

## Hólmdís Freyja Methúsalemsdóttir

Þegar ég var í framhaldsskóla sýndi námsráðgjafi skólans mér grein um að það myndi hefjast nám í iðjupjálfun á Íslandi við Háskólann á Akureyri og sagði um leið „Þetta er eitthvað fyrir þig Hólmdís“. Á þessum tíma stefndi ég í allt aðra átt en einhvern vegin festist þetta í huga mér og ég fór að taka eftir umfjöllunum um iðjupjálfun í kringum mig. Rúmlega tveimur árum síðar fór ég á námskynningu Háskóla Íslands með algjörlega opinн huga, ég þvældist um gangana og viðaði að mér kynningararefnini. Í einum hlíðargangi stóð kona og kynnti iðjupjálfun og tókst henni nær alveg að sannfæra mig. Fékk ég kynningararpakka um námið með því skilyrði að ég myndi sækja um, því þetta var síðasta eintakið sem haldið var fast í.



Ég var búin að ákveða að taka mér árs hlé frá námi og á þeim tíma vann ég meðal annars á leikskóla hér í Reykjavík með börnum með sérþarfir sem mörg hver voru í iðjupjálfun.

Ég byrjaði í iðjupjálfun haustið 2000 og árin míni í Háskólanum á Akureyri voru alveg frábær. Í gegnum námið fann ég að iðjupjálfun barna átti mjög vel við mig og við það hef ég unnið frá útskrift.

Í starfi mínu sem iðjupjálfí á Æfingstöðinni, sem sinnir hæfingu og endurhæfingu barna, hef ég tekist á við mjög fjölbreytt, krefjandi og skemmtileg verkefni og fengið að taka þátt í þróunar- og skipulagsvinnu af ýmsu tagi. Ég hef einnig verið virk í störfum Iðjupjálfafélagsins, bæði í ritnefnd sem og undirbúningsnefnd fyrir Skólatöskudaga.

Haustið 2008 hóf ég meistararanám í Lýðsheilsuvísindum við HÍ með áherslu á forvarnir og heilsueflingu barna og ungmenna. Finnst mér það samræmast hugmyndafræði iðjupjálfunar mjög vel m.a. með því að efla lífsgæði og stuðla að virkri þátttöku barna og ungmenna í samfélagini.

Þegar ég talaði um að ég ætlaði að læra iðjupjálfun voru margir sem sögðu „Já, er það ekki eitthvað svona föndur og þarftu þá ekki að vera góð í höndunum?“ En það reyndist nú ekki vera það eina sem í náminu fólst og í dag er ég mjög sátt með þá ákvörðun að hafa valið iðjupjálfun. Ég er stolt af því að vera iðjupjálfí og hluti af sívaxandi fagstétt sem hefur upp á að bjóða ótal tækifæri til persónulegs þroska og fjölbreyttan starfsvettvang.

## **Hope Knútsson**

Ég útskrifaðist úr námi í iðjupjálfun árið 1967 frá Columbia Háskóla í New York City.

Ég ætlaði upphaflega að verða sálfræðingur vegna þess að ég hef óbilandi trú á því að fólk geti breytt hegðun sinni, hugsunum og eigin lífi. Ég tók BA próf í sálfræði og heimspeki 1964 og fékk starf sem aðstoðarfélagsráðgjafi í New York City. Ég var með 100 skjólstæðinga sem ég þurfti að fylgjast með og var það hluti af eftirmeðferð þeirra að lokinni dvöl á geðsjúkrahúsi. Ég vann eitt ár við þetta starf.



Ég var ekki nágu sátt við sumt af því sem felst í því hlutverki sálfræðings eða félagsráðgjafa að sitja fyrir aftan skrifborð sem ég upplifði að væri hindrun eða fyrirstaða og spyrja fólk spurninga, eins og það væri í yfirheyrlu. Mér fannst þetta frekar óeðlilegt, stift og takmarkað.

Einn dag í vinnunni, heimsótti ég dagspítala sem var tengdur göngudeildinni þar sem ég vann og þar sá ég iðjupjálfun í praxis og það kveikti í mér! Ég fann strax að svona vildi ég vinna með fólk með geðræn vandamál. Ég vildi nota meira af persónuleika mínum en starfið sem sálfræðingur eða félagsráðgjafi bauð upp á. Ég vildi t.d. hafa tækifæri til þess að geta komist í snertingu við fólk, nota kímnigáfu, syngja og leika með þeim og fara saman út í samfélagið. Ég vildi aðstoða fólk við þeirra hversdagslegu athafnir sem í raun skipta miklu máli í lífinu. Ég hreifst af þessari fjölbreytni og þeim fjölmörgu tækifærum sem iðjupjálfun hefur upp á að bjóða manneskju sem hefur áhuga á að hjálpa öðrum.

Ég hef aldrei séð eftir því að hafa orðið iðjupjálfí. Eftir nokkur ár í starfi ákvað ég að flytja til Íslands til að verða brautryðjandi í faginu og taka þátt í að stofna námsbraut í iðjupjálfun hér. Það tók einungis um 20 ár! En það tókst!

## Sigþrúður Loftsdóttir

Ég held að það hafi verið fyrst og fremst áhugi fyrir fólk og velferð einstaklinga sem hvatti mig til að skoða iðjupjálfun sem framtíðarstarf. Hugmyndafræði iðjupjálfunar höfðaði sterkt til míni. Það að horfa heildrænt á aðstæður einstaklingsins og efla hann til sjálfsjálpar líkaði mér vel.

Ég lærdi iðjupjálfun í Ergoterapiskolen í Álaborg í Danmörku og útskrifaðist þaðan árið 1997. Síðan þá hef ég að mestu leyti unnið við langtíma endurhæfingu einstaklinga sem hafa lent í alvarlegum slysum eða miklum veikindum, aðallega á endurhæfingardeild Landspítala Grensási. Þar vinn ég að fjölbreyttum verkefnum, bæði í skjólstæðingsvinnu og í faglegri framþróun. Ég er í teymisvinnu og samvinnu við fjölda fólks á hverjum degi. Þetta eru skjólstæðingar, aðstandendur þeirra, fagfólk sem vinnur á deildinni og er úr fjölmögum heilbrigðisstéttum og loks fagfólk frá öðrum stofnunum og fyrirtækjum.



Skjólstæðingar mírir hafa margir orðið fyrir alvarlegri færniskerðingu m.a. vegna heilaskaða eða lömunar. Það er mikil ógrun fógin í því að finna leiðir til þess að mikil hreyfihamlaður einstaklingur geti tekið þátt í lífinu á ný. Um leið er það krefjandi og skemmtilegt verkefni. Það krefst hugmyndaflugs, þolinmæði, útsjónarsemi og mikillar samvinnu við einstaklinginn, aðstandendur hans og allskonar fagfólk. Það er mikil vinna fyrir alla, en þegar vel tekst til er árangurinn eftir því.

Með því að fylgjast með skjólstæðingum mínum hef ég lært, að aðlögunarhæfni fólks er einstök. Það er hægt að skapa sér ánægulegt líf þrátt fyrir að lömun komi í veg fyrir að maður geti sjálfur sinnt sínum líkamlegu þörfum. Hlutverk mitt sem iðjubjálfa er einmitt stórt í endurhæfingu þessara einstaklinga. Iðjubjálfar eru sérfræðingar í hjálpartækjum og hugsa lausnarmiðað. Ég vinn í því með einstaklingnum að finna heppileg hjálpartæki, sem reyndar eru ekki alltaf til, þannig að oft hef ég þurft að finna upp nýjar lausnir eða aðlaga tæki að þörfum viðkomandi.

Ég á erfitt með að lýsa þeiri ánægju sem fylgir því að sjá einstakling takast á við lífið á ný eftir langvinna og erfiða endurhæfingu. Að fá að fylgjast með fólkri rísa upp úr aðstæðum sem okkur finnst óskiljanlegar og skapa sér innihaldsríka tilveru. Ánægjan er þeim mun meiri þegar ég veit að iðjubjálfun á stóran þátt í þessum árangri. Með reynslunni hef ég séð sífellt betur, að hugmyndir iðjupjálfunar og verklag okkar eru grundvöllur þess að endurhæfing þessara einstaklinga takist vel.

## Elsa Sigríður Þorvaldsdóttir

Ég hóf nám í iðjupjálfun í janúar 1984 í Þrándheimi í Noregi. Aðdragandi þess var að ég var nemandi á Heilsugæslubraut í Fjölbraut í Breiðholti. Eitt sinn kemur til míni einn af kennrum námsbrautarinnar og segir "þú átt að fara í iðjupjálfun". Ég hafði aldrei heyrт um þetta fag og spurði hana aðeins um þetta, hún taldi að þar sem ég væri svona "skapandi" og "lífleg" ætti ég heima þarna (held að henni hafi fundist ég frekar óstýrlát).

En uppfrá þessu fór ég að kynna mér iðjupjálfun og leist svona ansi vel á. Útskrifaðist síðan sem iðjupjálfí jólín 1986 og verð henni Guðrúnu, gamla kennaranum mínum, ævinlega þakklát fyrir þetta innlegg (hef nú stundum velt því fyrir mér hvað hún vissi um fagið ... ).



Eftir að ég útskrifaðist hef ég aflað mér víðtækjar reynslu. Það er einmitt eitt af því sem er svo heillandi við fagið að starfsviðið er svo breitt og möguleikarnir óþrótandi. Ég vann í nokkur ár í Noregi bæði í Þrándheimi og í Norður Noregi við endurhæfingu einstaklinga. Hér heima hef ég unnið á Grensás, Borgarspítalanum, Greiningar- og Ráðgjafarstöð ríkisins, hjá Skólastrifstofu Hafnarfjarðar, á MS heimilinu, á Heilbr. stofnun Þingeyinga á Húsavík og nú starfa ég á ÁEfingarstöð lamaðra og fatlaðra í Hf.

Öll reynsla er mikilvæg en sú reynsla sem stendur upp úr, er vinnan míni á Húsavík. Þar voru ekki mikil kynni af iðjupjálfun áður en ég kom þangað árið 2001 en núna 7 árum síðar, vinna þar 5 iðjupjálfar. Afar ánægjuleg þróun. Það var gaman að vera hálfgerður brautryðjandi fyrir fagið og ég man þessa tilfinningu hvað mér fannst fólk vera þakklátt fyrir þjónustuna. Allt í einu var eins og starfið mitt væri meira virði en áður. Það var líka ótrúleg upplifun að keyra um í snjó og byl og vera að leita að einhverjum sveitargrunnskóla og halda ég væri löngu villt en svo allt í einu finna hann og ganga inn í skólann og hitta fullt af yndislegu fólk. Þetta var ógleymanleg reynsla og hvet ég alla sem möguleika hafa til að prófa að búa út á landi og starfa þar.

Annað sem stendur upp úr er að hafa verið páttakandi í að byggja upp starfsendurhæfinguna Byr á Húsavík sem heitir núna starfsendurhæfing Norðurlands. Að eiga þátt í að efla fólk til þátttöku á nýjan leik og rjúfa vitahring einangrunar er virkilega gefandi starf. Fyrir utan það, hversu gaman er sem iðjupjálfí að vinna með mörgum ólíkum faghópum.

Það er gott að vera iðjupjálfí, mörg ólík störf í boði og góðir möguleikar á framhaldsnámi. Undanfarin ár hef ég verið í framhaldsnámi í Heilbrigðisvísdum við Háskólann á Akureyri, nám sem ég get hiklaust mælt með.

## Sigríður Kristín Gísladóttir

Lífið er fullt af skemmtilegum tilviljunum sem réðu því meðal annars að ég valdi að verða iðjupjálf. Mamma vinkonu minnar benti mér á þann valkost, þar sem ég væri ráðagóð, en ég hafði ekki heyrт minnst á fagið. Ég fór smá krók og réði önnur tilviljun því að ég fór í Fósturskóla Íslands. Jóna Kristófersdóttir, sem var iðjupjálfá Kleppi, taldi mig af því að sækja beint um í iðjupjálfun í Danmörku og er ég henni ævinlega þakklát fyrir. Sem fóstra vann ég svo í 6 ár og fór síðan til Kaupmannahafnar, meira af þrákelkni en af vissu um hvað iðjupjálfun snertist um.

Að loknu námi við iðjupjálfaskólann í Kaupmannahöfn 1993 hóf ég störf á Æfingastöð SLF þar sem megin áhersla er á þjónustu við börn og ungmenni, þannig að reynsla mína sem fóstra skilaði sér beint inn í starfið. Iðjupálfanámið var góður grunnur og þeir iðjupjálfar sem með mér störfuðu voru hafsjór af þekkingu og með óbilandi áhuga á að þróa þjónustuna áfram.

Árið 2000 hóf ég störf á Miðstöð heilsuverndar barna (MHB), Þroska- og hegðunarsviði. Þar er starfrækt þverfaglegt teymi barnalækna, sálfræðinga, iðjupjálfa, sjúkrabjálfara og félagsráðgjafa sem m.a. sinnir sérhæfðri greiningu og ráðgjöf vegna þroska- og hegðunarfrávika hjá börnum. Þarna kom fyrri reynsla af samskiptum við börn og foreldra og sú sýn að mikilvægt sé að stuðla að samsvörun einstaklings, þess sem hann/hún fæst við á hverjum tíma og umhverfisins að góðum notum. Á þeim árum sem ég starfaði á MHB lauk ég meistaránámi frá Dalhousie háskólanum í Halifax, Kanada og fékk dyggan stuðning og hvatningu frá reyndum iðjupjálfum sem hafa óbilandi þrek og vilja til að stuðla að framþróun innan fagsins.

Frá hausti 2007 hef ég svo unnið sem iðjupjálfí Heilsugæslunnar á Akranesi og Akraneskaupstaðar. Starfið er að mestu helgað börnum, foreldrum og skólafólk. Á þessum nýja vettvangi gefst mér færi á að hrinda í framkvæmd vinnulagi sem miðar að því að efla þá einstaklinga sem koma að menntun og uppeldi barna og ungmenna og stuðla að aðlögun á umhverfi í stað þess að sinna fyrst og fremst beinni þjálfun. Hér gefst kostur á að vefa hugmyndafræði og gildi fagsins inn í samfélag sem er opið, býr yfir ríkulegum mannaúð og vilja til að leita lausna.

**Lítill saga:** Ég var með námskeið í skriftarfærni, þar sem áherslan var meðal annars að auka trú barnanna á eigin færni og breyta viðhorfum þeirra til þess að skrifa. Vinnan með börnunum var gefandi og skemmtileg en stærsta stundir var þegar kennari stelpu sem tók þátt sendi hana til mína með lítið bréf sem hún hafði skrifað til vinkonu sinnar. Þarna var allt í einu heil örк skrifuð með skýrum stöfum og stúlka sem ljómaði eins og sólin af stolti.



## Eygló Danielssdóttir

„Hefurðu eitthvað það í að læra iðjupjálfun?“ spurði sjúkrapjálfarinn minn á meðan hún hamaðist á bakinu á mér svo ég fann svitadropana spretta alls staðar út. „Hvað meinarðu, hvað er það?“ spurði ég. Ég var búin að vera í veikindaleyfi í nokkrar vikur, búin að rústa bakinu á mér í aðhlynningarástarfi og hún vissi að ég væri að leita mér að öðru framtíðarástarfi innan heilbrigðisgeirans.

Í framhaldi af þessu samtali okkar hafði ég samband við Hope Knútsson sem þá var formaður löjuþjálfafélagsins og fékk hjá henni ýmsar upplýsingar, ábendingar um vinnustaði og að til stæði að fara að kenna þetta á Íslandi fljótlega. Ég var einhvern veginn ekki of trúuð á að það væri eitthvað að gerast og sótti um skóla í Danmörku og fékk inngöngu. Þá komu þær fréttir að kennsla í iðjupjálfun hæfist á Akureyri um haustið svo ég skipti um skoðun og fór þangað með mann, barn og bumbubúa.

Á næstu fjórum árum lærði ég mikið um iðju mannsins og allt sem fylgir iðjufræðunum en einnig lærði ég mikið um sjálfa mig. Þetta nám krefst þess ekki eingöngu að maður sé opinn fyrir umhverfinu, kröfum þess og tækifærum, heldur einnig að þekkja sinn innri mann, eigin styrkleika og veikleika þar sem við sjálf erum helsta verkfærið í starfinu.

Eftir útskrift réðst ég sem yfiriðjuþjálfí á öldrunarlækningsdeild FSA á Kristnesi og starfaði þar í fjögur ár. Unnið var í teymi með öllum fagstéttum og einnig var gott samband við heimahjúkrun og heimabjónustu á svæðinu til að bæta samfelli þjónustunnar.

Nú hef ég starfað í þrjú ár á Heilbrigðisstofnun Austurlands sem er gjörólíkt umhverfi. Vinnan míni fellur bæði undir sjúkradeild og heilsugæslu og til míni koma skjólstæðingar frá þriggja ára til hundrað. Hluti af mínu starfi fer fram innan leikskólanna en einnig fer drjúgur hluti tímans í heimilisathuganir og ráðgjöf um hjálpartæki sem undirbúningur fyrir útskrift af sjúkrahúsi.

Iðjupjálfun er ekki einfalt starf en í því er mikil fjölbreytni og allir ættu að geta fundið svið sem þeim hentar að vinna á. Það eina sem stöðvar mann er maður sjálfur ;)



## Sigurbjörg Hannesdóttir

Á mínum menntaskólaárum heyrði ég um iðjupjálfun og það vakti fljótt áhuga minn. Ég útskrifaðist úr Menntaskólanum í Reykjavík 1993 og ákvað að taka mér eitt ár í að hugsa um hvað ég vildi læra og “verða”. Á þessum tíma var ekki hægt að læra iðjupjálfun á Íslandi og það var stórt skref að flytja til útlanda og hefja nám. En árið 1996 ákvað ég að flytja til Esbjerg á Jótlandi, Danmörku, og hóf nám í iðjupjálfun í janúar 1997. Ég fann mig mjög vel í náminu og að nú var ég á rétti hillu og útskrifaðist 1999.

Eftir útskrift prófaði ég sitt lítið af hverju. Ég vann sem iðjupjálfí í afleysingum á spítalanum á Borgundarhólmi í two mánuði, flutti til Íslands og vann sem iðjupjálfí í afleysingum á Reykjalundi, geðdeild LSH og á Landakoti. Mér fannst mjög gott að prófa marga staði og sjá hve fjölbreytt iðjupjálfar starfa.

Árið 2002 flutti ég til Kaupmannahafnar og hóf störf sem iðjupjálfí á Amager hospital. Vann þar á dagspítala og á öldrunardeild. Það var mjög reynslumikill tími fyrir mig og ég naut þess að vinna í stórum hóp af iðjupjálfum. Þar fékk ég reynslu í t.d. endurhæfingu, heimilisathugunum og útskriftum sjúklinga.

Svo kom heimþráin aftur og ég flutti til Íslands 2004 og hóf störf á Hrafnistu í Reykjavík. Ég var fyrsti iðjupjálfinn sem hóf störf þar og við tók mikið móttunarstarf. Að finna flót fyrir iðjupjálfun á stóru hjúkrunarheimili. Þetta er mjög krefjandi og spennandi verkefni þar sem þörfin fyrir hugmyndafræði iðjupjálfa er mikil.

Ég ákvað einnig að taka virkan þátt í félagsstörfum Iðjupjálfafélagsins og bauð mig fram í stjórn Iðjupjálfafélagsins 2004 og er ritari stjórnar. Að vera í stjórn því hefur verið mjög gagnlegt, þar finnst mér ég hafa lært mikið sem hefur nýst mér í starfi sem iðjupálfí og stjórnandi.

Árið 2006 fann ég fyrir þörf til að læra meira. Það var í boði nýtt nám hjá Endurmenntun Háskóla Íslands fyrir heilbrigðissstarfsmenn—Hugræn afferlismeðferð. Námið tók rúmt ár og ég útskrifaðist í október 2007.

Það er alltaf gaman að vera iðjupjálfí því við hugsum öðruvísi og getum nýtt okkar þekkingu á svo mörgum sviðum. Ég er mjög stolt af því að vera iðjupjálfí og sé ekki eftir vali mínu á námi.

