



# Félagsleg einangrun barna með þroskahömlun og gildi tómsunda

Pórunn Bríet Þrastardóttir

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



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ



# **Félagsleg einangrun barna með þroskahömlun og gildi tómstunda**

Pórunn Bríet Þrastardóttir

Lokaverkefni til BA- prófs í Tímstunda og félagsmálafræði

Leiðbeinandi: Steingerður Kristjánsdóttir

Íþróttá-, tímstunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2018



Félagsleg einangrun barna með þroskahömlun og gildi tómstunda

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

© Þórunn Bríet Þrastardóttir 2018

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

Prentun: Háskólaprent

Reykjavík, 2018



## Ágrip (útdráttur)

Ritgerðin byggir á fræðilegri umfjöllun um félagslega einangrun barna með þroskahömlun og gildi tómstunda. Hugtökin félagsleg einangrun, þroskahömlun og tómstundir eru skilgreind. Gildi tómstunda eru skoðuð og hvernig tómstundir geta dregið úr félagslegri einangrun barna með þroskahömlun. Tómstundir ýta undir félagsleg samskipti barna sem eru mikilvæg við myndun vinasambanda. Vinaleysi og félagsleg einangrun geta verið mjög sársaukafull og haft neikvæð langtíma áhrif á líðan barna. Samkvæmt rannsóknum eru börn með þroskahömlun líklegri til þess að einangrast félagslega en önnur börn og eyða þau oftari frítíma sínum með foreldrum frekar en með jafnöldrum sínum. Þau þarfnast oft meiri stuðnings til þess að taka þátt í tómstundum og eru því réttindi fatlaðra og barna skoðuð en öll börn eiga jafnan rétt til tómstundaiðkunar. Markmið verkefnisins er að varpa ljósi á það hversu mikilvægar tómstundir eru fyrir þessi börn og miklu máli skiptir að fjölbreytt úrval standi þeim til boða.

## Efnisyfirlit

<b>Ágrip (útdráttur)</b> .....	<b>3</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>6</b>
<b>2 Fötlun</b> .....	<b>7</b>
2.1 Fötlun, skilgreining.....	7
2.2 Réttindi.....	8
2.2.1 Barnasáttmálinn.....	10
2.3 Þroskahömlun.....	11
<b>3 Félagsleg einangrun</b> .....	<b>14</b>
3.1 Vinátta.....	14
3.2 Félagsfærni.....	15
3.3 Félagsleg þátttaka og þroskahömlun.....	15
<b>4 Tómsundur og frítíminn</b> .....	<b>19</b>
4.1 Tómsundur, skilgreining.....	19
4.2 Frítími.....	21
4.3 Gildi tómsunda.....	22
4.4 Tómsundamenntun.....	22
4.5 Einstaklingar með þroskahömlun og tómsundur.....	23
<b>5 Umræður</b> .....	<b>25</b>
5.1 Samantekt og niðurstöður.....	25
5.2 Úrbætur.....	26
<b>6 Lokaorð</b> .....	<b>28</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>29</b>



## Formáli

Hugmyndin að verkefninu kviknaði þegar ég var að vinna með börnum með þroskahömlun. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á málefnum fatlaðra og oft velt því fyrir mér hvort þessi hópur fái sömu tækifæri til tólmstundaiðkunar og aðrir. Því langaði mig að rýna betur í þetta efni með áherslu á tólmstundir og félagslega einangrun. Ég vil þakka leiðbeinanda mínum, Steingerði Kristjánsdóttur, fyrir góða leiðsögn og stuðning í gegnum verkefnið. Einnig vil ég þakka fjölskyldu, vinum og samnemendum sem hjálpuðu mér í gegnum þetta ferli. Sérstakar þakkir hlýtur Agla Brá Sigurðardóttir fyrir hvatningu, stuðning og góðar stundir við verkefnavinnuna og í gegnum námið allt.

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

Reykjavík, 8. maí 2018

---

Þórunn Bríet Þrastardóttir

## 1 Inngangur

Að mynda og viðhalda samböndum er mikilvægt fyrir alla einstaklinga. Börn læra sín fyrstu skref í félagslegum samskiptum strax á fyrstu árum sínum. Með vaxandi aldri eykst félagsfærni og samskiptahæfni þeirra (Ingibjörg Georgsdóttir, 2008). Börn geta átt á hættu að vera hafnað af jafnöldrum sínum og verða fyrir félagslegri einangrun ef félagsfærni þeirra er ekki mikil (Hrefna Sigurjónsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir, 2017). Tómsundur eru sagðar góður vettvangur til þess að kynnast nýju fólki, rækta vinasambönd og gefa einstaklingum færi á að njóta sín í því sem þeim finnst skemmtilegt að gera (Leitner og Leitner, 2012). En hafa öll börn jafnan rétt til tómsundaiðkunar?

Þroskahömlun er algengust allra fatlana og lýsir hún sér á mjög fjölbreyttan hátt. Börn með þroskahömlun eru líklegri til þess að verða fyrir félagslegri einangrun og líklegri til þess að eiga í litlum jafningjasamböndum en önnur börn (Snæfríður Þóra Egilson, 2008). Í þessari ritgerð verður leitast við að svara spurningunni: Hvernig er hægt að draga úr félagslegri einangrun barna með þroskahömlun? Einnig verða réttindi fatlaðra barna til tómsundaiðkunar skoðuð ásamt gildi tómsunda.

## 2 Fötlun

Ef orðið fötlun er skoðað í íslenskri orðabók segir skýringin sem kemur upp einungis að orðið fötlun þýði það að vera fatlaður (Íslensk orðabók, e.d). Ekki fylgir nánari útskýring á hugtakinu og er því gengið út frá því að allir viti hvað er að vera fatlaður. Fötlun og að vera fatlaður eru algeng orð í íslenskri tungu og eru þau samkvæmt Rannveigu Traustadóttur og Jónu G. Ingólfssdóttur (2010) oft notuð í niðrandi merkingu. Þær segja almenning telja sig vita hvað sé átt við þegar talað er um hugtakið. Einnig nefna þær að fólk tali um mismikla fötlun, til dæmis að einstaklingur sé annað hvort lítið fatlaður eða mikið fatlaður. Hugtakið fötlun birtist oft í mjög ólíkri og mismunandi merkingu í samfélaginu og einnig í opinberum gögnum. Með komu fötlunarfræðinnar hefur hugtakið verið skilgreint fræðilega. Þar kemur fram að skilningurinn á hugtakinu breytist eftir því út frá hvaða sjónarhorni það er skoðað (Jóna G. Ingólfssdóttir og Rannveig Traustadóttir, 2010).

### 2.1 Fötlun, skilgreining

Fötlunarfræði er fræðigrein sem er þverfagleg. Hún skoðar og leggur mesta áherslu á félagslega skilninginn á hugtakinu fötlun og hvernig merkingin mótast í sögulegu og menningarlegu samhengi. Samfélagið er skoðað og áhersla lögð á hvernig sé hægt að aðlaga það að mismunandi þörfum einstaklinga (Ármann Jakobsson, Hanna Björg Sigurjónsdóttir og Kristín Björnsdóttir, 2013). Samkvæmt fötlunarfræðinni og fötlunarfræðingum má greina sjónarhorn fötlunar á tvo vegu, læknisfræðilegt sjónarhorn og félagslegt sjónarhorn (Jóna G. Ingólfssdóttir og Rannveig Traustadóttir, 2010). Í læknisfræðilega sjónarhorninu er áherslan lögð á galla eða skerðingar einstaklinga. Samkvæmt því er lítið á fötlun og andlegar eða líkamlegar skerðingar sem það sama. Í félagslega sjónarhorninu er lítið svo á að ýmsir fordómar, félagslegar hindranir, hamlandi aðgengi og vöntun á aðstoðar búnaði takmarki líf og athafnir einstaklinga með andlegar og líkamlega skerðingu og eigi því mikinn þátt í að mynda fötlun eintaklingsins. Samkvæmt þessu sjónarhorni er greint á milli fötlunarinnar og skerðingu eintaklingsins. Fólk með sömu skerðingu getur verið með mismikla fötlun og geta ástæður þess verið mismunandi, til dæmis vegna umhverfisins sem það býr í (Rannveig Traustadóttir, 2003). Félagslegu sjónarhornin í fötlunarfræðinni eru mörg en þau eiga það öll sameiginlegt að vera gagnrýnin á læknisfræðilega sjónarhornið á hugtakinu fötlun. Það að slíta samhengið á milli félagslegra og líffræðilegra þátta fötlunar og breyta þannig viðhorfum fólks gagnvart hugtakinu fötlun skiptir miklu máli í félagslegum skilningi á hugtakinu. Það að samfélagið valdi fötluninni en ekki einstaklingurinn er hugmynd sem fræðimenn á sviði

fötlunarfræðinnar hafa sett fram. Það sem veitir fötluðu fólki takmarkaða möguleika á eðlilegu lífi eru þættir eins og aðgengi, fordómar í samfélaginu og viðhorf til einstaklinga með fötlun (Rannveig Traustadóttir, 2006).

Jan Tøssebro (2004) er norskur fræðimaður sem segir að innan Norðurlandanna séu ákveðin tengsl þegar kemur að fötlun og skilgreiningu á hugtakinu. Þetta kallar hann norræna tengslasjónarhornið á fötlun (Nordic relation approach to disability). Hann segir þessa norrænu sýn vera þrens konar. Hann segir í fyrsta lagi að misræmi geti verið mikið á milli getu og færni einstaklinga og þeirra krafna sem samfélagið setur á samfélagsþegna sína. Einstaklingur verður því fatlaður ef færni er takmörkuð eða skerðing og veikindi verða þess valdandi að einstaklingurinn verði fyrir miklum hindrunum í sínu daglega lífi. Því er fötlun afstæð og er því háð samspili umhverfis og einstaklings. Í öðru lagi segir hann að fötlun fari eftir aðstæðum og að einstaklingur getur verið mismikið fatlaður eftir því hvernig aðstæður eru. Í þriðja lagi segir hann fötlun geta verið afstæða. Fötlun er ekki eingöngu háð umhverfinu heldur líka háð skilgreiningum lækisfræðinnar, fólk er flokkað í hóp fötlunar. Slíkar skilgreiningar eru samkomulagsatriði og hægt að breyta. Sá sem er séður sem fatlaður einn daginn þarf ekki að vera séður þannig næsta dag, ef skilgreiningunni er breytt (Tøssebro, 2004).

## 2.2 Réttindi

Hugtakið fötlun er skilgreint á mismunandi hátt og hefur engin ein skilgreining á hugtakinu verið í lögum hér á landi. Í gildandi lögum um málefni fatlaðra hér á landi kemur fram að einstaklingur eigi samkvæmt lögum rétt á sérstakri þjónustu eða stuðningi sé hann með líkamlega eða andlega fötlun, ef hann þarfnast þess. Tekið er fram að átt er við hreyfihömlun, þroskahömlun, geðfötlun, sjónskerðingu, heyrnarskerðingu og að fötlun getur verið vegna slyss eða af langvarandi veikindum (lög um málefni fatlaðra nr. 152/2010). Áherslan er lögð á einstaklinginn frá lækisfræðilegu sjónarhorni án þess að hann sé skoðaður út frá félagslegu sjónarhorni, litið er á fötlun eins og hún sé stöðluð stærð (Jóna G. Ingólfssdóttir og Rannveig Traustadóttir, 2010). Árið 2007 var skrifað undir samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks hér á landi og árið 2016 var samþykkt á Alþingi að fullgilda samninginn. Markmiðið með samningnum er að stuðla að því að fatlað fólk njóti sama mannfrelsis og sömu mannréttinda og aðrir einstaklingar (Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks). Einnig er markmiðið að tryggja og vernda frelsi einstaklingsins, réttindi og virðingu. Í 1.gr. segir:

„Til fatlaðs fólks teljast þeir sem eru líkamlega, andlega eða vitsmunalega skertir eða sem hafa skerta skynjun til frambúðar sem kann, þegar víxlverkun verður milli þessara þátta og tálma af ýmsu tagi, að koma í veg fyrir fulla og virka þátttöku þeirra í samfélaginu á jafnréttisgrundvelli.“ (Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, 2007).

Í 3. gr samningsins koma fram almennar meginreglur, þær eru átta talsins og eru eftirfarandi:

- a) Bera skal virðingu fyrir meðfæddri göfgi og sjálfstæði einstaklinga. Þar á meðal er talið sjálfstæði og frelsi til þess að einstaklingar taki eigin ákvarðanir.
- b) Mismunun er bönnuð
- c) Einstaklingar með fötlun eiga að geta tekið þátt að fullu í samfélaginu án þess að verða fyrir aðgreiningu
- d) Virðing fyrir því að fólk með fötlun er mismunandi og ólíkt. Viðurkennt að um mannlegt eðli og fjölbreytni sé að ræða.
- e) Allir eiga fá jöfn og sömu tækifæri
- f) Aðgengi
- g) Jafnrétti kynjanna
- h) Bera skal virðingu fyrir mismunandi og breytilegri getu barna með fötlun. Þeim skal sýnd virðing fyrir þeirra rétti til þess að varðveita sína sjálfsmynd (Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks).

Aðildarríki samningsins eiga að viðurkenna rétt fatlaðs fólks til að taka þátt jafnt og aðrir einstaklingar í menningarlífi og þurfa því að gera viðeigandi ráðstafanir. Tryggja þarf aðgang að menningarefni, aðgang að athöfnum á sviði menningar líkt og kvikmyndahúsum, leikhúsum og söfnum. Allt fólk með fötlun á að fá tækifæri til þess að rækta og þroska sköpunargáfur sínar, listræna getu og vitsmunalega getu. Aðildarríkjum er skylt að gera viðeigandi ráðstafanir svo að fólki með fötlun sé kleift að stunda tómstundir, íþróttir og annað frístundastarf:

- a) Stuðla og hvetja til þátttöku fólks með fötlun, eins og hægt er í algengu íþróttastarfi á öllum stigum.
- b) Tryggja að fólk með fötlun fái tækifæri til þess að þróa, taka þátt í og skipuleggja tómstunda- og íþróttastarfi fyrir fólk með fötlun með sama hætti og gildir um aðra, framboð á viðeigandi tilsögn, þjálfun og fé.
- c) Tryggja skal fólki með fötlun aðgang að ferðamannastöðum og stöðum þar sem fram fer tómstunda- og íþróttastarf.

- d) Tryggja börnum með fötlun aðgang að leikjum, frístunda-, tómstunda- og íþróttastarfi jafnt og önnur börn. Einnig skal tryggja það innan skólakerfisins.
- e) Tryggja skal fólki með fötlun aðgang að þjónustu þeirra sem sjá um skipulagningu á frístunda- og íþróttastarfi, ferðamennsku og tómstundastarfi (Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks nr 31/2007).

### 2.2.1 Barnasáttmálinn

Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna er sáttmáli sem felur í sér að börn séu sjálfstæðir einstaklingar með fullgild réttindi. Sáttmálinn gefur börnum grundvallarréttindi og tryggir þeim öryggi og vernd upp að 18 ára aldri. Sáttmálinn markaði mikil tímamót í réttindum barna og var hann fullgiltur á Íslandi árið 1992 og lögfestur hér árið 2013 (Lög um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins, 2013).

Það er nauðsynlegt að huga að Barnasáttmálanum þegar unnið er með börnum. Öll réttindi sáttmálans eru mikilvæg en fjórar greinar eru svokallaðar grundvallarreglur sáttmálans og leiða sáttmálann. Mikilvægt er að hafa þessar reglur í huga.

Samkvæmt 2. grein sáttmálans eiga öll börn að njóta sömu réttinda Barnasáttmálans án tillits til kynferðis, litarháttar, kynþáttar, tungumáls, ættar, stjórnmalaskoðana, trúar, félagslegrar stöðu eða fötlunar. Öll börn eiga að vera jöfn.

Samkvæmt 3. grein sáttmálans á alltaf að gera það sem barninu er fyrir bestu. Allar ákvarðanir eiga að byggjast á því. Lög og reglur eiga að tryggja börnum vernd og veita þeim þá umönnun sem þau þurfa. Aðildaríki eiga að sjá til þess að þjónusta og stofnanir sem sjá um börnin fari eftir og uppfylli reglur sem hafa verið settar af stjórnmalum. Sérstaklega þarf að fylgjast með að reglur um heilsuvernd, öryggi, fjölda og hæfni starfsmanna sem vinna með börnunum.

Í 6. grein er talað um rétt barna til lífs og þroska en öll börn eiga meðfæddan rétt til lífs og þroska. Aðildaríki sáttmálans eiga að tryggja það að öll börn fái tækifæri til þess að lifa og þroskast.

Í 12. grein sem er jafnframt síðasta grein meginreglnanna fjögurra segir að öll börn eigi rétt á því að láta skoðanir sínar í ljós í öllum málum sem þau varða. Einnig á að taka tillit til skoðana þeirra í samræmi við þroska og aldur. Veita á þeim tækifæri til þess að tjá sig um eigin mál við málsmeðferð fyrir stjórnvaldi eða dómi (Lög um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins, 2013).

Í samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er talað um fötluð börn. Er sá samningur mjög svipaður Barnasáttmálanum þegar kemur að börnum. Í honum kemur

fram að aðildaríki samningsins skulu gera ráðstafanir til þess að börn með fötlun fái að njóta mannfrelsis og mannréttinda að fullu líkt og önnur börn. Eins og í Barnasáttmálanum skal hafa það að leiðarljósi að gera það sem best er fyrir barnið. Einnig skal tryggja að fötluð börn fái rétt til þess að láta skoðanir sínar í ljós um öll mál sem þau varða og tekið sé tillit til skoðana þeirra í samræmi við þroska þeirra og aldur. Börn með fötlun eiga að vera jöfn ófötluðum börnum og taka skal tillit til fötlunar þeirra (Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks).

### 2.3 Þroskahömlun

Þroskahömlun er sú fötlun sem er algengust allra fatlana og hefur verið þekkt lengi. Viðhorf samfélagsins hafa breyst mikið með tímanum og er ekki litið lengur á fötlun sem vandamál einstaklingana heldur sem afleiðingu flókens samspils milli hins fatlaða og þess félagslega, menningarlega og umhverfis sem hann býr í. Því er fötlun viðfangsefni samfélagsins þar sem markmiðið er að búa til sem best lífsskilyrði fyrir fatlaða (Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson, 2008). Flogaveiki og hegðunarraskanir eru mjög algengar meðal barna með þroskahömlun, einnig greinast oft heyrnarskerðingar og sjónskerðingar sem fylgikvillar (Sólveig Sigurðardóttir, 2008). Sjaldnast er hægt að „lækna“ þroskahömlun en gott er oft að vita orsökina því þær upplýsingar geta hjálpað barninu og aukið skilning aðstandenda á eðli fötlunarinnar. Einnig er gott að vita orsökina upp á fylgiraskanir og íhlutunarleiðir. Algengasta þekkt orsök alvarlegrar þroskahömlunar eru litningagallar. Downs-heilkennið er til dæmis litningagalli (Sólveig Sigurðardóttir, 2008).

Þroskahömlun er samheiti yfir fatlanir þeirra sem búa við verulega skerta félagslega og vitsmunalega færni. Við flokkun á þroskahömlun eru þrjú flokkunarkerfi notuð. Þessi kerfi eru flokkunarkerfi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, AAIDD-flokkunarkerfið sem stendur fyrir „American Association on Intellectual Disabilities“ og síðan flokkunarkerfi bandarísku geðlæknasamtakana. Öll þessi flokkunarkerfi hafa ákveðnar hugmyndir að baki sér og er mikill munur á þeim (Tryggvi Sigurðsson, 2008).

Samkvæmt flokkunarkerfi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar er þroskahömlun ófullkominn eða staðnaður þroski hugans sem einkennist af ýmiss konar færni sem kemur fram á þroskaskeiði einstaklings. Færni sem stuðlar að vitsmunapróska í víðustu merkingu þess hugtaks, til dæmis hreyfilega, mállega, félagslega og þekkingarlega. Stig þroskahömlunar eru mæld með stöðluðum greindarprófum. Greining byggist á færni einstaklinga á þeim tíma sem hún er gerð. Endurhæfing og þjálfun getur leitt til aukins vitsmunapróska og aukið félagslega færni. Flokkunarkerfið er í fjórum stigum og skiptir

það þroskahömlun eftir greindarvísitölu. Öll stig eru með ákveðið greiningarnúmer. Stigunum er svo skipt niður í fjóra flokka eftir hegðunarerfiðleikum, en þeir eru algengir fylgikvillar þroskahömlunnar (Tryggvi Sigurðsson, 2008).

F70: Væg þroskahömlun, greindarvísitala á bilinu 50-69.

F71: Miðlungs alvarleg þroskahömlun, greindarvísitala á bilinu 35-49

F72: Alvarleg þroskahömlun, greindarvísitala á bilinu 20-34

F73: Djúp þroskahömlun, greindarvísitala undir 20

F79: Þroskahömlun ótilgreind (Tryggvi Sigurðsson, 2008).

Þroskahömlun er skilgreind sem fötlun sem einkennist af marktækum takmörkunum í bæði aðlögunarfærni og vitrænni getu samkvæmt flokkunarkerfi AAIDD. Takmarkanirnar koma fram í félagslegum, hagnýtum og vitrænum þáttum aðlögunarfærnar. Samkvæmt þessu flokkunarkerfi kemur fötlunin fram fyrir 18 ára aldur. Ekki er hægt að flokka einungis eftir greindarvísitölu og er það stöðuga samspil á milli umhverfis og einstaklingsins sjálfs grundvallarhugmynd þessa flokkunarkerfis. Þroskahömlun telst ekki endilega sem varanlegt ástand (Tryggvi Sigurðsson, 2008).

Síðasta flokkunarkerfið, flokkunarkerfi bandarísku geðlæknasambandanna, sameinar margt úr þessum tveimur flokkunarkerfum hér að ofan. Skilgreiningin á þroskahömlun samkvæmt því byggist annars vegar á greindarvísitölu og hins vegar aðlögunarfærni (Tryggvi Sigurðsson, 2008). Það er því ljóst samkvæmt þessum þremur flokkunarkerfum að það þarf að horfa jafnt til einstaklingsins og umhverfisins sem hann býr í. Umhverfi getur bæði dregið úr vanda einstaklings eða aukið vanda hans. Einstaklingsbundinn stuðningur er oft mikilvægur þannig hægt sé að draga úr áhrifum fötlunnar á líf viðkomandi einstaklings. Öll þessi flokkunarkerfi eiga sameiginlegt að skilgreina þroskahömlun sem fötlun sem einkennist af marktækum takmörkunum í aðlögunarfærni og í vitrænni getu (Tryggvi Sigurðsson, 2008).

Mikilvægt er að gera ítarlega greiningu á þroskahömlun. Þá eru niðurstöður greininga metnar af sérfræðingum með sérþekkingu á orsökum, þroskahömlun og fylgiröskunum, þar sem niðurstöður prófana og flokkunarkerfana þurfa líka að vera metnar í klínísku samhengi. Sálfræðingar og læknar sjá aðallega um þetta þó stuðst sé við niðurstöður fleiri fagaðila við greiningaferli þroskahömlunar og fylgiraskana. Félagsráðgjafar koma til dæmis inn í þetta greinigaferli þar sem þeir meta félagslegar aðstæður og aðlögun barns og fjölskyldu. Þessar þarfir eru til dæmis ýmiss konar stuðningur og réttur til tryggingabóta. Aðrir aðilar sem koma að eru til dæmis iðjuþjálfar, barnasálfræðingar og geðlæknar, sérkennarar, sjúkraþjálfarar, talmeinafræðingar og



þroskaþjálfar. Í framhaldi af greiningu er niðurstöður gefnar foreldrum, eða einstaklingnum ef það á við. Haldinn er fundur með helstu þjónustuaðilum, aðgerðir ræddar og talað um eftirfylgni og endurmat. Ítarleg greining á þroskahömlun er mikilvæg til þess að hægt sé að vinna sem best með barninu og gera áætlanir til framtíðar. Einnig til að styðja við aðstandendur og veita þjónustuaðilum ráð um faglega vinnu með börnunum. Þessi greining er mikilvæg svo hægt sé að bregðast rétt við (Stefán J. Hreiðarsson, 2008).

### 3 Félagsleg einangrun

Rætur félagslegrar einangrunar er hægt að rekja til margra þátta. Með hugtakinu félagsleg einangrun er átt við þegar einstaklingur er í engum eða litlum samskiptum við jafningja sína. Í rannsóknum hefur komið fram að þeir sem tilheyra ekki hópi geta átt það á hættu að upplifa félagslega einangrun, vera hunsaðir eða jafnvel útskúfaðir og missa þar af leiðandi af félagslegum tengslum (Laursen og Hartl, 2013). Það að tilheyra hópi er mjög mikilvægt fyrir einstaklinginn, svo mikilvægt að Maslow setti það að tilheyra hópi beint á eftir öryggis og líkamlegum grunnþörfum mannsins í þarfapýramída sínum. En það er pýramídi þar sem fræðimaðurinn Maslow raðar þörfum mannsins í röð þar sem hann setur það mikilvægasta neðst, sem eru grunnþarfir til þess að lifa (Gardner, Knowles og Pickett, 2004).

Samkvæmt könnun meðal örorku- og endurhæfingarlífeyrisþega sem Guðrún Hannesdóttir gerði árið 2010 um lífskjör og hag öryrkja er það upplifun einstaklingsins sem segir til um hvort hann búi við félagslega einangrun. Í könnuninni kom fram að 26% þeirra sem eru með þroskahömlun eða aðra meðfædda fötlun finni fyrir félagslegri einangrun (Guðrún Hannesdóttir, 2010). Einstaklingar með þroskahömlun eiga í meiri hættu en aðrir á að verða fyrir félagslegri einangrun. Stór ástæða þess er sú að þeir þarfnast meiri stuðnings við þátttöku í samfélaginu og tómstundum en aðrir. Maðurinn er félagsvera og þurfa börn að tileinka sér ákveðin mikinn félagsþroska til þess að geta átt góð samskipti við hvort annað (Ingibjörg Georgsdóttir, 2008). Vinátta er virkilega mikilvægur hluti af lífinu og þá sérstaklega fyrir börn. Félagsleg einangrun og vinaleysi getur verið mjög sársaukafull lífeyrnsla og getur haft neikvæð langvarandi áhrif á líðan barna (Hrefna Sigurjónsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir, 2017).

#### 3.1 Vinátta

Vinátta er virkilega mikilvægur hluti af lífinu og þá sérstaklega fyrir börn. Vinátta eykur þroska og kennir félagsfærni, einnig dregur hún úr vanlíðan. Hægt að segja að hún gefi lífinu gildi. Foreldrar geta verið stór hluti af því að hjálpa börnum sínum með vináttu til dæmis með því að hjálpa þeim við að hitta önnur börn og fara með þau á viðburði (Hrefna Sigurjónsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir, 2017).

Rannsóknir hafa sýnt fram á að það hvernig börnum gengur í jafningjasamböndum hefur mikil áhrif á allt líf þeirra. Samskiptavandræði við jafningja spá um fyrir ýmis vandamál síðar á ævinni. Að hjálpa börnum með jafningja- og vináttusambönd er eitt af lykilhlutverkum og meginhlutverkum foreldra og fagfólks sem vinnur með börnum. Það að

eignast vini og koma vel saman við jafningja sína er mikilvægt fyrir barnið. Að stofna til vináttu er helsta þroskaverkefni barnæskunnar sem getur haft spádómsgildi fyrir líf barnsins síðar meir. Þrátt fyrir aukna vitund á mikilvægi jafningjareynslu í aðlögun barna hafa rannsakendur ekki náð almennri sátt um ramma utan um skilning á jafningjatengslum og áhrifum þessara upplýsinga til að hjálpa börnum sem upplifa erfiðleika við að mynda og viðhalda vináttutengslum (Hrefna Sigurjónsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir, 2017).

### **3.2 Félagsfærni**

Samskipti eru boð sem einstaklingur sendir á annan einstakling og þeir svo sín á milli. Til eru bæði óyrt og yrt boðskipti. Yrt boðskipti koma fram í skrifuðum og töluðum orðum. En óyrt boðskipti koma fram í líkamstjáningu, raddblæ, hreyfingu, hlátri, svipbrigðum og augnarráði. Snerting, framkoma, klæðaburður og líkamsrými milli einstaklinga flokkast einnig sem samskipti. Börn læra samskipti með því að fylgjast með atferli, hegðun og framkomu þeirra sem þau eiga í samskiptum við. Hæfnin að setja sig í spor annarra og að geta komist að niðurstöðu á sameiginlegan hátt er grundvöllur samskiptahæfnar (Aðalbjörg Stefanía Helgadóttir, e.d). Samskipti eru lykillinn af því að læra félagsfærni og vináttufærni. Börn sem eru lítið í samskiptum við jafnaldra sína eiga í hættu á að missa af þessari þjálfun í vináttu- og félagsfærni (Vanda Sigurgeirsdóttir og Hrefna Sigurjónsdóttir, 2017).

Strax á fyrstu árunum læra börn sín fyrstu skref í félagslegum samskiptum. Ungabarn tileinkar sér fljótt að grátur, bros og augnsamband færir því huggun. Barn lærir sinn fyrsta félagsþroska með því að herma eftir hreyfingum, svipbrigðum og þátttöku í léttum samskiptaleikjum. Með vaxandi aldri barna eykst félagsfærni þeirra og samskiptafærni eykst (Ingibjörg Georgsdóttir, 2008). Félagsfærni er virkilega mikilvæg og er hún í raun grunnur að velgengni í lífinu. Börn sem ekki eru með mikla félagsfærni eiga frekar í hættu á að vera hafnað af jafnöldrum sínum og jafnvel lögð einelti. Einelti er aldrei réttlætjanlegt og aldrei þolendum að kenna en mikilvægt er að hjálpa börnum sem lenda í samskiptavandræðum (Vanda Sigurgeirsdóttir og Hrefna Sigurjónsdóttir, 2017).

### **3.3 Félagsleg þátttaka og þroskahömlun**

Þátttaka í ýmsum félagslegum viðfangsefnum gerir fólki kleift að öðlast leikni, getur hjálpað þeim við að finna tilgang í lífinu og að tengjast öðrum. Virk þátttaka í mismunandi viðfangsefnum daglegs lífs er forsenda þroska og náms. Börn sem fá tækifæri til þess að taka þátt í viðfangsefnum sem fela í sér hæfilega ögrun, fá styrkingu á sjálfsmyndinni,

þroski þeirra eykst og getur það jafnvel hjálpað þeim að búa sig undir kröfur fullorðnisáranna. Þeir sem taka ekki virkan þátt geta átt í hættu að finna fyrir vanlíðan, óöryggi eða geta jafnvel einangrast félagslega (Snæfríður Þóra Egilson, 2008). Þátttaka er ekki alltaf skilgreind eins hjá einstaklingum. Það þurfa ekki allir að gera eins og að gera meira er ekki alltaf betra. Einstaklingar geta upplifað sig sem fullgilda þátttakendur þótt þeir leysi eða vinna verkefni ögn öðruvísi, fái aðstoð eða aðlöguð verkefni (Snæfríður Þóra Egilson, 2008). Áhugahvöt, félagsfærni, aldur, kyn og hreyfifærni eru þættir í fari barns sem hafa áhrif á það sem barnið tekur sér fyrir hendur. Oftast ræður flókið samspil umhverfis, einstaklings og viðfangsefnið því hvort og hversu mikið barnið tekur þátt.

Fólk með þroskahömlun hefur mismikla getu til félagslegrar þátttöku. Stuðningur annarra er því mjög mikilvægur til þess að stuðla að virkri þátttöku einstaklinga og að þeir geti mótað sinn lífsstíl (Brown og Percy, 2007). Þátttaka fatlaðra barna er aðstæðubundin. Hefbundin útivistarsvæði, leikvellir og íþróttahús gætu til dæmis reynst mörgum erfið. Börnum með þroskahömlun gengur oft illa að lesa í umhverfið og fara eftir félagslegum hefðum. Skortur á samskiptahæfni og frumkvæði að samskiptum getur valdið því að börn einangrist og verði því óvirk og óframfærin. Mikilvægt er að stuðla að félagstengslum og þátttöku fatlaðra barna svo sem með aðlögun umhverfis og aðstoð (Snæfríður Þóra Egilson, 2008). Börn með fötlun eiga rétt á liðveislu. Félagstengsl er aðstoð og persónulegur stuðningur með því markmiði að rjúfa félagslega einangrun, það getur til dæmis verið aðstoð til að njóta félagslífs og menningar (Lög um málefni fatlaðra nr. 152/2010). Mörg börn hafa stuðningsfulltrúa með sér í skólanum til þess að aðstoða þau við skólagönguna. Stuðningsfulltrúar gera fötluðum börnum kleift að stunda nám í almennum bekkjardeildum. Rannsóknir sýna þó að þrátt fyrir þessi aðstoð sé mjög góð og mikilvæg getur hún komið í veg fyrir eða minnkað félagslega þátttöku nemenda við aðrar aðstæður í skólanum. Mikil nærvera fullorðinna einstaklinga getur haft áhrif á félagsleg tengsl barna og ungmenna og jafnvel dregið úr tækifærum þeirra til að þróa með sér sjálfræði og sjálfsstjórn. Það þarf því að tryggja að stuðningur fullorðinna sé notaður þar sem hann á við og á þann hátt sem hentar hverju sinni (Snæfríður Þóra Egilson, 2008). Aðgangur að upplýsingum, þjónustu og úrræði í samfélaginu skiptir miklu máli einnig samgöngur, tími og fjárhagur. Þá þarf sérstaklega að huga að unglingsárunum, að félagstengslum, virkni og vellíðan barna. Þegar barnið fer að stunda tómsundur þarf að hafa í huga að barnið vilji stunda tómsundina, að hún sé á þeirra áhugasviði og hvort hún veiti þeim ánægju. Æskilegt er að tómsundaiðkunin auðveldi barninu að þroska með sér leikni sem getur nýst því á komandi árum. Ef barn þarf stuðning við að stunda tómsundina þarf að athuga hversu mikla aðstoð barnið þarf eða hvort það þurfi á sérúrræðum að halda. Markmiðið er alltaf að reynslan fyrir barnið sé sem ánægjulegust

(Snæfríður Þóra Egilson, 2008). Fjölskyldan og stuðningsnet barnsins er eitt það mikilvægasta þegar kemur að því að velja og iðka tómstund (Snæfríður Þóra Egilson, 2008). Samkvæmt rannsókn Law og fleiri (2005) sem gerð var á tómstundaiðkun barna með fatlanir kom í ljós að fötluð börn taka meiri þátt í frístunda- og tómstundastarfi þegar litlar hindranir eru í umhverfinu, fjölskyldan er vel stæð, félagslegur stuðningur við barnið er góður og fjölskyldumeðlimir hjálpast að og styðja hvern annan. Stuðningur og samstarf við fjölskyldur fatlaðra barna skiptir því miklu máli ef stuðla á að virkri þátttöku barnanna (Law, King, Rosenbaum, Kertoy, King, Young ofl. 2005) Styrkir eða niðurgreiðslur á tómstundaiðkun barna utan skóla geta gert börnum tekjulágra fjölskyldna kleift að stunda sínar tómstundir, nokkur íslensk sveitafélög veita stuðning til þátttöku barna og unglunga í skipulögðu tómstunda-, æskulýðs-, menningar- og íþróttastarfi (Snæfríður Þóra Egilson, 2008).

Foreldrar barna með þroskahömlun eiga það til að ofvernda börnin sín. Vegna greindarskerðingar sinnar eru börnin ekki fær sjálf um að forðast hættur, taka ábyrgð og verja sig. Foreldrar óttast oft um börnin sín og að þau fái ekki tækifæri til dæmis að eignast maka eða að ást þeirra verði ekki endurgoldin. Það getur verið erfitt fyrir foreldra að fræða börnin sín um þessi mál auk annarra mála. Þá eiga foreldrar í hættu á að falla í gryfju ofverndunar. Upplýsingar skipta öllu máli frá foreldri til barns og ættu foreldrar að vera duglegir að spjalla við og fræða börn sín þó það megi virðast erfitt. Upplýsingar sem foreldrar halda frá börnum sínum geta hindrað félagsþroska barna (María Jónsdóttir, 2008 bls 179). Börn með þroskahömlun læra hægar en önnur börn en líkamlega þroskast þau eins og önnur börn. Mikilvægt er að byrja sem fyrst að undirbúa börnin undir framtíðina með því að huga sérstaklega að kynferðislegum og félagslegum þroska. Barnið verður þá hæfara til að takast á við óvænta atburði. Bilið á milli barna og barna með þroskahömlun eykst meir og meir þegar nær dregur kynþroskanum. Þetta bil er hægt að rekja til aðgreiningar í samfélaginu, til dæmis þátttöku í ýmiss konar tómstundum sem þroskahömluðum börnum stendur sjaldnar til boða en öðrum (María Jónsdóttir, 2008). Bæði erlendar rannsóknir og rannsóknir hérlendis sýna fram á það að börn og ungmenni með fötlun búa við minni möguleika til frístundaiðkunar fyrir utan heimili en önnur börn og ungmenni. Í rannsókn sem Hirst og Baldwin (1994) gerðu um börn með fötlun kom fram að börn með fötlun væru mun ólíklegri til þess að stunda bíóferðir og diskótek en ófötluð börn. Í þessari rannsókn kom einnig fram að því meiri sem fötlun þeirra var því minni líkur voru á þátttöku í félagslífi utan heimilisins. Tækifæri voru einnig alltaf færri til tómstundaiðkunar hjá fötluðum börnum en ófötluðum jafnöldrum þeirra (María Játvarðsdóttir, 2008). Foreldrahlutverkið er mjög mikilvægt og eru börn og ungmenni með fötlun oft mjög háð aðstoð forráðamanna sinna við að komast í sínar tómstundir. Hér á

Íslandi býðst börnum og ungmennum með fötlun liðveisla við að njóta tómsunda. Einnig kemur ferðapjónusta fatlaðra sér vel þegar akstur vantar og er sú þjónusta í boði. En oft er þessi þjónusta af skornum skammti (María Játvarðsdóttir, 2008). Í 7.gr laga um málefni fatlaðra segir að:

„ [Fatlað fólk skal eiga rétt á allri almennri þjónustu ríkis og sveitarfélaga. Ávallt skal leitast við að veita fötluðu fólki þjónustu samkvæmt almennum lögum á sviði menntunar og heilbrigðis- og félagsþjónustu. Reynist þjónustupörf fatlaðs einstaklings meiri en svo að henni verði fullnægt innan almennrar þjónustu skal hann fá þjónustu samkvæmt lögum þessum.]“ (Lög um málefni fatlaðra nr. 152/2010).

Einnig segir í 24.gr að sveitarfélögin skulu veita fólki með fötlun kost á félagslegri liðveislu. Gott og gaman getur verið fyrir foreldra að fara með í tómsundir barna sinna og hjálpar það oft ungmennum með fötlun að öðlast líkamlega og félagslega færni til að byrja með, þá verða þau sjálfstæðari og minna háð foreldrum sínum þegar til lengri tíma er litið (María Játvarðsdóttir, 2008).

## 4 Tómstundir og frítíminn

### 4.1 Tómstundir, skilgreining

Tómstundir er hugtak sem hefur verið skoðað og skilgreint á marga vegu og eru erlendir fræðimenn ekki sammála um skilgreininguna á því. Samkvæmt orðabókaskilgreiningu eru tómstundir skilgreindar sem frístund, stund eða tími þar sem ekki þarf að gegna skyldum eða störfum (Íslensk orðabók, e.d). Fræðilegri skýringu á hugtakinu er ábótavant. Notast verður við skilgreiningu Vöndu Sigurgeirsdóttur (2010) á hugtakinu en hún bendir einnig á í grein sinni *Skilgreining á hugtakinu tómstundir* að það vanti góða greiningu á hugtakinu. Í greininni segir Vanda:

„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.“ (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010, bls. 8).

Samkvæmt Vöndu er hugtakið tómstundir séð út frá fimm nálgunum, út frá tíma, athöfnum, gæðum, viðhorfum og sem hlutverk. Allar þessar nálganir hafa verið skoðaðar og er hluti úr öllum fimm notuð til þess að móta ofangreinda skilgreiningu á hugtakinu (Vanda Sigurgeirsdóttir, 20114).

**Tómstundir sem tími:** Út frá þessari nálgun er talað um tómstundir sem tíma. Tómstundir eru þá skilgreindar sem allur sá tími eftir vinnu, skyldur okkar og skóla. Að líkamlegum þörfum og nauðsynjum undanskyldum. Tíminn er mikilvægur og er litið á tómstundir sem andstæðu þess að vera vinna í þessari nálgun á hugtakinu. Oft getur þó reynst erfitt að draga línuna á milli hvenær tómstundir eru og hvenær þær eru ekki, oft kemur sú staða upp að þetta renni allt saman í eitt. Einnig hefur þessi nálgun verið gagnrýnd þar sem ekkert er sagt um innihald og gæði frítímans. Því er spurning hvort neikvæð hegðun líkt og fíkniefnaneysla og afbrot geti flokkast undir tómstundir. Þessi hegðun hefur ekki uppbyggileg áhrif og ekki heldur jákvæð áhrif því eru skoðanir fræðimanna mismunandi hvað þetta varðar (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).

**Tómstundir sem athöfn eða starfsemi:** Þessi nálgun er lík tímanálguninni að því leyti að tómstundir eru sagðar vera röð athafna eða starfsemi sem einstaklingar vilja stunda í frítíma sínum. Lögð er áhersla á starfið en ekki einstaklinginn. Áherslan er lögð á skipulagt

tómstundastarf eins og til dæmis íþróttir, skátastarf og tónlistarnám. Ekki getur þessi hugmynd þó staðið ein og sér því líkt og áður kemur ekkert fram um gæði starfsins (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).

**Tómstundir sem gæði:** Hér er litið á tómstundir sem gæði frekar en hegðun og skiptir öllu hvernig tímanum er varið. Tómstundin þarf að hafa ánægju og merkingu í för með sér, einnig jákvæð og uppbyggileg áhrif á einstaklinginn. Einstaklingur þarf einnig að hafa frelsi og líta sjálfur á athöfnina sem tómstund (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).

**Tómstundir sem viðhorf:** Einstaklingurinn ákveður sjálfur hvað flokkast undir tómstund. Reynsla og skilningur einstaklinga ákvarðar því hvað sé tómstund samkvæmt þessari nálgun. Tómstundir eru því mismunandi milli einstaklinga. Þetta er í raun andleg nálgun og snýst ekki um samfélagslegar ákvarðanir. Út frá þessu er hægt að halda því fram að tómstundir geti verið hvað sem er og átt sér stað hvenær sem er (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).

**Tómstundir sem hlutverk:** Þessi nálgun er skyld bæði hugmyndinni um tómstund sem athöfn og gæði. Samkvæmt þeim eiga tómstundir að vera uppbyggilegar fyrir einstaklinginn. Í henni segir að tómstundir eigi að hafa notagildi bæði fyrir samfélagið og einstaklinginn. Neikvæð hegðun er því ekki flokkuð undir tómstundir og eiga tómstundir að ná fram samfélagslega jákvæðum og viðurkenndum leiðum (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010).

Í greininni *Tíminn eftir skóla skiptir líka máli* tala Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen (2009) um að frístund sé sá tími sem nemendur hafi frjálssar hendur, þar sem þeir geta leikið sér, horft á sjónvarpið og gert það sem þeir vilja án þess að fullorðnir séu að skipta sér af eða þar sem nemendur eru eftirlitslausir. En tómstundir skilgreina þau sem skipulagt starf á vegum samtaka eða stofnanna til dæmis íþróttir og listir.

Tími er mikilvægur og er oft litið á tómstundir sem andstæðu þess að vera að vinna. Tómstundir eru því skilgreindar sem sá tími eftir skyldu og vinnu að frátöldum líkamlegum nauðsynjum (Leitner og Leitner, 2012). En samkvæmt gæðanálguninni þurfa tómstundirnar að hafa merkingu, hafa jákvæð áhrif á einstaklinginn og veita ánægju, vellíðan. Því er ekki hægt að skilgreina allan tíma eftir vinnu sem tómstundir (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Jakob Frímann Þorsteinsson (2017) tekur undir þessa skilgreiningu og segir tómstundir vera meðvitaða athöfn sem á sér stað í frítímanum og byggir á frjálssu



vali einstaklingsins. Þær eiga jafnframt að skapa reynslu, hafa áhrif á lífsgæði og velferð einstaklingsins.

## 4.2 Frítími

Frítíminn er yfirhugtak og undir hann flokkast tómstundir og einnig athafnir sem flokkast ekki undir tómstundir, til dæmis glæpir og ofbeldi (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Leitner og Leitner skilgreina frítímamann sem allan þann tíma sem eftir er þegar skyldum og vinnu er lokið. Einnig eru líkamlegar þarfir utanskyldar (2012). Vanda Sigurgeirsdóttir tekur undir þessa skilgreiningu en nefnir þó að erfitt geti verið að ákvarða hvað skyldur séu og hvenær frítíminn byrjar (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014). Hugmyndir um frítímamann hafa þróast í kjölfarið og með fram samfélagsbreytingum í gegnum tíðina (Alfa Aradóttir, Eygló Rúnarsdóttir og Hulda Valdís Valdimarsdóttir, 2017). Einhvers konar hugmyndir hafa verið uppi um viðfangsefni í daglegu lífi. Hugmyndir sem byggja á frelsi til athafna, leik og sköpun. Þessar hugmyndir hafa verið til allt frá tímum Grikkja og Rómverja til forna, gæti jafnvel hafa verið fyrr. Á tímum eins og þegar Grikkir og Rómverjar til forna voru uppi þá voru aðallega frjálsir karlmenn sem höfðu forræði yfir tíma sínum og gekk það fram eftir öldum. Tíminn fékk ekki nýja merkingu fyrr en þegar iðnbyltingin gekk í garð. Með henni urðu vinnustundirnar að skilgreindum hluta daglegs lífs. Þegar þeim hluta lauk var tími eftir af deginum sem einstaklingurinn réði sjálfur yfir. Í kjölfar breytinganna sem urðu á þjóðfélaginu við iðnbyltinguna hreyfðist við hugmyndum fólks um þroska og menntun. Viðfangsefni daglegs lífs varð mikið meira í brennideplinum, þá sérstaklega hjá börnum og unglingum og frítíminn varð því meira skoðaður. Menntandi viðfangsefni, leikir og þroskandi aðstæður með leiðsögn áreiðanlegs fólks varð meginskref í þróun skipulags tómstunda og félagsstarfs í hinum vestræna heimi og er enn þann dag í dag (Alfa Aradóttir, Eygló Rúnarsdóttir og Hulda Valdís Valdimarsdóttir, 2017). Mikilvægt er að nýta frítíma vel og eyða honum á jákvæðan og uppbyggilegan hátt þar sem frítími einstaklinga er mjög mikill í gegnum ævina. Fræðimaðurinn Weiskopf gerði rannsókn á því hversu miklum frítíma 70 ára einstaklingur hefur eytt að meðaltali í gegnum ævina. Samkvæmt honum fara 27 ár í frítímamann, 24 ár í svefn, 7,33 ár í vinnu, 4,33 ár í menntun eða formlegt nám og 2,33 ár í að borða. Samkvæmt Pawlowski fara um 10 ár af þessum 27 árum af frítímanum í að horfa á sjónvarpið. Mesti hluti ævinnar fer því í frítíma. Weiskopf segir því tómstundamenntun mjög mikilvæga (Leitner og Leitner, 2012).

### 4.3 Gildi tómstunda

Skipulagt tómstundastarf getur gefið mikið af sér og getur ýtt undir félagsleg samskipti við annað fólk og jafnaldra með möguleika á myndun tengsla- og stuðningsnets. Stuðningur frá jafningjum og nám með jafningjum í vernduðu umhverfi getur verið mjög góð og öflug forvörn gegn félagslegri einangrun. Tómstundaiðkunin getur dregið úr andlegri vanlíðan þátttakanda (Leitner og Leitner, 2012). Tilfinningalegur og félagslegur þroski barna og ungmenna eykst með tómstundaiðkun. Þau læra á sjálfan sig og á sínar eigin tilfinningar með tómstundaiðkun. Með því að stunda tómstundir hitta þau fleiri börn og því geta þau bætt og styrkt samskipti sín við jafnaldra (Bull, Hoose og Weed 2003). Frítíminn í gegnum ævina getur verið mikill og geta tómstundir í þeim tíma verið mjög mikilvægar þegar það kemur að lífsgæðum, hamingju og líkamlegri og andlegri heilsu fólks (Leitner og Leitner, 2012). Fólk telur sig stundum ekki þurfa einhverja sérstaka kunnáttu til þess að njóta frítímans en rannsóknir benda til þess að það sé léttara að njóta vinnu heldur en frítímans. Þó manneskja eigi mikinn frítíma þýðir það ekki að hún sé hamingjusamari en aðrir. Einstaklingar þurfa að vita hvernig á að nota þennan frítíma á áhrifaríkan hátt. Þetta lærist sjálfkrafa. Rannsóknir hafa sýnt að séu tómstundir stór partur af lífi fólks geti það haft mikil áhrif á heilsu, lífsgæði og vellíðan einstaklings. Þá er sérstaklega talað um fólk sem stundar félagslegar og líkamlegar athafnir í frítíma sínum (Leitner og Leitner, 2012).

Flæði er hugtak sem fræðimaðurinn Csikszentmihalyi (1990) varpaði fram. En flæði er upplifun þar sem einstaklingur upplifir sig vera alveg einbeittan í verki þannig að hann gleymi stað og stund. Einstaklingur gleymir í rauninni hvar hann er og hver hann er vegna einbeitingar. Það er mjög gott að komast í flæði og að komast í flæði í tómstundum er notalegt og gott. Að vera í flæði í tómstundarstarfi þýðir að vera að taka þátt í starfsemi sem er skemmtileg, hrífandi og fullnægjandi (Leitner og Leitner, 2012). Talað er um að unglingar stundi íþróttir af stórum hluta út af ánægjunni með því að vera þátttakendur í leiknum og vegna félagsskaparins sem þeir fá. Með æsingi í leiknum gleyma einstaklingar sér oft í spennu, fara í flæði og hvetja sitt lið og féлага áfram. Þátttakan mótar félagsleg tengsl við jafningja og lætur einstaklingnum líða sem hluta af hóp sem hjálpar einstaklingum við að staðsetja sig í samfélaginu og við að þroskast (Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2000).

### 4.4 Tómstundamenntun

Í tómstundamenntun felst að kenna og leiðbeina einstaklingum hvernig hægt sé að eyða og nota frítíma sinn á uppbyggjandi og jákvæðan hátt. Markmiðið með

tómstundamenntun er að auka lífsgæði einstaklingsins. Tilgangurinn með tómstundamenntun er að nota frítímann á jákvæðan hátt og fá fólk úr athöfnum sem flokkast ekki undir tómstundir og yfir í tómstundirnar. Í tómstundamenntun er áhersla lögð á viðhorf til tómstunda, virkni, félagsfærni, ákvarðanatöku, sjálfsvitundar og tómstundaúrræða. Það er gert með því að mennta og þjálfra fólk í að iðka tómstundir í sínum frítíma (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2014). Tómstundamenntun er því þroskaferli til að auka persónulegan þroska og tómstundavitund. Með menntuninni er einnig reynt að auka skilning einstaklinga á milli samspils tómstunda og lífstíls og samspilis tómstunda og samfélagsins. Ferlið leggur áherslu á sjálfsákvörðunarrétt einstaklingsins og að auka lífsgæði í gegnum velferð í tómstundum því er menntunin einstaklingsbundin (Dattilo, 2008). Fagfólk í tómstunda- og æskulýðsstarfi hefur fært rök fyrir því að þátttaka í tómstundum hafi menntandi áhrif og skipti máli fyrir þroska þeirra sem taka þátt. Tómstunda- og félagstarf hefur áhrif á lífsgæði, heilsu, námsárangur og einnig getur það verið forvörn gegn ýmsum áhættuþáttum (Þórólfur Þórlindsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg og Viðar Halldórsson 1998). Samkvæmt Leitner og Leitner (2012) kennir tómstundamenntun hæfni sem er mikilvæg til grundvallar leikni í lífinu. Þau tala um að tómstundamenntun geti átt sér stað í skólum og það ætti í raun að vera gert. Þau nefna til dæmis að hægt væri að innleiða menntunina í samfélagsgreinum, tungumálum, myndlist, leiklist og í félagslífinu. Með því að innleiða tómstundamenntun í skólum og velferðakerfinu yfir höfuð telja þau að hægt sé að minnka og jafnvel koma í veg fyrir neikvæða hegðun í frítíma, svo sem vímuefnanotkun og streitu (Leitner og Leitner, 2012). Menning samfélagsins getur bæði dregið úr og aukið tómstundaiðkun barna vegna þess að viðhorf samfélagsins og gildi þeirra hafa áhrif á hegðun einstaklinga í tómstundum. Forvarnarinngríp og skipulögð tómstundamenntun getur stutt við minnihlutahópa og bætt samþættingu samfélags (Leitner og Leitner, 2012). Tilgangurinn með því að kenna einstaklingi með fötlun tómstundaiðkun og lífsleikni er ekki sá að gera hann tilbúin til þátttöku í samfélaginu og því sem samfélagið hefur upp á að bjóða, heldur til þess að hann öðlist þekkingu í gegnum reynsluna og geti notfært sér hana (Cooper, 2001).

#### **4.5 Einstaklingar með þroskahömlun og tómstundir**

Einstaklingar með þroskahömlun hafa stundum mikið meiri frítíma en aðrir. Aðalástæða þess er takmarkað framboð á námi og vinnu fyrir þessa einstaklinga. Fullorðnir einstaklingar með þroskahömlun sem búa í þjónustuúrræðum eru oft vanir að bíða. Biðin kemur til dæmis fram þegar einstaklingarnir eru að bíða eftir að starfsmenn séu að undirbúa mat eða einhver úrræði. Einstaklingar bíða í staðinn fyrir að nota tímann til

uppbyggilegrar tómsundaiðkunar eða sköpunar. Oft er þessum tíma eytt í það að bíða vegna þess að einstaklingarnir hafa ekki reynslu af tómsundaiðkun. Að kunna að njóta tómsunda í frítímanum er því mikilvægt (Gardner og Chapman, 2000). Lítil þátttaka í tómsundum og félagslegum athöfnum getur leitt af sér óæskilega hegðun hjá einstaklingum með þroskahömlun. Árásarhneigð og alls konar ófélagsleg hegðun getur komið fram hjá þessum einstaklingum og má meðal annars rekja rætur þess til of mikils af óvirkum frítíma. Með tómsundaiðkun og starfi skapast góður vettvangur fyrir leiðsögn í félagshæfni sem getur bætt hæfni einstaklingsins í samskiptum, leik og starfi og einnig styrkt stöðu hans í samfélaginu. Tómsundir geta einnig dregið úr stressi og kvíða, þær geta stuðlað að andlegri vellíðan og eru þær nauðsynlegar til þess að viðhalda góðri heilsu og þar að leiðandi betri lífsgæðum (Gardner og Chapman, 2000).

Rannsóknir sýna að börn og ungmenni með fötlun taka sjaldnar þátt en önnur börn í skipulögðum tómsundum eða athöfnum. Samkvæmt rannsóknum eyða þau frítíma sínum oftast með foreldrum eða ein. Einnig hafa þau takmarkaðari aðgang að hefbundnum svæðum til tómsundaiðkunar. Þau fá því lítil félagsleg samskipti við önnur börn úti í samfélaginu. Við unglingsaldur dregur oft úr tómsundastarfi utan heimilisins og minnka þar af leiðandi samskipti þeirra við félagi utan skóla og tómsundaiðjan verður einhæfari. Tómsundir sem eru í boði fyrir börn með fötlun eru oft fremur einhæfar (Snæfríður Þóra Egilson, 2008). Mikilvægt er að reyna að efla þessa einstaklinga til þátttöku. Með hjálp og stuðningi geta allir verið þátttakendur í samfélaginu og því sem það hefur upp á að bjóða óháð fötlun einstaklinga (Cooper, 2001). Í dag eru tómsundir og frítími orðin svo stór partur af daglegu lífi barna að mikilvægt er að vinnan sé skipulögð og fagleg. Fagmennska einkennist af góðum skilgreiningum, faglegum grunni og hæfu og góðu fólki til að vinna með börnunum í frímanum (Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen, 2009).

## 5 Umræður

### 5.1 Samantekt og niðurstöður

Orsakir þroskahamlana eru margar og fjölbreyttar enda er hópur barna með þroskahömlun bæði stór og mjög fjölbreyttur. Oftast er hægt að rekja orsökina til truflunar á starfsemi í miðtaugakerfinu en röskunin getur verið bæði arfgeng og áunnin. Þroskahömlun getur verið sértæk en alltof oft er um fjölbættan vanda að ræða (Sólveig Sigurðardóttir, 2008). Hver einstaklingur er einstakur og þarf því að nálgast hvern og einn á mismunandi hátt. Félagsleg einangrun er sárt fyrirbæri og getur hún haft langvarandi neikvæð áhrif ef barn verður fyrir henni. Félagsleg einangrun lýsir sér þannig að einstaklingur á í litlum eða jafnvel engum samskiptum við jafnaldra sína og eru börn með þroskahömlun í meiri hættu en önnur börn á að verða félagslega einangruð. Stór ástæða þess er að börn með þroskahömlun þurfa meiri hjálp og stuðning en önnur börn.

Það er mikilvægt fyrir alla að tilheyra hópi. Tómstundir eru góður vettvangur til þess að tilheyra hópi og kynnast nýju fólki. Þegar barn stundar tómstundir er það að stunda eitthverja athöfn sem því finnst skemmtileg og því góður vettvangur til þess að aðstoða þau við vinamyndun og þjálfa þau í félagshæfni og samskiptum. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á tómstundum og sýna þær að tómstundir hafa jákvæð áhrif á einstaklinginn. Börn og ungmenni öðlast bæði tilfinningalegan og félagslegan þroska í gegnum tómstundir. Þau læra á sjálfan sig með tómstundaiðkun og þau hitta fleiri börn og geta bætt samskipti sín við jafnaldra og hæfni þeirra í leik og starfi þar af leiðandi aukist. Að komast í flæði í tómstundaiðkun er mjög gott og hefur jákvæð áhrif á einstaklinginn. Stuðningur frá jafningjum og samvera með jafningjum í vernduðu umhverfi getur verið mjög góð forvörn gegn félagslegri einangrun. Rannsóknir sýna að ef tómstundir eru stór partur af lífi fólks geti það haft áhrif á heilsu, lífsgæði og vellíðan einstaklinga. Einnig hefur komið fram í rannsóknum að lítil þátttaka í tómstundum getur leitt af sér óæskilega hegðun hjá börnum með þroskahömlun til dæmis árásarhneigð og alls kyns ófélagslega hegðun. Stór ástæða þess er of mikill óvirkur frítími. Samkvæmt könnun sem Guðrún Hannesdóttir gerði árið 2010 meðal örorku- og endurhæfingarlífeyrisþega finna 26% einstaklinga með þroskahömlun fyrir félagslegri einangrun á Íslandi. Einnig kemur fram í rannsóknum að börn með þroskahömlun búa við minni möguleika til frístundariðkunar fyrir utan heimili en önnur börn og ungmenni og tómstundir sem standa þeim til boða eru oft einhæfar. Þar af leiðandi verja þau frítíma sínum oftast ein eða með foreldrum sínum en önnur börn.

Samkvæmt barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna eiga öll börn að hafa sömu réttindi og tækifæri. Samkvæmt samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fólks eiga öll

aðildarríki að tryggja það að allir hafi sömu réttindi til menningar og tómstundariðkunnar. Mikilvægt er að vinnan með börnum og ungmennum sé fagleg og skipulögð. Tómstundir og frítími eru svo stór partur af daglega lífi barna í dag. Börnin eru framtíðin og því ástæða til þess að hafa allt starf sem kemur að þeim faglegt. Fagmennska einkennist af góðum skilgreiningum, faglegum grunni og hæfu og góðu starfsfólki til að vinna með börnin í frítímanum (Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen, 2009).

## 5.2 Úrbætur

Tómstundafræði er fræðigrein sem greinir og fjallar um tómstundir sem félagslegan og persónulegan farveg menningar, velferðar, menntunar, afþreyingar og uppeldis og lýðræðislegrar þátttöku einstaklinga (Jakob Frímann Þorsteinsson, 2017). Tómstunda- og félagsmálafræðingar eru því menntaðir til þess að hjálpa einstaklingum sem eiga í félagslegum vanda og geta þeir því hjálpað börnum og ekki síst þessum hópi barna. Það má draga þá ályktun að auka þurfi tómstundaframboð fyrir börn með þroskahömlun samkvæmt þessum niðurstöðum og einnig að auka upplýsingaflæði að því leyti að börnum með þroskahömlun standi til boða að taka þátt í tómstundum fyrir ófötluð börn. Talað er um að tómstundir sem standa börnum með fötlun til boða séu oft einhæfar. Hægt væri að hafa hópastarf sem kemur inn á alls kyns tómstundir og leyfir börnum að prófa mismunandi íþróttir, leiki og skemmtanir. Börn eiga oft erfitt með að velja tómstund og vita ekki oft hvað er í boði fyrir þau. Því er mikilvægt að upplýsa bæði þau og foreldra um hvað sé í boði og sýna þeim hvað er hægt að gera við frítímamann og leyfa þeim að prófa. Hægt er að fara í heimsóknir í alls kyns íþróttafélög og aðra tómstundastarfsemi. Það er gott fyrir foreldra að koma með börnum sínum fyrstu skiptin í tómstundirnar og hvetja þau þannig áfram og styðja þau í gegnum fyrstu skiptin, sem geta oft verið mjög erfið.

Félagsleg liðveisla er mjög góð til þess að brjóta félagslega einangrun. Oft getur reynst erfitt að fá þessa þjónustu en með auknu upplýsingaflæði og fræðslu gæti verið hægt að bæta það. Fagmennska á vettvangi með börnum er mikilvæg og er lykilatriði að starfsmenn fái fræðslu um vinamyndum og félagslega einangrun, það getur bætt starfið og gert starfsmenn hæfari í að hjálpa þessum börnum og takast á við vandamál. Starfsmenn í skóla, frístundastarfi, tómstundastarfi og félagsmiðstöðvum geta komið auga á ýmis félagsleg vandamál og unnið fagmannlega með börnunum til að leysa þau. Með markvissri tómstundamenntun er hægt að kenna einstaklingum að nota frítíma sinn og sporna þar af leiðandi við félagslegri einangrun í framtíð barnsins, þetta er hægt að gera í bæði frístundastarfi og skólastarfi. Öll börn með fötlun eiga rétt á stuðningi og félagslegri

liðveislu og því geta tómstunda- og félagsmálafræðingar til dæmis verið mjög góður stuðningur og starfsmenn á vettvangi frítímans. Eins og Cooper (2001) sagði þá geta allir tekið þátt í samfélaginu og því sem það hefur upp á að bjóða með viðeigandi stuðningi og hjálp, óháð fötlun.

## 6 Lokaorð

Í ritgerðinni var leitast eftir að svara spurningunni: Hvernig er hægt að draga úr félagslegri einangrun barna með þroskahömlun? Samkvæmt niðurstöðum ritgerðarinnar hafa tómsundur jákvæð áhrif á einstaklinga og geta dregið úr andlegri vanlíðan. Tómsundur eru góður vettvangur fyrir kennslu í félagsfærni og ýta þær undir félagsleg samskipti við annað fólk og jafnaldra. Þær auka einnig möguleika á myndun tengsla- og stuðningsnets barnsins. Stuðningur jafnaldra og tómsundaiðkun með vinum og jafningjum í vernduðu umhverfi getur verið mjög góð og öflug forvörn gegn félagslegri einangrun. Eins og kemur fram í þarfapýramída Maslows er þörfin að tilheyra hópi ein af félagslegu þörfum mannsins og gildir það fyrir alla.

Öll börn eiga rétt á jöfnum og sömu möguleikum og skiptir ekki máli hvort barnið sé með fötlun eða ekki. Börn með þroskahömlun hafa áhuga á sömu hlutum og tómsundum og önnur börn en þurfa oft meiri hjálp við ástundunina. Samkvæmt niðurstöðum þessarar ritgerðar geta tómsundur dregið úr félagslegri einangrun barna með þroskahömlun. Hægt er að draga úr henni með stuðningi, hvatningu og faglegu starfi. Einstaklingsmiðaður stuðningur er lykilatriði og það að kenna börnum að nota frítíma sinn getur komið í veg fyrir félagslega einangrun í framtíð þess. Félagslegur stuðningur frá jafnöldrum, fagfólki og nánustu aðstandendum er því lykilinn af félagslegri velgengni.



## Heimildaskrá

- Aðalbjörg Stefanía Helgadóttir. (e.d). Samskiptaboðorðin. Reykjavíkurborg. Sótt af:  
<https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item15424/Samskiptabodordin.pdf>
- Alfa Aradóttir, Eygló Rúnarsdóttir og Hulda Valdís Valdimarsdóttir.(2017). Frístundir og fagmennska. Sótt af:  
[http://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/fristundir\\_og\\_fagmennska\\_utgafa.pdf](http://menntavisindastofnun.hi.is/sites/menntavisindastofnun.hi.is/files/fristundir_og_fagmennska_utgafa.pdf)
- Amalía Björnsdóttir, Baldur Kristjánsson og Börkur Hansen. (2009). Tíminn eftir skóla skiptir líka máli: Um tómstundir og frítíma nemenda í 1., 3. og 9. bekk grunnskóla. *Netla. Veftímarit um uppeldi og menntun*. Sótt af:  
<http://netla.hi.is/greinar/2009/010/index.htm>
- Ármann Jakobsson, Hanna Björg Sigurjónsdóttir og Kristín Björnsdóttir. (2013). *Fötlun og menning. Íslandsagan í öðru ljósi*. Reykjavík: Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands og Rannsóknarsetur í fötlunarfræðum.
- Bull, C., Hoose, J. og Weed, M. (2003). *An introduction to leisure studies*. Harlow: PrenticeHall.
- Cooper, K. J. (2001). *Community and Leisure Skills*. Í Browder, D., M. Curriculum and Assessment for Students with Moderate and Severe Disabilities. New York: The Guilford Press.
- Dattilo, J. (2008). *Leisure education program planning: A systematic approach* (3. útgáfa). State College: Venture.
- Gardner, J. F. og Chapman, M. S. (2000). *Developing staff competencies for supporting people with developmental disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
- Gardner, W, L. Knowles, M. Pickett, C. (2004). *Getting a clue: The Need to Belong and Enhanced Sensitivity to Social Cues. Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(9), 1095-1107.
- Guðrún Hannesdóttir. (2010). *Lífskjör og hagir öryrkja. Könnun meðal örorku- og endurhæfingarlífeyrisþega*. Öryrkjabandalag Íslands og Þjóðmálastofnun. Sótt af:  
[http://thjodmalastofnun.hi.is/sites/thjodmalastofnun.hi.is/files/Lifskjor\\_2010\\_noutg.pdf](http://thjodmalastofnun.hi.is/sites/thjodmalastofnun.hi.is/files/Lifskjor_2010_noutg.pdf)
- Hrefna Sigurjónsdóttir og Vanda Sigurgeirsdóttir. (2017). *Handbók um einelti og vináttufærni. Forvarnir og viðbrögð*. Reykjavík: Heimili og skóli.

Ingibjörg Georgsdóttir. (2008). Vöxtur og þroski. Í Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson (ritstjórar), *Þroskahömlun barna. Orsakir – eðli – íhlutun* (bls.11-17). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Íslensk orðabók. (e.d). Sótt af: snara.is

Jakob Frímann Þorsteinsson. (2017). *Tómstundir og menntun*. Frístundir og fagmennska. Sótt af: [http://menntavisingastofnun.hi.is/sites/menntavisingastofnun.hi.is/files/fristundir\\_og\\_fagmennska\\_utgafa.pdf](http://menntavisingastofnun.hi.is/sites/menntavisingastofnun.hi.is/files/fristundir_og_fagmennska_utgafa.pdf)

Jóna G. Ingólfssdóttir og Rannveig Traustadóttir. (2010). *Þjónusta og þarfir: Hvernig mætir velferðakerfið þörfum ungra fatlaðra barna og fjölskyldna þeirra?* Reykjavík: Félagsvísingastofnun Háskóla Íslands.

Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). *Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. Journal of Adolescence, 36(6), 1261-1268*

Law, M., King, G., Rosenbaum, P., Kertoy, M., King, S., Young, N ofl. (2005). Partivipate study: Final report to families and community partners og the participate study findings.

Leitner, M.J. og Leitner, S.F. (2012). *Leisure Enhancement*. Urbana, Illinois: Sagamore Publishing.

Lög um málefni fatlaðra nr. 152/2010.

Lög um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins. 2013

Lög um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlað fólks. 2007

María Játvarðsdóttir. (2008). Fötlun og fjölskyldan. Í Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson (ritstjórar), *Þroskahömlun barna. Orsakir – eðli – íhlutun* (bls.187-190). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

María Jónsdóttir. (2008). Unglingsárin. Í Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson (ritstjórar), *Þroskahömlun barna. Orsakir – eðli – íhlutun* (bls.178-187). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Rannveig Traustadóttir. (2003). Fötlunarfræði : Sjónarhorn, áherslur og aðferðir á nýju fræðasviði. *Fötlunarfræði*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

- Rannveig Traustadóttir. (2006). Í nýjum fræðaheimi: Upphaf fötlunarfræða og átök ólíkra hugmynda. *Fötlun: Hugmyndir og aðferðir á nýju fræðasviði*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Snæfríður Þóra Egilson. (2008). Félagsleg þátttaka og virkni. Í Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson (ritstjórar), *Þroskahömlun barna. Orsakir – eðli – íhlutun* (bls. 169-177). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Sólveig Sigurðardóttir. (2008). Þegar eitthvað fer úrskeiðis – orsaka greining. Í Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson (ritstjórar), *Þroskahömlun barna. Orsakir – eðli – íhlutun* (bls. 23-34). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Stefán J. Hreiðarsson. (2008). Lyfjameðferð vegna hegðunar- og geðraskana. Í Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson (ritstjórar), *Þroskahömlun barna. Orsakir – eðli – íhlutun* (bls 87-96). Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Tryggvi Sigurðsson. (2008). Alþjóðlegar skilgreiningar á þroskahömlun. Í Bryndís Halldórsdóttir, Jóna G. Ingólfssdóttir, Stefán J. Hreiðarsson og Tryggvi Sigurðsson (ritstjórar), *Þroskahömlun barna. Orsakir – eðli – íhlutun*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Tøssebro, J. (2004). Introduction to the special issue: Understanding disability. *Scandinavian Journal of Disability Research. Special Issue on Understanding Disability*.
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2010). Skilgreining á hugtakinu tómstundir. *Ráðstefnurit Netlu Menntavísindasvið Háskóla Íslands*. Ritrynd grein birt 31. desember 2010. Sótt af: <http://netla.hi.is/menntakvika2010/025.pdf>
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (2014). Tómstundamenntun. *Uppeldi og menntun*. Sótt af <https://ojs.hi.is/uppmennt/article/view/1963/975>
- Þórólfur Þórlindsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón Gunnar Bernburg og Viðar Halldórsson. (1998). Vímuefnaneysla ungs fólks. Umhverfi og aðstæður. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.
- Þórólfur Þórlindsson, Kjartan Ólafsson, Viðar Halldórsson og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2000). Félagsstarf og frístundir íslenskra unglinga. Reykjavík: Æskan ehf.