

SÓLVEIG LILJA SNÆBJÖRNSDÓTTIR

TOPPURINN – NÁMSKEIÐ FYRIR
ATVINNULEITENDUR

Sólveig Lilja Snæbjörnsdóttir

Hjá Framvegis, miðstöð símenntunar í Reykjavík, hefur frá því á vормánuðum 2010 verið tekið á mótí hópi atvinnuleitenda á námskeiðið Toppurinn. Nafnið er komið til af því að gengið er á fjallstopp einu sinni í viku á meðan á námskeiðinu stendur. Námskeiðið er hannað af starfsmönnum Framvegis og var í upphafi hugsað sem tækifæri fyrir þátttakendur til að styrkja sig bæði andlega og líkamlega meðan á atvinnuleit stendur. Námskeiðið er 80 stundir og er kennt í fimm vikur,

fjórar klukkustundir á dag, fjóra daga vikunnar. Lögð er áhersla á hreyfingu, heilsu og jákvæða sjálfsstyrkingu. Farið er í göngur með Ferðafélagi Íslands, unnar eru krefjandi þrek- og þolæfingar í boot camp (stundum nefnt herþjálfun) og hugað að jafnvægi og slökun í jóga. Dagskráin er byggð þannig upp að þátttakendur hlusta á fyrirlestra og vinna á fjölbreyttan hátt með félagslega færni og sjálfsstyrkingu og stunda svo hreyfingu að því loknu. Tvisvar í viku er farið í boot camp en þjálfarar taka tillit til hvers þátttakanda og reyna að laga hreyfingu að getustigi þeirra. Einu sinni í viku stunda svo þátttakendur jóga. Námsþættir námskeiðsins eru:

- Markmiðasetning
- Styrkur/Vörn í sókn
- Streitustjórnun
- Næring og heilsa
- Jóga
- Boot camp
- Fjallganga

Í upphafi námskeiðsins setja þátttakendur sér markmið og vinna með þau í gegnum námskeiðið. Áhersla er lögð á að efla hópinn í öllum námsþáttum og sumir hópanna sem hafa farið í gegnum Toppinn hafa sett sér sem sameiginlegt markmið að ganga á Esjuna sem síðasta fjallið á námskeiðinu og hefur skapast góð hópstemning í kringum það. Almennt er lagt kapp á að þátttakendur efla sig á uppbyggilegan og

jákvæðan hátt til að takast á við það sem lífið hefur upp á að bjóða.

Eins og áður sagði er hugmyndin með Toppnum að veita þátttakendum svigrúm og hvetja þá til að nýta það til þess að íhuga stöðu sína og markmið. Fjallað er um stöðu einstaklingsins í hópi og í samfélagi, hvaða möguleika hann hefur til áhrifa og hvaða ábyrgð hann hefur að bera. Í grein um áhrif og birtingarmyndir andlegrar vanlíðunar meðal atvinnuleitenda segir Jón Sigurður Karlsson sálfræðingur depurð og streitu vera algengustu einkenni andlegrar vanlíðunar hjá atvinnuleitendum. Ástæða vanlíðunar sé sú upplifun atvinnuleitandans að hann hafi takmörkuð áhrif á gang mála (Jón S. Karlsson, 1992/2008). Mikilvægt er því að vinna með þessa þætti hjá hópnum, veita þeim aðstoð og benda þeim á möguleika til að byggja sig upp.

Ellefti hópurninn sækir nú Toppinn og hafa skipuleggjendur það eftir þátttakendum að samspil líkamlegrar áreynslu, fyrirlestra og uppbyggilegra samræðna með faglegu ívafi skili góðum árangri. Björk, þátttakandi á Toppnum í vor, sagði í spjalli við skipuleggjendur að þátttakan „... hljóti að hjálpa fólki, [það hafi] léttari lund og [sé] virkara. Það hlýtur alltaf að bæta, þó það skili sér ekki í vinnu einn-tveir-og-þrjár.“ Í spjalli við skipuleggjendur sagði

Þröstur, sem einnig tók þátt í Toppnum í vor, að: „Þetta hjálpar fólki andlega, og líkamlega, en vinnulega [stutt þögn] ef fólki fer að líða betur þá kemur margt með, þegar fólk fer að koma sér af stað.“

Enn fremur bendir Þröstur á að mörgum reynist erfitt að vera í atvinnuleit: „Fyrir fólk sem er búíð að vera atvinnulaust til lengri tíma, er erfitt að koma sér af stað [...] þá er þetta alveg pottþétt leið.“ Hann telur samspil líkamsræktar og umræðutíma vera tilvalið og bætir við: „Mjög gott fyrir mig þar sem ég geng mikið á fjöll.“ Björk viðurkenndi að hún hefði til að byrja með verið óörugg með þátttökuna í boot camp: „Ég var svolítið hrædd með þetta en eftir á bara frábært. [...] Hreyfingarþátturinn [var] æðislegur, gaman að hafa þetta fjölbreytt.“

Margar rannsóknir hafa sýnt að sjúkdómatíðni greinist hærrí og lífslíkur styttri meðal þeirra sem eru í hættu með að einangrast félagslega, þar á meðal atvinnuleitenda, heldur en annarra (WHO, 2003). Í hópi atvinnuleitenda er jafnframt



Gengið var á einn fjallstopp í hverri viku á námskeiðinu.

aukin hætta á andlegri vanlíðan eins og fram kemur í skýrslu Rauða kross Íslands 2010:

Afleiðingar atvinnuleysis á andlega og líkamlega líðan fólks geta verið margvíslegar. Atvinnuleysi getur leitt til brostinnar sjálfsmýndar, minna sjálfstrausts, aðgerðaleysis og einangrunar. Sumir upplifa einnig tilfinningalega vanlíðan, s.s. doða, vonleysi, kvíða, samviskubit og jafnvel þunglyndi. (*Hvar þrengir að?* Skýrsla Rauða Kross Íslands, 2010)

Rannsóknir hafa sýnt að fólki sem er í góðu líkamlegu formi líður almennt betur og á auðveldara með að takast á við streitu og vinna að andlegu jafnvægi. Í lokaverkefni í sálfræði við heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands var athugað hvort regluleg líkamspjálfun og hreyfing hefði áhrif á kvíða- og þunglyndiseinkenni. Þátttakendur stunduðu reglulega líkamsrækt í fjórar vikur og svöruðu spurningalista fyrir og eftir og voru niðurstöðurnar jákvæðar (Sonja Gylfadóttir og

Helena Halldórsdóttir, 2011). Hreyfing sem meðferðarform við sjúkdómum er viðurkennd í Svíþjóð og hefur reynslan þar sýnt að þess konar meðferð hefur hvað mest áhrif á sjúkdóm-ana þunglyndi og sykursýki, tegund 2 (Hávar Sigurjónsson, 2011).

Það hefur verið yfirlýstur vilji stjórnvalda að gefa atvinnuleitendum tækifæri til náms og þjálfunar svo að þeir hafi möguleika til að efla starfshæfni sína. Nýlega hefur þáttur starfsþjálfunar atvinnuleitenda verið aukinn og ber að fagna því. En þrátt fyrir mikilvægi starfsnáms og starfsþjálfunar má ekki gleyma því, líkt og áður hefur komið fram, hve atvinnuleysi getur haft neikvæð áhrif á andlega líðan fólks og þurfa því margir atvinnuleitendur tækifæri til að byggja sig upp áður en tekist er á við þungt nám sem oftar en ekki hefur verið hannað fyrir starfandi einstaklinga.

Þátttakendur í Toppnum hafa til þessa verið hópur einstaklinga sem hafa lokið námi á ólíkum skólastigum. Vegna þessa hefur þátttakahópurinn í Toppnum ætíð verið mjög ólíkur innbyrðis. Skipuleggjendur telja þennan fjölbreytileika



Þátttakendur í Toppnum í jógatíma.

skila sér í skemmtilegu og uppbyggilegu starfi þar sem einstaklingarnir njóta góðs af ólíkum reynsluheimi hvers annars. Björk, þátttakandinn sem að framan var getið, orðaði þetta svona: „Fjölbreyttur hópur sem kynnist, sem er jákvætt og skemmtilegt. Það styrkir fólk. Það hjálpar fólki.“

Toppurinn er öðruvísi innlegg inn í fjölbreytta náms- og námskeiðaflóru sem er í boði fyrir atvinnuleitendur og mun vonandi halda áfram að nýtast þeim vel sem ákveða að sækja námskeiðið.

HEIMILDIR

- Hávar Sigurjónsson, 2011. „Hreyfing sem meðferðarform“ Læknablaðið 2011/97, sótt í nóvember 2011 á slóðina <http://www.laeknabladid.is/media/tolublod/1531/PDF/u03.pdf>
- Hvar þrengir að? Skýrsla Rauða Kross Íslands 2010, sótt í október 2011 á slóðina http://redcross.lausn.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/swdocument/1041141/hvar_threngir_ad_skyrsla.pdf?wosid=false
- Jón S. Karlsson, 1992/2008. „Samhengi atvinnuleysis og (van)líðanar: Sálfræðilegar og félagsfræðilegar rannsóknir á áhrifum atvinnuleysis“ Sótt í nóvember 2011 á slóðina <http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=185&pid=27>
- Sonja Gylfadóttir og Helena Halldórsdóttir, 2011. Prófræðilegir eiginleikar BADS: Áhrif hreyfingar á þunglyndi og kvíða, sótt í október 2011 á slóðina <http://hdl.handle.net/1946/8635>
- WHO, 2003. Social determinants of health, the solid facts, ritstj. Richard Wilkinson og Michael Marmot, sótt í október 2011 á slóðina http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/98438/e81384.pdf

UM HÖFUNDINN

Sólveig Lilja Snæbjörnsdóttir starfar sem framkvæmdastjóri hjá Framvegis miðstöð símenntunar þar sem hún hóf störf árið 2006. Helstu verkefni hennar hafa verið stjórnun, kennsla og þróun náms fyrir fullorðna námsmenn. Hún er með BA próf í heimspeki frá Háskóla Íslands og MA próf í siðfræði frá Háskólanum í Utrecht, Hollandi.