íslands og Sendiherrar um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks en kemur einnig að verkefninu „með okkar augum“ sem er sjónvarpsþáttur á RÚV (RÚV, e.d; SímeY, e.d).

Fjölmennt stendur fyrir fjölda námskeiða fyrir fatlaða einstaklinga. Þar má nefna heimilisfræðinámskeið, íþróttir, sund og dans, mál og samfélag, myndlist og handverk, námsbrautir, sjálfsstyrking/valdefling, tónlist og leiklist, tölvu og upplýsingatækni ásamt ökunámi og innan þessarra námskeiðshópa eru undirnámskeið (Fjölmennt, e.d).

### **2.1.1.3 Tónstofa Valgerðar**

Tónstofa Valgerðar var stofnuð árið 1987 og er viðurkenndur tónlistarskóli, rekinn með samþykki frá menntamálaráðuneytinu og Reykjavíkurborg. Kennsla tónstofunnar fer bæði fram í einstaklingstímum og fámennum hópum. Söng- og hljóðfærahópar eru starfræktir sem og bjöllukór. Tónstofa Valgerðar er með tónlistarkennslu fyrir nemendur með fötlun eða sjúkdóma sem þurfa sérstakan stuðning. Tónstofan er eini tónlistarskólinn á Íslandi þar sem einstaklingar með fötlun hafa forgang. Markmið kennslunnar og kennsluáætlanir taka mark á forsendum, þörfum og óskum hvers og eins nemanda. Nemendur í Tónstofunni geta bæði lagt stund á hefðbundið tónlistarnám sem og notið fjölbættrar þjálfunar og tónlistarkennslu sem beinist að því að efla tónnæmni og tónlistarfærni nemanda en einnig að bæta líðan og veita sköpunarþörf.

Í tónstofunni eru kennsluáætlanir einstaklingsbundnar þannig að tilhögun náms, aðferðafræði, námsefni og markmið eru löguð að þörfum hvers og eins. Ef kostur er á, þá er stuðst við hefðbundið námsefni í tónlistarkennslu, annars er námsefnið unnið af kennurum stofunnar.

Þeir nemendur sem sækja tónstofuna eru einstaklingar með sérþarfir sem víkja frá viðmiði um „eðlilegan“ andlegan eða líkamlegan þroska og þarfnast því sérstakra kennslufræðilegrar nálgunar eða annars viðhorfs til námsframvindu. Námsvandi einstaklingsins getur meðal annars verið vegna sjónskynjunarvanda, hreyfiskynjunarvanda, hreyfitruflana, erfiðleika sem tengjast tjáningu, erfiðleika sem tengjast skertum

vitsmunabroska, erfiðleika sem tengjast andlegri líðan, erfiðleika sem tengjast minni og erfiðleika við að samþætta skynáreiti (Tónstofa Valgerðar e.d). Einnig eru einstaklingar, sem nýta Tónstofuna, sem eru þessi skilgreindi hópur sem ritgerðin gengur út á.

Tónlistarkennsla, tónlistarsálfræði, músíkmeðferð og tónlistarsérkennsla eru svipaðar greinar sem notast við tónlist, fást við mannlega hegðun og sem skarast á ýmsan hátt. Kennsla sem þessi getur haft meðferðargildi og í meðferð getur falist kennsla. Músíkmeðferðarfræðingar reyna að hafa það að markmiði að allir þarfnist fagurfræðilegrar upplifunar og fyrir einstaklinga með sérþarfir getur árangursrík þátttaka og velgengni í tónlist styrkt sjálfsmyndina (Tónstofa Valgerðar, e.d).

Samkvæmt aðalnámskrá tónlistarskóla (2000) segir að

Hlutverk og meginmarkmið tónlistarskóla er að efla hæfni, þekkingu og þroska nemenda, sem og að stuðla að öfluglu tónlistarlífi í landinu. Í skólastarfi tónlistarskóla ber að taka tillit til margbreytilegra áhugasviða nemenda, getu þeirra og þroska þannig að skólarnir þjóni öllum þeim sem sækjast eftir tónlistarnámi. Kennsluáðferðir og viðfangsefni skulu vera fjölbreytt og sveigjanleg (Aðalnámskrá tónlistarskóla, 2000).

Meginmarkmið tónlistarskóla landsins skiptist í þrennt. Uppeldisleg, leikni- og skilnings- og samfélagsleg markmið. Þau uppeldislegu stuðla að auknum listrænum þroska, tilfinningaþroska, mótun viðhorfa, samvinnu og ögun nemenda. Leikni- og skilningsmarkmiðin stuðla aðallega að aukinni færni og þekkingu nemenda. Samfélagslegu markmiðin stuðla að þátttöku í fjölbreyttri menningar- og menntastarfsemi (Tónstofa Valgerðar, e.d).

Music is a therapy. It is a communication far more powerful than Words, far more immediate, far more efficient (Stephanie Tassone, 29.mars 2016).

Þessi lýsing hér fyrir ofan segir það sem segja þarf. Tónlist er mikilvægur partur í öllum meðferðarúræðum og partur af lífinu.

#### **2.1.1.4 List án landamæra**

List án landamæra er hátíð sem leggur áherslu á fjölbreytileika mannkynsins. Nafn hátíðarinnar kemur af því að á hátíðinni skarast ósýnileg landamæri milli einstaklinga. Markmið hátíðarinnar er að auka gleði, aðgengi, fjölbreytileika, jafnrétti og gæði í menningarlífinu. Hátíðin varð til á Evrópuári fatlaðra, 2003 og hefur verið haldin árlega síðan. Í ár eru 15 ár síðan hátíðin byrjaði. Á hverju ári verða fleiri og fleiri meðvitaðir um gildi hátíðarinnar og hefur hún stuðlað meðal annars að samvinnu við listahópa, leikhópa, tónlistarhópa og listasöfn.

List án landamæra leiðir til ríkara samfélags og aukins skilnings á milli manna. Einnig leggur hátíðin áherslu á jákvæða birtingarmynd fólks með fötlun sem fullgildum

þátttakendum í samfélaginu. Þetta er vettvangur sem skapar tækifæri og tengir fólk saman, stuðlar að aukinni þekkingu sem leiðir af sér minni fordóma, eykur jákvæða umfjöllun um fólk með fötlun, eykur sýnileika ólíkra einstaklinga og skapar vettvang milli fatlaðs og ófatlaðs listafólks. Þar af leiðandi eykur hátíðin því fjölbreytileika mannlífsins (List án landamæra, e.d).

List án landamæra hefur stuðlað að samstarfi og umræðum við meðal annars Þjóðminjasafnið, Norræna húsið og Háskóla Íslands um ímynd fatlaðra einstaklinga í list. Með þessu móti kemst list fólks með fötlun á framfæri og eykur samstarf milli ófatlaðs og fatlaðs listafólks. Hátíðin hefur fengið stuðning frá Norræna menningarsjóðnum og frá Norrænu ráðherranefndinni ásamt fleiri norrænum sjóðum í tengslum við skandinavísk verkefni og fékk Mannréttindaverðlaun Reykjavíkurborgar árið 2012 (Reykjavíkurborg, 16.maí 2012).

Hátíðin er vettvangur, grasrótarsamtök og hefur það að markmiði að vera lifandi og síbreytileg. Samstarfsaðilar í stjórn hátíðarinnar er mikill og fjölbreyttur hópur. Aðilar að hátíðinni eru meðal annars Fjölmenn, Hitt húsið, Landssamtökin Þroskahjálp, Átak, Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum, Bandalag íslenskra listamanna og Öryrkjabandalag Íslands (List án landamæra, e.d).

### **2.1.2 Íþróttafélög fatlaðra**

Íþróttafélög fatlaðra eru mörg hér á höfuðborgarsvæðinu. Þau sérhæfa sig öll í því að veita fötluðum einstaklingum aðgang að íþróttum og hreyfingu sem henta hverjum og einum. Það er flott að sjá hversu mikil aukning er og hvaða framboð er í boði í hvaða íþróttafélagi fyrir sig. Það er eitthvað fyrir alla en það má alltaf bæta við einhverjum fleiri íþróttagreinum.

Guðlaugu I. Þorsteinsdóttur (Munnleg heimild, 2018), sundþjálfari í Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, segir „við mætum þeim eins og þau eru og á þeirra forsendum. Það eru allir virtir eins og þeir eru og þeirra (sér)þörfum mætt“.

#### **2.1.2.1 Íþróttasamband fatlaðra**

Íþróttasamband fatlaðra, ÍF, var stofnað þann 17.maí 1979 og er eitt af 21 sérsamböndum innan ÍSÍ. Hlutverk ÍF er að hafa yfirumsjón yfir allar íþróttagreinar sem fatlaðir stunda á Íslandi. ÍF er fulltrúi Íslands hvað varðar erlend samskipti sem tengjast íþróttamálum fatlaðra og eiga þeir að gæta hagsmuna allra fötlunarhópa sem eru innan félagsins. Hóparnir eru þroskahamlaðir, hreyfihamlaðir, sjónskertir, blindir og heyrnarlausir/heyrnarskertir. Innan Íþróttasambandsins eru 22 félög sem eru staðsett allt í kringum Ísland og reynir félagið að sinna hverju og einu sem best, með streymi upplýsinga sem tengjast íþróttum fatlaðra. Á vegum ÍF eru nefndir/ráð sem hafa ákveðna málaflokka eða greinar til að fylgjast með. Meðal annars eru þar dómstóll ÍF, fagráð, fræðslunefnd,

læknaráð og afreks-og ólympíuráð. Þar eru nefndir fyrir boccia, frjálsíþróttir, sund, borðtennis, bogfimi, vetraríþróttir, fyrir lyftingar og síðast en ekki síst Special Olympics nefnd. Auk þessa þá eru einnig sumarbúðanefnd og tímabundnar nefndir vegna annarra sérverkefna.

Þessi sérverkefni erum meðal annars samstarfsverkefni ÍF og GSÍ, sem er golfsamtök fatlaðra (Íþróttasamband fatlaðra, 2016). Knattspyrnusamband Íslands (KSÍ) og knattspyrnunefnd ÍF starfa að þróun á sviði knattspyrnu fyrir fatlaða og stendur þetta samstarfsverkefni fyrir Special Olympics íslandsleik í knattspyrnu (Ársskýrsla KSÍ, 2014). Starfshópur á vegum ÍF og Hestamiðstöðvar Íslands hefur staðið fyrir alls kyns ráðstefnum um reiðmennsku og þjálfun fatlaðra og er samstarf í þróun við Háskólann á Hólum um fræðslu reiðkennara á sviði fatlaðra einstaklinga.

Challenge Aspen í Colorado og Vetraríþróttamiðstöð Íslands hafa verið í samstarfi hvað varðar þróun á sviði vetraríþróttar fatlaðra. Árið 2006 hófst einnig samstarf við Winter Park í Colorado og hafa leiðbeinendur frá Challenge Aspen og Winter Park komið til Íslands og haldið námskeið (Íþróttasamband fatlaðra, 2016).

Þær íþróttagreinar sem keppt er í á Íslandsmótum ÍF eru skautar, lyftingar, knattspyrna, frjálsar íþróttir, borðtennis, bogfimi, sund, skíði og boccia.

#### **2.1.2.2 Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík**

Í Íþróttafélagi fatlaðra í Reykjavík, ÍFR, fer fram mikið íþróttastarf.

Hægt er að æfa borðtennis, boccia, frjálsar íþróttir, bogfimi, knattspyrnu, lyftingar, sund en einnig eru þau með íþróttaskóla ÍFR fyrir börn. Í íþróttaskólanum eru kynntar íþróttirnar sem eru í boði og allir fá að prófa. ÍFR var stofnað þann 30.maí 1974 og var það fyrsta sinnar tegundar hér á landi. Markmið ÍFR er að gera fötluðum kleift að stunda íþróttir til þess að æfa og keppa. ÍFR var einn af stofnaðilum Íþróttasambands fatlaðra árið 1979. Íþróttafélagið á íþróttahús í Hátúni 14, en það var tekið í notkun 1992 (Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík, 2015).

#### **2.1.2.3 Íþróttafélagið NES**

Í boði hjá íþróttafélaginu NES er boccia, fótbolti, fimleikar, frjálsar íþróttir, sund og lyftingar (Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar e.d). Nes er íþróttafélag fatlaðra á Suðurnesjum (Íþróttafélagið NES, 2018).

#### **2.1.2.4 Íþróttafélagið Ösp**

Íþróttafélagið Ösp var stofnað 18.maí 1980 af kennara- og foreldrafélagi Öskjuhlíðarskóla, ásamt stuðningi frá ÍF. Félagið stendur fyrir æfingum hjá liðsfélögum Aspar, þeim til ánægju, betri heilsu og þátttöku í íþróttamótum, þar sem hver og einn nýtur sín best og nýtir alla sína hæfni. Iðkendur félagsins eru í kringum 190 manns og eru átta íþróttagreinar æfðar. Þær íþróttagreinar standa til boða eru keila, sund, boccia, fótbolti, frjálsar íþróttir,

lyftingar, þrekþjálfun og skautar. Nútíma- og áhaldafimleikar eru í boði í samstarfi við fimleikafélagið Gerplu (Íþróttafélagið Ösp, 2017).

#### **2.1.2.5 Íþróttafélagið Fjörður**

Félagið heitir Fjörður og er í Hafnarfirði. Fjörður er aðili að Íþróttabandalagi Hafnarfjarðar og Íþróttasambandi fatlaðra. Markmið félagsins er að efla íþróttaiðkun fatlaðra ásamt því að stuðla að bættri aðstöðu. Hjá Firði er hægt að æfa sund og boccia (Íþróttafélagið Fjörður, e.d).

#### **2.1.2.6 Íþróttafélagið Þjótur**

Félagið Þjótur er íþróttafélag fatlaðra á Akranesi. Félagið er aðili að Íþróttabandalagi Akraness, Íþróttasamband fatlaðra og Íþróttasamband Íslands og er markmið félagsins að auka áhuga á íþróttastarfi fatlaðra sem og að vinna að betri aðstöðu þeirra. Hjá Þjóti er hægt að æfa sund, boccia og sundleikfimi (Íþróttabandalag Akraness, 2016)

#### **2.1.2.7 Hestamannafélagið Hörður í Mosfellsdal**

Hestamannafélagið Hörður aðstoðar fatlaða einstaklinga sem hafa áhuga á að fara á hestbak. Námskeiðin hjá þeim eru fyrir öll börn og ungmenni sem eru með einhvers konar fatlanir og hafa áhuga á því að umgangast og kynnast hestum og hestamennsku. Það byrja allir á því að kemba hestinum, setja svo á hann hnakk (þeir sem hafa getu til) og svo er farið á bak. Ef veður leyfir er reynt að fara út, annars er reiðhöllin nýtt. Þar eru gerðar alls kyns æfingar á hestinum (Hestamannafélagið Hörður, 8.september 2017).

### **2.1.3 Dagvistun**

Dagvistun eða dagdvöl er stuðningsúrræði í boði fyrir fatlaða einstaklinga, börn, unglinga, fullorðna og aldraða.

Samkvæmt Reykjavíkurborg þá er dagdvöl stuðningsúrræði fyrir aldraða og fatlaða sem búa í heimahúsum. Einnig er Ás styrktarfélag með dagvistun/dagdvöl fyrir fatlaða einstaklinga á stór-Reykjavíkursvæðinu.

Þetta er stuðningsúrræði fyrir fatlaða einstaklinga sem búa bæði heima, hjá foreldrum og/eða á sambýlum. Úrræðið brýtur upp daglega rútínu og rýfur félagslega einangrun. Þar er boðið upp á alls kyns tómstundaiðju, fæði, hvíldaraðstöðu, leikfimiæfingar og fleira sem við á svo sem samskipti og samveru við annað fólk.

#### **2.1.3.1 Lyngás**

Lyngás er dagvistun sem stofnuð var af foreldrum og styrktarfélögum vangefinna árið 1961. Í dag heitir félagið Ás styrktarfélag (Ás styrktarfélag e.d).

Lyngás er dagvistun fyrir börn á aldrinum 0-6 ára og býður upp á vinnu og virkni fyrir 20-30 ára ungmenni. Á hverjum degi koma allt að 30 einstaklingar, í fyrra voru 7 börn á aldrinum 0-6 ára, 16 manns á aldrinum 20-30 ára og einn einhverfur drengur á

framhaldsskólastigi. Einnig hefur Lyngás aðgang að sérútbúnum sundlaugum, í Æfingarstöð Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra og Endurhæfingu Ehf í Kópavogi. Flestir sem sækja Lyngás fara í sund einu sinni í viku. Á Lyngási er lögð áhersla á góð samskipti og gott samstarf við foreldra, starfsfólk tengslastofnana og aðstandendur. Hugmyndafræðin á Lyngási byggist mikið á kenningum um blöndun og normaliseringu (Valgerður Unnarsdóttir, munnleg heimild, 2017).

### **2.1.3.2 Bjarkarás og Lækjarás**

Bjarkarás og Lækjarás eru stofnanir hlið við hlið í Stjörnugróf 7-9 þar sem boðið er upp á val um vinnu og virkni fyrir einstaklinga 20 ára og eldri með þroskahömlun. Þar er áhersla lögð á fjölbreytta hóp- og einstaklingsmiðaða starfsemi, haft er að leiðarljósi að gera vinnu, umhverfi og afþreyingu aðgengilegt fyrir hvern og einn. Áhersla er meðal annars lögð á óhefðbundin tjáskipti, tákni með tali og stafrænar myndir (Ás styrktarfélag, e.d).

Lækjarás hóf sína starfsemi árið 1981, Bjarkarás 1971 og gróðurhúsið hefur verið starfandi síðan 1993. Starfið er deildarskipt og sækja þar um 88 einstaklingar vinnu og virkni. Ásamt því að vera í virkni, þá eru einstaklingar á Bjarkarási og Lækjarási að taka þátt í ýmsum verkefnum úr atvinnulífinu, pökkun, álímingar og fleira sem krefst vinnuframlags. Þetta er samkvæmt einu af þeim fyrirtækjum sem nýta sér vinnuframlag vinnustofunnar, Umslag ehf (Jóhannes Vilhjálmsson, munnleg heimild, 2018; Ás styrktarfélag, e.d).

## **2.1.4 Hagsmunastofnanir fyrir fatlaða einstaklinga og aðstandendur**

Hér kemur lýsing á helstu hagsmunastofnunum fyrir fatlaða einstaklinga og þeirra aðstandendur í Reykjavík og nágrenni og eru helstu stofnanirnar fjórar talsins.

### **2.1.4.1 Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra**

Árið 1952 var Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra stofnað og hefur frá upphafi verið brautryðjandi í þjónustu við fötluð börn, ungmenni og fullorðna. Markmið félagsins hefur frá upphafi verið að auka starfshæfni og getu fatlaðra einstaklinga. Helstu verkefni félagsins er annars vegar rekstur Æfingastöðvarinnar við Háaleitisbraut og hins vegar rekstur sumar og helgardvalar fyrir fötluð börn og ungmenni í Reykjadal Mosfellsbæ. Hjá Styrktarfélaginu starfa um 40 manns, af þeim eru 25 sjúkra- og iðjuþjálfar og á hverju ári fá um 850 einstaklingar þjónustu frá þjálfara.

Sumar og helgardvölin í Reykjadal var sett á laggirnar árið 1963 og árlega koma þar um 200-250 fötluð börn og ungmenni á aldrinum 8-21 árs alls staðar af landinu. Í Reykjadal er lögð áhersla á íþróttir, leiki, útivist og sköpun og er á staðnum bæði sundlaug, heitur pottur og hestar til taks. Frá lok maí fram í miðjan ágúst er boðið upp á sumardvöl og á veturna er boðið upp á helgardvöl. Hver einstaklingur getur dvalið í sex eða þrettán daga yfir sumarið og tvær helgar yfir vetrartímann (Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra, e.d).

#### **2.1.4.2 Ás styrktarfélag**

Ás styrktarfélag, stofnað 23.mars 1958 og hét þá Styrktarfélag vangefinna. Í dag heitir félagið Ás styrktarfélag. Félagið vinnur að málefnum til hagsmuna fyrir sinn þjónustuhóp, aðallega fólk með þroskahömlun (Öryrkjabandalag Íslands, e.d). Ás styrktarfélag er hagsmunafélag sem sinnir bæði rekstri á hagsmunabaráttu og rekstri á þjónustu fyrir fatlað fólk. Þetta er stofnun sem vinnur með þjónustu við fólk með þroskahömlun og í dag veitir Ás styrktarfélag næstum því þrjú hundruð manns þjónustu í búsetuformi, vinnu, virkni og dagþjónustu. Starfsmenn Ás eru um 350 talsins í 170 stöðugildum. Félagið er með samninga við Reykjavíkurborg, Hafnarfjörð, Kópavogsbæ, Mosfellsbæ, Seltjarnarnes, Garðabæ og Landsspítala Háskólasjúkrahús. Ás styrktarfélag á gott samstarf við helstu þjónustuaðila fatlaðra og tekur meðal annars þátt í samstarfshópum Velferðarsviðs Reykjavíkur um búsetu- og atvinnumál fatlaðra í Reykjavík (Ás styrktarfélag, 2015).

Eins og stendur hér að neðan er félagið aðili að og á fulltrúa hjá Landssamtökunum Þroskahjálp og Öryrkjabandalagi Íslands. Tilgangur félagsins er að gæta hagsmuna og reka þjónustu til stuðning fólks með fötlun, sér í lagi greindarskerðingu og tengdar fatlanir (Ás styrktarfélag, 2015).

#### **2.1.4.3 Öryrkjabandalag Íslands**

Öryrkjabandalag Íslands, ÖBÍ. Bandalagið er mannréttinda- og hagsmunasamtök fatlaðs fólks á Íslandi og var stofnað árið 1961. Markmið stofnunarinnar er það að jöfnuður og réttlæti verði virt þar sem allir einstaklingar, óháð andlegu og líkamlegu atgervi, njóti mannsæmandi líf skjara og jafnari möguleika til sjálfstæðs lífs og virkrar þátttöku í samfélaginu. Hlutverk félagsins er að koma fram fyrir hönd fatlaðs fólks á Íslandi gagnvart opinberum aðilum í alls kyns hagsmunamálum, sem varðar til dæmis löggjöf og dómssál. Í vinnu bandalagsins er Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks hafður að leiðarljósi. Öryrkjabandalagið er myndað af aðildarfélögum öryrkja, einstaklinga með langvinna sjúkdóma, fatlaðs fólks og þeirra aðstandenda (Öryrkjabandalag Íslands, e.d).

Aðildarfélög ÖBÍ eru samtals 41 og eru þau hagsmunasamtök ólíkra fötlunarhópa, sjúklinga- og aðstandendafélaga með sérþekkingu og veita alls konar fræðslu og stuðning. Hér kemur smá upptalning: ADHD samtökin, Alzheimersamtökin á Íslandi, Astma- og ofnæmisfélag Íslands, Ás styrktarfélag, Blindrafélagið, Blindravinafélagið, CCU samtökin, CP félagið, Einhverfusamtökin, Félag heyrnarlausra, Félag lesblindra á Íslandi, Félag lifrarsjúkra, Félag nýrnasjúkra, Fjóla, Foreldra- og styrktarfélag heyrnardaufra, Geðhjálp, Geðverndarfélag Íslands, Gigtarfélag Íslands, Heilaheill, Heyrnarhjálp, HIV-Ísland, Hjartaheill, Hugarfar, Lauf, Málbjörg, Málefli, ME félagið, MG félag Íslands, MND félagið, MS-félag Íslands, Ný rödd, Parkinsonsamtökin, Samtök lungnasjúklinga, Samtök sykursjúkra, SEM, SÍBS, Sjálfsbjörg, SPOEX, Stómasamtök Íslands, Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra og Tourette-samtökin á Íslandi (Öryrkjabandalag Íslands, e.d).



#### **2.1.4.4 Landssamtökin Þroskahjálp**

Landssamtökin Þroskahjálp, stofnuð árið 1976, í þeim tilgangi að sameina félögin sem vinna að málefnum fatlaðra, með það sem markmið að tryggja þeim sama rétt og aðrir eru með í samfélaginu. Samtökin hafa frá upphafi lagt áherslu á það að málefni fatlaðra séu málefni alls samfélagsins og það eigi að vinna að þeim í samráði við aðra. Samtökin eru í samstarfi við ríkisstjórnina um málefni fatlaðra ásamt því að berjast fyrir þeirra rétti.

Samtökin eru með 22 aðildarfélög, foreldra- og styrktarfélög og fagfélög fólks sem hefur sérhæft sig í þjónustu og þjálfun fatlaðra. Félagin eru starfandi um allt land og eru félagsmenn aðildafélaganna samtals sex þúsund. En fyrir utan aðildarfélögin þá eiga samtökin aðild að Almannaheill, Inclusion Europe og Inclusion International (Landssamtökin Þroskahjálp e.d).

#### **2.1.5 Athafnir og atvinnuúrræði**

Fatlaðir einstaklingar eiga líka að hafa rétt á vinnu og virknilboðum eins og Ás vinnustofa er með í boði. En fyrir utan Ás vinnustofu, þá er bæði Lækjarás og Bjarkarás með nokkur vinnutilboð eins og álímingar, pökkun og plöstun.

##### **2.1.5.1 Ás vinnustofa**

Ás vinnustofa hóf starfsemi sína árið 1981, sama ár og Lækjarás. Í upphafi var vinnustofan í sama húsnæði og Lækjarás og störfuðu þar 12 manns með fötlun. Núna er vinnustofan staðsett í Ögurhvarfi í Kópavogi og eru þar 32 stöður fyrir fólk í vinnu og virkni, í þeim stöðum eru að jafnaði 50 einstaklingar. Þar er áhersla lögð á að skapa fötluðu fólki með „skerta starfsgetu vinnuaðstöðu sem sniðin er að þörfum þess og getu“ (Ás styrktarfélag e.d). Áhersla er lögð á að efla starfshæfni og sjálfsöryggi einstaklinganna með það markmið að geta starfað á almennum vinnumarkaði. Þar eru unnin margs konar verkefni fyrir fyrirtæki og stofnanir svo sem vörumerkingar, plöstun og pökkun. Þá er einnig starfrækt saumastofa sem framleiðir tuskur, heimilisklúta, handklæði, bleyjur, viskastykki og fleira (Ás styrktarfélag, e.d). En einnig eru þau með ýmis verkefni úr atvinnulífinu eins og pökkun og álímingar, vinnu sem krefst vinnuframlags (Jóhannes Vilhjálmsson, munnleg heimild, 2018).



### 3 Aðferðafræði

Ritgerðin er heimildaritgerð með spurningalista og er þar af leiðandi er notast við meginlega aðferðafræði (e. Quantitative methods) og lýsandi rannsókn. Í lýsandi rannsókn þá eru mælingar einu sinni og að jafnaði einungis einn hópur og ályktunargildi er því hrein lýsing (Sigríður Halldórsdóttir, 2013).

Við gagnasöfnun og úrvinnslu spurningalistans var notast við meginlega aðferðafræði. Meginlegar rannsóknir eru notaðar til þess að safna tölulegum upplýsingum með til dæmis spurningalista og er þessi tegund til þess að fá yfirlit um meðal annars hegðunarmynstur eða viðhorf (Háskóli Íslands, 17.september 2014).

#### 3.1 Þátttakendur

Þátttakendur voru valdir í samræmi við dagvistanir fatlaðra sem eru í boði fyrir stór Reykjavíkursvæðið. Og í dagvistunum þá er mikið lagt upp úr vinnu og virkni ásamt tómstundum. Þátttakendur voru upphaflega fimm talsins en fækkaði niður í þrjá.

#### 3.2 Mælitækið

Höfundur ritgerðar sá um það að senda rafrænan spurningalista út á netföng þátttakenda. Í spurningalistanum voru 10 spurningar. Þátttakendur þurftu að svara öllum spurningum, því þær tengdust allar. Á spurningalistanum var ein lokuð spurning og níu opnar.

Spurningalistinn skiptist í þrennt. Í fyrsta lagi voru upplýsingar um þátttakenda og skjólstæðinga, hvað hann/hún er lærður og hvert starfsheiti þeirra sé. Einnig hvaða aldurshóp þau eru að sinna, aldur og fötlun. Í öðru lagi þá voru upplýsingar um hvort þátttakendur tækju þátt í tómstundum og hvort þátttakendur rannsóknar vissu hvað þau voru að gera. Og í þriðja lagi var hvort þátttakendur vildu einhverja breytingu/bætingu á tómstundastarfi fatlaðra.

#### 3.3 Framkvæmd og úrvinnsla gagna

Gagnasöfnun fór fram á tímabilinu 3.apríl – 28.apríl 2018. Rafrænn spurningalisti með 10 spurningum var sendur á netföng þátttakenda. Fyrstu niðurstöður úr könnuninni komu 4. apríl 2018 og hafði þá einn af fjórum þátttakendum svarað. Næstu tvö svör fékk ég þann 23. apríl 2018 og fjórða svar er enn ókomið og því var það svar afskrifað.

Spurningalisti var búinn til í word og settur inn í google forms þannig að hægt væri að senda listann út með tölvupósti. Unnið var úr gögnum í gegnum google forms og beint inn í word í túlkun svara.

#### 3.4 Siðfræðileg atriði

Þátttakendur voru búnir að samþykka að svara spurningalista áður en listinn var sendur út. Nöfn þátttakenda eða frekari upplýsingar koma hvergi fram. Spurningarnar snérust fyrst og

fremst um það hvort skjólstæðingar tækju þátt í tómstundum og hvort þátttakendum fyndist þurfa að auka félagslega þátttöku, fjölbreytileika eða bara alls ekki.

Engum persónugreinalegum upplýsingum var safnað og ástæða spurningalistans var einungis sú að vita af hverju fatlaðir taka ekki eða taka þátt og hvernig væri hægt að breyta þessu.

Réttlæti, skaðleysi, virðing og velgjörðir eiga að vera til hliðsjónar þegar unnið er að meginlegri rannsókn. Sjálfræðisreglan, skaðleysisreglan, velgjörðarreglan og réttlætisreglan eru meginreglurnar fjórar.

Sjálfræðisreglan snýst um virðingu fyrir manneskjunnari og sjálfræði hennar. Þá er fjallað um að hver og einn einstaklingur hefur gildi sem setja mörk hvernig aðrir mega koma fram við sjálfan sig. Þar af leiðandi er rangt að misnota fólk.

Skaðleysisreglan snýst um að heilbrigðisstarfsfólk skuli forðast að valda skaða og mega rannsóknir ekki fela í sér áhættu fyrir þátttakendur.

Velgjörðarreglan snýst um að láta sem best af sér leiða og velja minnstu fórnina.

Réttlætisreglan snýst um að hver og einn eigi að fá það sem hann eða hún á skilið (Sigríður Halldórsdóttir, 2013).

## 4 Niðurstöður

Niðurstöður út frá rannsóknarspurningu ritgerðarinnar *Þarf að auka félagslega þátttöku fullorðinna fatlaðra einstaklinga í tómstundum í Reykjavík?*

Hér fyrir neðan koma töflur og myndir með nákvæmum svörum sem fengin voru með spurningalistanum. Könnuninni svöruðu þrír yfirmenn af fimm og allir voru þeir menntaðir þroskaþjálfar. Þar sem einungis voru þrír sem svöruðu, þá er svarhlutfallið það að aðeins 1 frá hverri dagvistun svaraði. Spurningalistann er hægt að sjá í heild sinni í viðauka 1.

### 4.1 Niðurstaða könnunarinnar

Samkvæmt svörum spurningalistans, sem má sjá frekar í viðauka 1, eru dagþjónustur að sinna einstaklingum, börn 1-6 ára, ungum fullorðnum, fullorðnum á aldursbilinu 20-80 ára. Þeir eru fjölfatlaðir, með einhverfu, downs heilkenni og þroskaskerðingu. Þetta er misjafn hópur sem allur þarfnast tómstunda.



#### Mynd 1. Svör við spurningunni hvort skjólstæðingar séu virkir í tómstundastarfi.

Af þeim þremur svörum sem fengust, voru allir sem svöruðu játandi, 100%, við því að skjólstæðingarnir voru virkir í tómstundastarfi.

Í næstu spurningu á eftir því hvort skjólstæðingar séu virkir, var leiðandi spurning um það hvort skjólstæðingarnir séu virkir. Ef svarið var já, í hvaða tómstundum. Ef svarið var nei, af hverju ekki? Því var svarað að yfirmenn telja að yngra fólkið nýtir sér frekar tómstundarúrræði heldur en þau sem eldri eru. Það mætti einnig vera virkara tómstundastarf fyrir fullorðna með fjölfatlanir heldur en er, því að þau sem þurfa frekari aðstoð virðast nýta tómstundir minna heldur en fjölfatlaðir sem þurfa minni aðstoð. Þeir sem eru minna fatlaðir stunda sund, fjölmennt, boccia og líkamsrækt. Einn yfirmaður svaraði því að „yngra fólkið í hópnum er virkari í tómstundastarfi og það er meira í boði fyrir þann hóp heldur en þau sem eldri eru. Þau sem eru yngri, eru að taka þátt m.a í tómstundum sem eru í boði í Hinu Húsinu og hjá íþróttafélaginu Ösp.

Þegar spurt var út í 8. spurningu, hvort þeim finnst þurfa að auka áhuga fatlaðra á tómstundastarfi, og þá hvernig, voru yfirmenn allir sammála þörf á aukinni kynningu og auglýsingu á því starfi sem er í boði ásamt því að hafa aldursmiðuð tilboð svipuð þeim sem heilbrigðir einstaklingar eru að nýta sér. Það virðist vera að ákveðinn hópur er virkur í tómstundastarfi og aðrir ekki.

Einn yfirmaður svaraði þessu „[...] betri kynning á því sem er í boði. [...] eru félagsmiðstöðvar á höfuðborgarsvæðinu opnar fyrir alla, ekki bara fyrir eldri borgara eins og margir halda. [...] boðið upp á ýmis konar tómstundaiðju sem [...] fatlaðir geti nýtt sér. Það sem stendur kannski í vegi fyrir því að þetta er lítið notað er að þetta krefst mönnunar og fylgd frá búsetu viðkomandi“.

Þegar spurt var út í 9. spurningu, hvort þeim langaði að sjá einhverjar breytingar á tómstundastarfi fatlaðra, ef já, hvers kyns breytingar, þá voru svörin þau að þeim langaði að sjá fatlaða einstaklinga nýta sér betur félagsmiðstöðvar í boði, vindahópa sem sækja sér tómstundatilboð, lifandi hugmyndabanka og auka fjölbreytileika þegar kemur að tómstundum fatlaðra yfir höfuð. Einnig þarf að kynna þessi úrræði betur eins og félagsmiðstöðvar og kynna það á heimilum fólksins.

Ein svaraði þessarri spurningu svona „auka kannski fjölbreytni, bjóða upp á fjölbreytt val og jafnvel klúbbastarf“.

Seinasta spurningin var opin, hvort þau vildu bæta við einhverju, og vildu yfirmenn leggja áherslur á að allir hefðu sama rétt og gott aðgengi að tómstundum, ásamt því að segja að utan þeirra svæðis viti þau ekki hvað er í boði og hvað skjólstæðingar eru að fara í. Því það getur jafnvel verið að fatlaðir einstaklingar, sem stunda dagþjónustu, séu ekki að stunda mikið tómstundastarf utan dagþjónustu.

Í svörum spurningakönnunarinnar má sjá að fjölfatlaðir einstaklingar taka þátt í tómstundum og vinnu/virknitolboðum á þeim dögum sem notast er við dagþjónustu. Þar er markvisst unnið að því að fatlaðir einstaklingar séu virkir í þeim tómstundum sem þeir kjósa. Utan dagvistar er minna fylgst með því hvað einstaklingarnir eru að gera. Yfirmenn dagvistana eru sammála um það að það þarf að auglýsa og kynna framboð tómstunda og vinnu/virknitolboða mun meira heldur en er nú þegar gert.

## **4.2 Hvað gæti haft áhrif á litla þátttöku fatlaðra í tómstundum?**

Það er margt sem getur spilað inn í varðandi litla þátttöku. Meðal annars eru það hindranir, starfsfólk/skortur á starfsfólki, þörf á fjölbreyttara framboði og bættrar akstursþjónustu.

### **4.2.1 Hindranir**

Það eru þættir eins og hindranir í samfélaginu sem spila inn í, félagslegar, samfélagslegar og líkamlegar hindranir.

Hindranirnar felast meðal annars í ríkjandi viðhorfum um að fötlun sé félagslega sköðuð og í aðgreiningu og fordómum í garð fatlaðs fólks eru það svona viðhorf sem takmarka möguleika fatlaðs fólks á að taka þátt í samfélaginu (Rannveig Traustadóttir, 2003). Vegna hindrana svo sem félagslegar, líkamlegar og samfélagslegar, er líklegt að fatlaðir einstaklingar sleppi því jafnvel að taka þátt og verða þar af leiðandi fyrir félagslegri einangrun (Bull, Hoose og Staples, 2005).

Félagsleg líkön gera ráð fyrir því að hindranir samfélagsins sé það sem fatli fólk. Samfélagslegar hindranir eru til dæmis tröppur inni í skólastofu þar sem braut fyrir hjólastóla er ekki á staðnum. Félagslegar hindranir geta verið neikvætt viðhorf í garð fatlaðra, gagnrýni og útskýfun, sem gerir þeim erfiðara fyrir að taka þátt í félagslegum athöfnum. Og líkamlegar hindranir eru aðgengi, slæmt aðgengi í umhverfinu sem útilokar þátttöku fatlaðra vegna þess eins að aðgengi er ekki í boði (Bull, Hoose og Staples, 2005; Rannveig Traustadóttir, 2003).

#### **4.2.2 Starfsfólk**

Það er takmörkuð mönnun fyrir hvern einstakling sem fylgir frá búsetu til tómsunda eða frá dagvistun til tómsunda. Ef tómsundaiðkun einstaklings fer fram á vegum dagvistana þá er alltaf einn til tveir starfsmenn sem fylgja með og eru stuðningsaðilar. Ef það eru til dæmis veikindi, flensutímabil, þá er líklegt að fleiri en einn og jafnvel fleiri en tveir starfsmenn hringi sig inn veikan, og þá vantar starfsfólk, sem hindrar þátttöku fatlaðra í tómsundun.

#### **4.2.3 Fjölbreyttara framboð**

Það eru ekki allir sem hafa áhuga á sömu hlutunum og þar af leiðandi þarf að hafa fjölbreyttara framboð fyrir fullorðna fjölfatlaða einstaklinga í hjólastól. Það er ekki mikið framboð af tómsundum fyrir fjölfatlaða fullorðna í hjólastól og er auðvelt að brenna sig á því hvort þetta henti eða henti alls ekki. Og þú veist ekki hvað einstaklingurinn hugsar um eða hvernig honum líði í þessum tómsundum. Þess vegna þarf að prufa sig áfram til þess að finna réttu tómsundirnar.

### **4.3 Niðurstöður rannsóknarspurningarinnar**

Samkvæmt heimildum sem nú eru komnar ásamt svörum spurningakönnunarinnar virðist vera að rannsóknarspurningunni sé svarað. Svo virðist vera að það er margt í boði fyrir fatlaða einstaklinga en það virðist ekki vera eins mikið í boði fyrir hópinn sem um ræðir. Sjálfri rannsóknarspurningunni var svarað með því að það er þörf á að auka félagslega þátttöku fatlaðra í tómsundum.





#### **4.4.2 Vinahópar**

Veit til þess að það eru einhverjir virkir vinkonuklúbbur fyrir fjölfatlaðar konur á svipuðum aldri og einu sinni í mánuði hittast þær, skiptast á að hittast heima hjá hver annarri og halda þar kaffiboð ásamt fylgimanni. Það væri hægt að auka þetta, og finna einstaklinga sem hafa svipuð áhugamál til þess að koma saman og gera eitthvað, kannski eitthvað annað en kaffiboð, væri hægt að skreppa niður í miðbæ Reykjavíkur, halda bíómynda/þáttamaráðon, hlusta á tónlist og fara jafnvel á tónleika.

#### **4.4.3 Dýra-vinahópar**

Hægt væri að hafa samstarf milli dýraeigenda og fjölfatlaðra einstaklinga í hjólastól. Skipuleggja einhvern tíma saman þar sem dýrin og fatlaðir einstaklingar myndu koma saman og hafa gaman, klappa dýrum, leika við þau og hafa bæði gaman og fróðleik af þannig hópasamstarfi. Það sem maður hefur séð, þá fá einstaklingar, sem passa inn í hópinn í ritgerðinni, mikið út úr því að hafa dýr í kringum sig.

#### **4.4.4 Betra aðgengi fyrir meira og betra samstarf**

Hugmyndir að frekara samstarfi væri til að mynda að bæta aðgengi fyrir fatlaða einstaklinga sem þurfa að komast leiðar sinnar í hjólastól. Bæta aðgengi á alls kyns söfn og sýningar, í Þjóðleikhúsið, Borgarleikhúsið og Hörpu. En til þess að allt þetta virki þarf einnig að bæta ferðapjónustu og fjármagn til þess að allt þetta geti orðið að veruleika.



## 5 Umræður

Ritgerðin er skrifuð út frá rannsóknarspurningunni „þarf að auka félagslega þátttöku fullorðinna fatlaðra einstaklinga í tómsundum í Reykjavík? Og átti þar af leiðandi að svara þeirri spurningu. Samkvæmt meginlegri rannsókn, spurningalistinn sem var sendur út, ásamt heimildarvinnu, voru einungis þrjú af fimm sem svöruðu spurningunum og því ómögulegt að alhæfa fyrir fleiri en þá sem fjallað er um.

Svörin gefa samt sterklega til kynna að það sé þörf fyrir frekara framboði tómsunda og niðurstöður ritgerðarinnar gefa mér vísbendingar um að það vantar meira fyrir þennan hóp sem fjallað er um. Hópurinn sem fjallað er um er líkamlega erfiður og erfiðara að sinna heldur en öðruvísi fötluðum hópum. Hópurinn eru hreyfihamlaðir, fjölfatlaðir einstaklingar sem nýta sér hjálpartæki eins og hjólastól og tjá sig öðruvísi en við gerum. Þau tjá sig með TMT, svipbrigðum, hljóðum, gargi, væli og fleira sem þau gera til að láta okkur vita. En eins og ég segi, þá vantar meira fyrir þennan hóp, jafnvel þó það sé ekki flóknar tómsundir sem krefjast einhverrar samhæfingar milli handa og fóta.

Þessi hópur í ritgerðinni þarf að takast á við margs konar hindranir til þess að komast í sínar tómsundir, vinnu og afþreyingu. Það eru félagslegar, persónulegar, líkamlegar og umhverfislegar hindranir sem gera það að verkum að hópurinn verður fyrir skerðingu og jafnvel félagslegri einangrun. Heilbrigðisstarfsfólk telur að það sé skerðing sem orsakar fötlun einstaklingsins og fötlun sé að orsaka skerðinguna.

Þar sem tómsundir eru stór hluti af okkar lífi, gefur það einstaklingum tækifæri til þess að eiga félagsleg samskipti við aðra, og er tómsundaráttaka talin bæta andlega og líkamlega heilsu einstaklingsins. Þátttakan getur haft jákvæð áhrif á sjálfsmynd og sjálfsímynd ásamt því að draga úr streitu (Leitner og Leitner, 2012).

Samkvæmt því sem er í boði hjá Íþróttafélögum, tómsunda- og hagsmunafyrirtækum, þá virðist vera töluvert í boði fyrir fatlaða einstaklinga, fullorðna og ungmenni, en þar er ekki skilgreint fyrir hvernig fatlaða einstaklinga, framboðið er. Ef við lítum í eigin barm, þá hugsum við okkur ekki mikið um það sem er í boði fyrir okkur og tökum því sem eðlilegum hlut að geta valið um fjölda tómsunda í boði. Því miður þá geta ekki allir valið úr mismunandi tómsundum. Til að mynda hafa fatlaðir, minnihlutahópar eins og hópurinn í ritgerðinni, minna val í tómsundum í boði, og ef tómsundirnar eru ekki innan áhugasviðs einstaklingsins getur verið ólíklegt að þau taki þátt. Sú uppskrift leiðir að félagslegri einangrun.

Svör könnunarinnar (sjá spurningalista og svör í viðauka 1) gefa okkur þær vísbendingar að auka þurfi kynningu á félagsmiðstöðvum, Íþróttafélögum og annarri afþreyingu sem er í boði fyrir fatlaða einstaklinga. Það gefur okkur til kynna að því minna fatlaðir sem einstaklingarnir eru, því duglegri eru þeir að taka þátt og nýta sér tómsundir og vinnu og virkni tilboð.

Í stuttu máli þá eru niðurstöðurnar þær að það er mikið í boði af tómstundum og afþreyingu fyrir fatlaða einstaklinga. Þar má nefna Reykjadal, Fjölmennt, tónstofu Valgerðar, Íþróttafélög fatlaðra, dagþjónustu og vinnu tilboð hjá Lækjarási, Lyngási og Bjarkarási ásamt því að Ás vinnustofur sjá um vinnutilboð fyrir minna fatlaða einstaklinga.

Þeir sem eru fjölfatlaðir með hreyfihömlun og talörðugleika sem nýta sér hjálpartæki eins og hjólastól til daglegs lífs hafa ekki úr miklu að velja.

Í fræðilega kaflanum og lögum um málefni fatlaðra, nr 59/1992, segir að fatlaðir eigi sama rétt og aðrir til þess að lifa eðlilegu lífi með þátttöku í tómstundum og samfélaginu í heild sinni.

## 5.1 Ályktanir

Mín skoðun á þessu öllu saman er það að það þarf að auka bæði þátttöku fatlaðra í tómstundum sem og að auka framboð af tómstundum fyrir fatlaða einstaklinga eins og hópinn sem ritgerðin fjallar um. Það sem er í boði er ansi takmarkað og er helst bíómyndir, tónlist, göngutúrar þar sem samhæfing handa og fóta er lítil sem engin. Myndum því vilja hafa í boði einfaldar tómstundir sem eru þó eitthvað meira en bíómyndir, tónlist og göngutúrar.

Sem dæmi væri hægt að hafa hunda og ketti nálægt einstaklingum með fötlun. Þeir einstaklingar sem ég hef fylgst með, fá mikið út úr því að hafa dýr í kringum sig, það léttir andann, gefur þeim eitthvað til að fylgjast með og sýna áhuga og ástúð.

## 6 Lokaorð

Ástæða þess að ritgerðarefnið um þátttöku fatlaðra einstaklinga, fjölfatlaða sem þurfa að notast við hjólastól, varð fyrir valinu er sú að þessi hópur virðist vera frekar gleymdur og fáir sem vilja taka að sér að sinna tómsundaiðkun þessa hóps, sem er alger synd.

Ég hef starfað á sambýli fyrir fjölfatlaða fullorðna og hef þar af leiðandi tekið eftir því að hópurinn er frekar afskiptur. Hugsunin virðist vera sú að þessi hópur sé bara fyrir og það er frekar lítið á hópinn sem verkefni frekar en einstaklinga með áhugamál og þarfir eins og allir. Hópurinn er frekar einangraður í sinni fötlun og frekar lítil virðing borin fyrir einstaklingunum. Við þurfum að læra inn á þeirra þarfir, tjáskipti og hvar einstaklingarnir eru staddir og finna hvað þeim finnst og hverju þau hafa gaman af, áður en við förum að alhæfa yfir allan hópinn. Þetta eru ólíkir einstaklingar með ólíkar þarfir og áhugamál eins og við öll.

Þessir einstaklingar eru óvanir því að það sé talað við þá á jafningjagrundvelli. Það er frekar talað framhjá þeim heldur en talað við þau. En þegar við tökum okkur til og kynnumst þeim þá eru þau eins og ég og þú, en með ákveðnar hindranir.

Skrif og vinnsla ritgerðarinnar hefur verið fróðleg og hefur höfundur lært mikið á þessum skrifum. Bæði um ritgerðarskrif yfir höfuð og reglur í tengslum við það og um hópinn sem fjallað er um og vonandi kemst boðskapurinn áfram.



## Heimildaskrá

Aðalnámskrá tónlistarskóla: Almennur hluti 2000

Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen. (15. 12. 2009). Tíminn eftir skóla skiptir líka máli. Um tómstundir og frítíma nemenda í 1., 3., 6. og 9.bekk grunnskóla. *Netla, veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/greinar/2009/010/index.htm>

Árni Böðvarsson (ritstjóri). (1982). *Íslensk orðabók*. Reykjavík: Bókaútgáfa menningarsjóðs.

Ársskýrsla KSÍ. (2014). *Skýrsla stjórnar*. Sótt af <https://www.ksi.is/media/arsting/Arsskyrsla-2015--VEF-N11f.pdf>

Ás styrktarfélag. (2015). Heildarstefna 2015-2025. Sótt af <http://www.styrktarfelag.is/felagid/stefna/>

Ás styrktarfélag. (e.d). Vinna/virkni. Sótt af <http://www.styrktarfelag.is/vinnavirkni/>

Belsky, J. (1993). *Etiology of child maltreatment: A development – ecological analysis*. *Psychological Bulletin*, 114 (3), 413-434

Berk, L. E., (2013). *Child Development* (9.útgáfa). Boston: Pearson

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard university press

Bull, C., Hoose, J. og Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Essex: Pearson Education Limited.

Dóra S. Bjarnason. (2001). Af sjónarhóli félagsfræði og fötlunarfræða: Er lífið þess virði að lifa því fatlaður? [rafræn útgáfa]. *Læknablaðið*, 87, (fylgirit 42). Sótt af <http://www.laeknabladid.is/2001/fylgirit/1/fraedigreinar/nr/1226>

Fjölmennt. (e.d). Um Fjölmennt. Sótt af <http://www.fjolmennt.is/is/um-fjolmennt>

Freydís Jóna Freysteinsdóttir. (2005). *Risk factors for repeated child maltreatment in Iceland: An ecological approach*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Goodwin, L. D. og Staples, K. (2005). The meaning of summercamp experiences to youths with disabilities. *Adapted Physical activity quarterly*, 22, 159-177.

Greiningar- og ráðgafastöð ríkisins. (e.d). Hreyfihamlanir. Sótt af <https://www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/fraedsluefni/hreyfihamlanir>

Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins. (e.d). Þroskahömlun. Sótt af <https://www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/fraedsluefni/throskahamlanir>

- Hanna Björg Sigurjónsdóttir, Ármann Jakobsson og Kristín Björnsdóttir. (2013). *Inngangur: Rannsóknir á fötlun og menningu*. Hanna Björg Sigurjónsdóttir, Ármann Jakobsson og Kristín Björnsdóttir (ritstjórar). Fötlun og menning Íslandssaga í öðru ljósi (bls 7-25). Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands og Rannsóknarsetur í fötlunarfræðum.
- Háskóli Íslands. (17. 9. 2014). Aðferðir. Sótt af <http://fel.hi.is/adferdir>
- Hestamannafélagið Hörður. (8.9.2017). Hestamannafélagið Hörður heldur reiðnámskeið fyrir fatlað fólk, aðallega börn. Sótt af <http://www.hestafrettir.is/2017/09/08/hestamannafelagid-hordur-heldur-reidnamskeid-fyrir-fatlad-folk-adallega-born/>
- Íþróttafélag fatlaðra í Reykjavík. (2015). Um félagið. Sótt af <http://ifr.is/index.php?s=um-felagi>
- Íþróttafélagið Fjörður. (e.d). Upplýsingar. Sótt af <https://fjordursport.is/upplýsingar/>
- Íþróttafélagið Nes. (2018). Æfingatafla 2017-2018. Sótt af <http://www.nessport.123.is/page/35451/>
- Íþróttabandalag Akraness. (2016). Þjótur. Sótt af <http://ia.is/thjotur/>
- Íþróttasamband fatlaðra. (2016). Um ÍF. Sótt af <https://www.ifsport.is/page/um-if>
- Íþróttafélagið Ösp. (2017). Um félagið. Sótt af <http://ospin.is/sample-page>
- Landssamtökin Þroskahjálp. (e.d). Samtökin. Sótt af <http://throskahjalp.is/is/samtokin>
- Leitner, M. J. Og Leitner, S. F. (2012). *Leisure enchancement*. (4.útgáfa). Urbana, IL: Sagamore Publishing LLC
- List án landamæra. (e.d). Um hátíðina. Sótt af <https://listin.is/um-hatidina/>
- Lög um málefni fatlaðs fólks nr. 59/1992
- Mörður Árnason (ritstjóri). (2002). *Íslensk orðabók*. (3.útgáfa). Reykjavík: Edda
- Ragnheiður Harpa Arnarsdóttir. (2013). Meginlegar rannsóknir: Gerð rannsóknaráætlunar og yfirlit yfir helstu rannsóknarsnið. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 377-392). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.
- Rannveig Traustadóttir. (2003). *Fötlunarfræði: nýjar íslenskar rannsóknir*. Í Rannveig Traustadóttir (ritstjóri). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Rannveig Traustadóttir. (2006). *Í nýjum fræðaheimi*. Upphaf fötlunarfræða og átök ólíkra hugmynda. Í Rannveig Traustadóttir (ritstjóri). Fötlun: Hugmyndir og aðferðir á nýju fræðasviði. Reykjavík: Háskólaútgáfan.



Reglugerð um styrki vegna hjálpartækja nr. 1138/2008

Reykjavíkurborg. (12. 5. 2012). Listahátíðin List án landamæra hlýtur

Mannréttindaverðlaun Reykjavíkurborgar 2012. Sótt af

<https://reykjavik.is/frettir/listahatidin-list-landamaera-hlytur-mannrettindaverdlaun-reykjavikurborgar-2012>

RÚV. (e.d). Með okkar augum. Sótt af <http://www.ruv.is/thaettir/med-okkar-augum>

Snara. (e.d). *Vefbókasafn*. Sótt 10. 3. 2018 af <http://www.snara.is>

Sigurborg I. Sigurðardóttir. (1998). Tákn með tali. Sótt af <http://www.tmt.is/forsida.htm>

Sigrún Grendal Magnúsdóttir. (2. 2018). Tákn með tali. Sótt af

<https://www.greining.is/is/fraedsla-og-namskeid/thjalfunar-og-kennsluadferdir/takn-med-tali>

Sigurður Kristinsson. (2013). Siðfræði rannsókna og siðanefndir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri), *Handbók í aðferðafræði rannsókna*. (Bls 71-88). Akureyri: Háskólinn á Akureyri.

Símeý. (e.d). Um Símeý. Sótt af <https://www.simey.is/is/um-simey>

Stephanie Tassone. (29. 3. 2016). Yehudi Menuhin's centenary: "music is a therapy". Sótt af <https://blog.idagio.com/yehudi-menuhin-s-centenary-music-is-a-therapy-2739fa4fe0c3>

Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra. (e.d). Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra. Sótt af <http://www.slf.is/is/styrktarfelag-lamadra-og-fatladra/um-styrktarfelagid>

Tónstofa Valgerðar. (e.d). Um skólann, starfsemi og sérstaða Tónstofunnar. Sótt af <https://tonstofan.is/starfsemiogserstadatonstofunnar/>

Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Netla, vef tímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af <http://netla.hi.is/menntakvika2010/025.pdf>

Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar. (e.d). Tómstundir. Sótt af <https://www.thekkingarmidstod.is/tomstundir/>

Öryrkjabandalag Íslands. (e.d). Um ÖBÍ og fyrirtæki þess. Sótt af <https://www.obi.is/is/um-obi/um-obi-og-fyrirtaeki-thess>










## Viðauki 1: Spurningalisti fyrir yfirmenn dagþjónustu á vegum Ás styrktarfélags





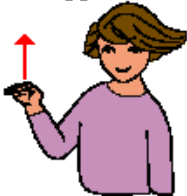




1. Hvert er þitt starfsheiti?
  - Þroskaþjálfari
  - Yfirþroskaþjálfari
  - Forstöðu þroskaþjálfari
2. Hver er þinn vinnustaður?
  - Ás styrktarfélag
  - Ás styrktarfélag
  - Ás styrktarfélag
3. Hver er þín menntun?
  - Þroskaþjálfari
  - Þroskaþjálfari
  - Þroskaþjálfari
4. Hvaða aldurshóp ert þú að sinna? (Börn, unglingar, fullorðnir, aldraðir)
  - Börn og fullorðnir
  - Fullorðnir
  - 20-80 ára
5. Hverjar eru fatlanir þeirra einstaklinga?
  - Fjölfötlun og einhverfa
  - Fjölfötlun
  - Misjafnir, einhverfa, downs heilkenni, fjölfötlun og þroskaskerðing
6. eru skjólstaðingarnir hjá ykkur virkir í tómstundastarfi?
  - Já
  - Já
  - Já
7. Vegna spurningunni á undan. Ef já, hvaða tómstundum? Ef nei, afhverju ekki?
  - Ég hef ekki yfirsýn yfir virkni í tómstundastarfi utan vinnutíma en mín tilfinning er að það mætti vera meira um skipulagt tómstundastarf fyrir fullorðna með fjölfatlanir því ég held að þau nýti sér það minna en þeir sem þurfa minni aðstoð.
  - Sund, Fjölmenn, boccia, líkamsrækt og fleira









- Yngra fólk í hópnum er virkari í tómstundastarfi og það er meira í boði fyrir þann hóp en þau sem eldri eru. Þau sem eru yngri eru að taka þátt m.a í tómstundum sem eru í boði í Hinu húsinu og hjá Íþróttafélaginu Ösp.
8. Finnst ykkur þurfa að auka áhuga fatlaðra á tómstundastarfi? Ef já, hvernig?
- [...] ákveðinn hópur sé mjög virkur í tómstundastarfi og aðrir ekki. Ég tel að þeir sem vinna með þeim hópi sem er minna virkur mættu aðstoða fólk við að finna sér tómstundir við hæfi. Hafa verðir í huga að hafa viðfangsefni aldursmiðuð og nýta sér almenn tilboð sem heilbrigðir fullorðnir einstaklingar eru að nýta sér.
  - Veit ekki, sjálfsagt er alltaf hægt að gera betur og auglýsa það vel
  - Já, það þyrfti að vera betri kynning á því sem er í boði. Til dæmis varðandi eldri hópinn þá eru félagsmiðstöðvar á höfuðborgarsvæðinu opnar fyrir alla, ekki bara fyrir eldri borgara eins og margir halda. Í þessum félagsmiðstöðvum er boðið upp á ýmis konar tómstundaiðju sem ég sé að fatlaðir geti nýtt sér. Það sem kannski stendur í vegi fyrir því að þetta er lítið notað er að þetta krefst mönnunar og fylgd frá búsetu viðkomandi.
9. Langar ykkur að sjá einhverjar breytingar á tómstundastarfi fatlaðra? (Ef svo er, hvers kyns breytingar?)
- [...] spennandi að hafa til einhvers konar lifandi hugmyndabanka með því sem hæst ber í lista- og menningarlífi á hverjum tíma. Svo mætti hugsa sér litla vinahópa sem sameinast í að sækja tilboðin.
  - Auka kannski fjölbreytni, bjóða upp á fjölbreytt val og jafnvel klúbbastarf
  - [...] vilja sjá að fatlaðir myndu nýta betur þær félagsmiðstöðvar sem bjóða upp á ýmis konar tómstundir og félagsstarf. Kannski þarf að kynna þetta betur inn á heimilum fólks hvað er í boði.
10. Að lokum. Er eitthvað sem þú vilt bæta við?
- Nei
  - Að allir hafi sama rétt og gott aðgengi að tómstundum.
  - [...] ég starfa við dagtilboð fyrir fatlaða og okkar starf gengur út að bjóða fólk upp á fjölbreytta dagskrá þar sem lagt er upp úr samblandi af vinnu og virkni. Ég þekki ekki eins mikið til hvaða tómstundir fatlaðir eru að fara í utan vinnutíma.










## Viðauki 2: Tákni með tali myndir og útskýringar


Hér má sjá myndir (Sigurborg I. Sigurðardóttir, 1998) unnar af mér, Sóley Jóhannesdóttur.

<p><b>Ánægður</b> Myndar bros með tveimur fingrum</p>  <p>ánægður</p>	<p><b>Dugleg/ur</b> Gerir hnefa og ýtir að öxl</p>  <p>duglegur</p>	<p><b>Takk</b> Setur hendur saman og hreyfir upp og niður</p>  <p>takk</p>
<p><b>Fyrirgefðu</b> Setur lófa að kinn og strýkur niður</p>  <p>fyrirgefðu</p>	<p><b>Svöng/svangur</b> Ýtir lófunum niður</p>  <p>svöng svangur</p>	<p><b>Latur</b> Hendur upp að öxlum og ýtir þeim niður að mjöðm</p>  <p>latur</p>
<p><b>Þung/ur</b> Gerir hnefa og ýtir niður</p>  <p>þungur</p>	<p><b>Létt/ur</b> Lyftir opnum lófum upp</p>  <p>léttur</p>	<p><b>Góð/ur</b> Strjúka andlit frá kinn og upp</p>  <p>góður</p>










<p><b>Leiðinleg/ur</b> Þumlar uppi, hnefi krepptur og hendur leiða niður</p>  <p>leiðinlegur ••••</p>	<p><b>Heitt</b> Þurrkar af þér svita á enninu</p>  <p>heitt •</p>	<p><b>Kalt</b> Knúsar sjálfa/n þig til hita</p>  <p>köld kaldur ••</p>
<p><b>Leið/ur</b> Myndar skeifu með tveim fingrum á andliti</p>  <p>leiður ••</p>	<p><b>Stór</b> Setur lófa fram og ferð með hendina upp.</p>  <p>stór •</p>	<p><b>Lítill</b> Setur tvo putta saman eins og það sé lítill kassi á milli</p>  <p>lítill ••</p>
<p><b>Tími</b> Myndar klukku á vinstra handabak</p>  <p>tími ••</p>	<p><b>Núna</b> Bendir með hægri hendi niður</p>  <p>núna ••</p>	<p><b>Ár</b> Myndar stóran hring með hægri hendi og þumal upp</p>  <p>árið ••</p>










<p><b>Í dag</b> Litli putti bendir fram, hendi í hnefa</p>  <p>í dag</p>	<p><b>Í gær</b> Hefur þumal uppi, eins og þú værir að benda með honum aftur fyrir</p>  <p>í gær</p>	<p><b>Mánuður</b> Hendi niður í hnefa, þumall og litli putti upp. Beina hendi niður</p>  <p>mánuður</p>
<p><b>Nei</b> Hrista haus</p>  <p>nei</p>	<p><b>Já</b> Kinka kolli</p>  <p>já</p>	<p><b>Ekkert</b> Nota annan eða báða lófa fyrir framan bók og veifa</p>  <p>ekkert</p>
<p><b>Sofa</b> Hendur undir kinn og loka augum</p>  <p>sofa</p>	<p><b>Vakna</b> Hefur fingur við augu, myndar skæri og opnar</p>  <p>vakna</p>	<p><b>Deyja</b> Hendur í kross á bringu og loka augum</p>  <p>deyja</p>










<p><b>Borða</b> Ímyndaður matur í hendi og beina upp að munni</p>  <p>borða • •</p>	<p><b>Drekka</b> Ímyndað glas í hendi og beina upp að munni</p>  <p>drekka • •</p>	<p><b>Fullur</b> Hendur við maga. Önnur hendi er kyrr og hin beinist upp á við</p>  <p>fullur • •</p>
<p><b>Saman</b> Hendur í sundur, beina þeim saman</p>  <p>saman • •</p>	<p><b>Nótt</b> Beinn lófi frá eyra og niður á öxl á móti</p>  <p>nótt •</p>	<p><b>Á morgun</b> Þumall við kinn. Beina þumli niður höku</p>  <p>á morgun • • •</p>
<p><b>Allt</b> Búa til hring með höndum frá maga og upp að brjóstkassa</p>  <p>allt •</p>	<p><b>Hvað/hvernig</b> Yppa öxlum og hendur beinast niður á við</p>  <p>hvað •</p>	<p><b>Og</b> Vísifingur fara hringi í kringum hvorn annan</p>  <p>og •</p>










<p><b>Elska</b> Setja báða lófa að hjartastað</p>  <p><b>elska</b> • •</p>	<p><b>Gráta</b> Setja fingur að auga og beina niður</p>  <p><b>gráta</b> • •</p>	<p><b>Gefa</b> Beinn lófi frá hjartastað og beina niður</p>  <p><b>gefa</b> • •</p>
<p><b>Borga</b> Einn flatur lófi eins og veski. Hin hendi tekur pening og borgar</p>  <p><b>borga</b> • •</p>	<p><b>Fela</b> Lófar yfir augun eins og barn felur sig</p>  <p><b>fela</b> • •</p>	<p><b>Ná í</b> Teygja sig eftir einhverju og taka hendina að sér</p>  <p><b>ná í</b> • •</p>
<p><b>Í</b> Beina fingri að annarri hendi sem er með ímyndað ílát</p>  <p><b>í</b> •</p>	<p><b>Afmæli</b> Þumall að hálsi og beina hendinni niður</p>  <p><b>afmæli</b> • • •</p>	<p><b>Mjúkur</b> Gerir gogg úr báðum lófum og lokar og opnar lófum til skiptis</p>  <p><b>mjúkur</b> • •</p>



<p><b>Fara</b> Beina hendi frá líkamanum</p>  <p>fara ••</p>	<p><b>Koma</b> Opinn lófi við maga, beina upp á við að líkamanum</p>  <p>koma ••</p>	<p><b>Bíða</b> Beinn lófi til að undirstrika stopp</p>  <p>bíða ••</p>
<p><b>Dagur</b> Opnir lófar við maga, beina upp á við að öxlum</p>  <p>dagur ••</p>	<p><b>Kvöld</b> Hendi við enni. Beina yfir ennið</p>  <p>kvöld •</p>	<p><b>Vika</b> Tveir fingur opnir eins og goggur við aðra öxl. Beina hendi að hinnu öxl</p>  <p>vika ••</p>
<p><b>Jól</b> Mynda jólatré frá höku og niður með höndunum</p>  <p>jól •</p>	<p><b>Útilega</b> Mynda tjald með opnum lófum</p>  <p>útilega ••••</p>	<p><b>Sumarfrí</b> Renna hendi eftir enni og niður</p>  <p>sumarfrí •••</p>

<p><b>Bíó</b> Mynda skæri með fingrum. Loka og opna til skiptis</p>  <p>bíó ••</p>	<p><b>Lesi</b> Nota opinn lófa eins og bók og stýra hendi fram og til baka</p>  <p>lesi ••</p>	<p><b>Tónlist</b> Nota fingur eins og tónlistastjóri leiðir hljóðfærin áfram</p>  <p>tónlist ••</p>
<p><b>Prjóna</b> Mynda prjóna með tveimur fingrum og ímynda að þú sért að prjóna</p>  <p>prjóna ••</p>	<p><b>Teikna</b> Beina vísifingri niður og stýra fram og til baka</p>  <p>teikna ••</p>	<p><b>Leiklist</b> Önnur hendi föst við maga. Hin hreyfist upp og niður</p>  <p>leiklist ••</p>
<p><b>Tölva</b> Puttar vísa að augum, beina hendi niður, hin hendi er að skrifa á ímyndað lyklaborð</p>  <p>tölva ••</p>	<p><b>Blóm</b> Hendi opnast upp í blóm</p>  <p>blómið ••</p>	<p><b>Gönguferð</b> Opinn lófi myndar göngustíg. Tveir fingur mynda fætur að ganga á stígnum</p>  <p>gönguferð ••••</p>

<p><b>Heima</b> Önnur hendi myndar þak, og beinir hendinni niður</p>  <p>heima ••</p>	<p><b>Harður</b> Fingur beinir. Annar stopp við maga, hinn hreyfist upp og niður</p>  <p>hörð harður ••</p>	<p><b>Sveitin</b> Lófar opnir og fingur í sundur. Hendur við síðu. Hreyfast að hvor annarri</p>  <p>sveitin ••</p>
<p><b>Á hestbaki</b> Lófi myndar göngustíg. Hin hendi myndar fætur að hoppa og ganga samtímis, eins og brokk</p>  <p>á hestbaki •••</p>	<p><b>Dans/Ball</b> Hendur í dansstöðu</p>  <p>dansinn ••</p>	<p><b>Skíði</b> Hreyfir hendur eins og skíðastafir séu í höndum til að færa sig frá hægri til vinstri</p>  <p>skíði ••</p>
<p><b>Skýjað</b> Önnur hendi upp fyrir höfuð, tveir fingur mynda stafinn C og mynda öldur fyrir ofan höfuð</p>  <p>skýjað ••</p>	<p><b>Snjóar</b> Fingur hreyfast eins og snjókorn og beinast niður á við</p>  <p>snjóar ••</p>	<p><b>Sól</b> Beinir annarri hendi upp fyrir höfuð og teiknar í loftið hring</p>  <p>sólin ••</p>

<p><b>Banna</b> Krossa lófa við brjóstkassa. Færa hendur að báðum öxlum. Eins og segja nei</p>  <p>banna • •</p>	<p><b>Stopp</b> Beina flötum lófa fram á við og stoppa</p>  <p>stopp •</p>	<p><b>Strax</b> Beina hendinni frá hlið og að miðju, hratt</p>  <p>strax •</p>
<p><b>Blautur</b> Hafa hendur upp að brjóstkassa. Mynda lítinn gogg með tveimur fingrum. Ýta saman sundur, eins og að kreista saman</p>  <p>blautur • •</p>	<p><b>Dapur</b> Mynda skeifu með tveimur fingrum við munn</p>  <p>döpur dapur • •</p>	<p><b>Fallegur</b> Upp með þumal að viðbeini. Beina hendi niður að maga</p>  <p>fallegur • • •</p>
<p><b>Búið</b> Annar lófi flatur. Hinn lófinn sópar ímynduðu ryki af lófa</p>  <p>búið • •</p>	<p><b>Eins</b> Vísifingur beggja handa beinast niður. Færast frá og að hvor öðrum.</p>  <p>eins •</p>	<p><b>Frægur</b> Önnur hendi á enni, færast yfir enni og spennir sundur fingurna</p>  <p>frægur • •</p>