

Stöd- och referensmaterial om vuxnas lärande

– Del 3 Specialpedagogik
i vuxenperspektiv

STÖDMATERIAL



MYNDIGHETEN FÖR
SKOLUTVECKLING

**Stöd- och referensmaterial om vuxnas lärande
– Del 3 Specialpedagogik i vuxenperspektiv**

Myndigheten för Skolutveckling 2006
www.skolutveckling.se

Grafisk formgivning: TYPISK FORM DESIGNBYRÅ

INNEHÅLL

FÖRORD	5
VUXENUTBILDNING FÖR ALLA OLIKA Inledning av Audrey Malmgren Hansen, Fil.	7
MAJISTERN, SPRÅKET LYDER MIG INTE Om dyslexi/läs- och skrivsvårigheter av Helena Adner, lärare inom vuxenutbildningen	15
VAR OCH EN SER PÅ SITT SÄTT Om vuxenstuderande med nedsatt syn av Ulla Jonasson, pedagogkonsult inom synområdet	23
JAG HÖR INTE SÅ BRA Av Karin Erika Eriksson, Monica Andersson, Lisbeth Lemhagen, Satu Raunela och Marianne Skarstedt, hörselpedagoger inom vuxenutbildningen	34
STUDERANDE MED POSTTRAUMATISKT STRESSYNDROM OCH ANDRA STRESSUTLÖSTA ÅNGESTSYNDROM Av Ola Wretling, leg. psykolog	43
VUXENUTBILDNING – en andra chans för personer med ADHD Sammanställt av Annika Dahse, projektledare Attentions skolprojekt	56

GE MIG TID ATT TÄNKA OCH FÖRSTÅ	68
Om Aspergers syndrom av Marie-Louise Nordesjö, lärare och utbildningsledare	
STUDERANDE MED LÅNGSAM INLÄRNING	76
Av Marie-Louise Nordesjö, lärare och utbildningsledare	

FÖRORD

Målet ”*Alla* vuxna ska ges möjlighet att utvidga sina kunskaper och utveckla sin kompetens ...” är en utmaning både för samhället och för lärare som möter studerande med skiftande behov och förutsättningar att lära.

Den som har ett funktionshinder har något eller några speciella svårigheter som gör det omöjligt att utan hjälpmedel eller särskilt stöd ta sig fram, göra sig hörd eller hänga med i ett samtal eller i en visuell beskrivning. För den som är intresserad av de medicinska aspekterna finns många bra och lättillgängliga beskrivningar på olika webbsidor. Syftet med detta stöd- och referensmaterial är att ge en förståelse för den funktionshindrade kursdeltagaren i en inlärningsituation och en grundläggande pedagogisk vägledning. Den som söker mer kunskap om funktionshinder kan hitta många bra och lättillgängliga beskrivningar på olika webbsidor.

I det inledande kapitlet diskuteras övergripande aspekter och hållningar som gäller oavsett vilket funktionshinder en studerande än har. I de därpå följande avsnitten har vi valt att belysa behov och förutsättningar för studerande med sådana funktionshinder, som direkt påverkar möjligheterna att lära t ex hörsel- och synnedläggning, läs- och skrivsvårigheter eller psykisk ohälsa. Avsnitten avser att belysa den funktionshindrades speciella förutsättningar, väcka den pedagogiska fantasin och ge läraren stöd och vägledning.

Eftersom många funktionshinder för med sig liknande hinder för inläring så förekommer upprepningar. Även funktionshinder som inte beskrivs i detta stöd och referensmaterial kan ha liknande konsekvenser och innebära inlärningssvårigheter för individen. Den som känner behov av mer stöd i undervisningen av studerande med funktionshinder bör

vända sig till Statens institut för specialpedagogik (Sit) som har till uppgift att ge specialpedagogisk rådgivning och stöd till skolor och vuxenutbildning. SISUS har utarbetat ett nationellt program för att öka kompetensen om bemötande av människor med funktionshinder.

Detta material vänder sig i första hand till lärare i den kommunala vuxenutbildningen, som i sina "vanliga" grupper möter studerande som själva talar om att de har ett funktionshinder eller studerande som på ett eller annat sätt, har jobbigare än sina kurskamrater att följa med i studierna. Materialet gör inte anspråk på att vara heltäckande, men det ska kunna tjäna som en introduktion och inspiration till fortsatt lärande. I de olika avsnitten finns gott om tips på litteratur och webbplatser, som kan ge en djupare kunskap.

Undervisningsrådet Elisabet Loberg har ansvarat för framtagandet av alla tre delar i myndighetens stöd- och referensmaterial om vuxnas lärande.

Stockholm den 19 december 2005

Kjell Hedwall

VUXENUTBILDNING FÖR ALLA OLIKA

av Audrey Malmgren Hansen, Fil.dr

I FN:s resolution om de mänskliga rättigheterna, artikel 26, kan vi under den första punkten läsa:

”Envar har rätt till undervisning. Undervisningen skall vara kostnadsfri, åtminstone på de elementära och grundläggande stadierna. Den elementära undervisningen skall vara obligatorisk. Yrkesundervisning och teknisk undervisning skall vara allmänt tillgänglig. Den högre undervisningen skall stå öppen i lika mån för alla på grundval av deras duglighet.”

<http://www.unhchr.ch/udhr/lang/swd.htm> Textens innebörd är tydlig. Alla, oavsett ålder, har rätt till utbildning.

Ofta när jag har talat med vuxenstuderande berättar någon eller några att de upplevt sin tidigare skolgång som jobbig, ointressant och svår. Somliga har upplevt lärarna som oförstående och att de själva stått utanför kamratgruppen. Deras minne av skoltiden är inte den lövsmyckade avslutningen i kyrkan med psalmen ”Den blomstertid nu kommer ” klingande i bakgrunden och med förväntningar på betyg och lustfyllda sommarlov.

För dem tecknar sig skoltiden som en mörk silhuett mot framtidens bakgrund – eller avgrund.

Alla vuxnas rätt till utbildning för tanken till fort- eller vidareutbildning för vuxna inom arbetslivet, men området är betydligt vidare och mer omfattande än så.

I skollagen kan man läsa *”För vuxna anordnar det allmänna utbildning i form av kommunal vuxenutbildning (komvux), vuxenutbildning för utvecklingsstörda (särvux) och svenskundervisning för invandrare (sfi). Komvux, särvux och sfi bildar det offentliga skolväsendet för vuxna.*

Det finns människor som av olika anledningar inte fullföljde sin utbildning i ungdomsåren. Det finns också de som gick ut skolan med stora brister – kanske lyckades man dölja att man inte kunde läsa eller räkna. Skälen till att utbildningen inte blev komplett kunde vara många – skoltrötthet, funktionshinder eller sociala svårigheter kan ha påverkat dem under skoltiden.

Lärare eller pedagoger ser i många fall att vissa studerande behöver mer stöd än övriga i studiegruppen, men kan ha svårt att få tillgång till extra anordningar, material, metoder, mer timmar, hjälp eller handledning. Tekniska landvinningar och den ökade globaliseringen ökar kraven på såväl teoretiska kunskaper som yrkeskunskaper.

Det kan vara personer som nått framgång i sitt arbetsliv men efterhand erfarit att kraven på mer och differentierad kunskap tilltagit.

I vuxen ålder har de förstått att deras bristande framgång under skolgången inte haft sin grund i svag begåvning utan snarare i svårigheter som lärare inte uppmärksammat eller tagit hänsyn till. Denna insikt tillsammans med en lust att lära mer, har fört dem till vuxenutbildningen. Ett stort ansvar vilar alltså på pedagogerna – det gäller att inte göra dessa studerande besvikna än en gång.

Enligt Riksdagens beslut 2001 att anta regeringens proposition Vuxnas lärande och utvecklingen av vuxenutbildningen, skall följande mål gälla för utveckling av vuxnas lärande. *”Alla vuxna skall ges möjlighet att utvidga sina kunskaper och utveckla sin kompetens i syfte att främja personlig utveckling, demokrati, jämställdhet, ekonomisk tillväxt och sysselsättning samt en rättvis fördelning.”*

Strategin som ska leda till detta mål formuleras så här: *”Pedagogik och arbetsformer utvecklas för att motsvara individernas föränderliga och ökande behov av lärande i ett kunskapsbaserat samhälle. Individens lärande och kunskapsökande stöds genom rådgivning och vägledning, baserad på erkännande av faktiska, redan förvärvade kunskaper.”*

Alla vuxnas rätt till utbildning, också för personer med olika svårigheter, har behandlats i internationella sammanhang. I Salamanca-deklarationen, som antogs av 92 regeringar vid en Unescokonferensen 1994, fastslogs att ”skolor för alla”, med betoning på barn och vuxna med särskilda behov, ska vara ett mål att arbeta mot.

Länk (<http://www.unescosweden.org/informationsmaterial/infostart.htm>).

Många personer kan berätta om en skolgång, där det varit mer vanligt att inte hinna fullfölja sina uppgifter än att få känna tillfredställelsen av att se sin uppgift fullbordad. Sådana erfarenheter tär på varje människas självförtroende och inför nya uppgifter återfinner sig lätt känslan av att

man står inför ännu ett misslyckande. Lärandeprocessen tar olika tid för olika personer. En del kräver mycket tid för att komma igång med lärandet – det som Bodil Jönsson (se ref.listan) kallar ställtid. Andra behöver mycket tid till själva läsandet och för att lösa uppgifter. Tiden är en faktor som slår ut många människor från studier på alla nivåer. När pedagoger står inför studerande, som presterar dåligt kan det vara skäl att fundera på varje enskild persons lärandestil.

Samspel mellan utbildningsmiljö och studerande

I utbildningsrummet, skolan, salen eller grupprummet finns ett antal studerande, som har ett gemensamt mål. De vill utbilda sig, lära sig. Där finns också förmedlare av kunskap, lärare och specialpedagoger. De är också företrädare för mål – skolans mål. Begränsningarna kan vara många men också möjligheterna: en viss tids lärlärd undervisning eller handledning – även vuxna kan få en ”andra chans” – att lära sig det som samhället erbjuder under barn- och ungdomsåren.

Tid och rum är ofta förbisedda faktorer i en undervisningssituation. För personer med ett funktionshinder har själva undervisningssituationen ofta större betydelse för lärandet än den har för andra.

Läs gärna: *Elevernas tid och skolans tid*, Westlund (1998) för att få en ökad förståelse för tidens inverkan på pedagoger och studerande. Om du är intresserad av lite djupare förståelse för samspel mellan aktörer, tid, rum, makt, dynamik och strukturer i pedagogiska situationer, läs då *Specialpedagoger – Nybyggare i skolan*, Malmgren Hansen (2002) sid. 29–39.

I rummet under en viss tid sker ett samspel mellan studerande och lärare – mycket olika scenarier kan utveckla sig. Lärare som förväntar sig ”normalstuderande” lägger upp undervisningen efter det. För studerande med funktionshinder kan det dock innebära att de inte får samma möjligheter till lärande som andra i gruppen. I andra situationer gynnas olikheten studerande emellan – var och en får handledning i små grupper med möjlighet att välja nivå och intressefokus för arbeten. En sådan situation kan komma att erbjuda lika möjligheter för lärande men med hjälp av olika metoder, olika tidsramar, olika rumsliga konstellationer och med olika mycket handledning i grupp eller individuellt.

Läs gärna valda delar av boken: *Mötet med alla barn: Ett specialpedagogiskt perspektiv*, Fischbein & Österberg (2004). Den innehåller både teori och praktiska exempel på vad pedagogen kan göra för att se och verka för alla i en undervisningsgrupp. En pedagogisk läsupplevelse som tar upp människans möjligheter – barn eller vuxen, pedagog eller studerande.

Testa dig själv och din egen undervisning genom att i en studiegrupp göra en schematisk kartläggning av de studerande. Tänk på gruppen studerande.

Finns det deltagare som du upplever har svårigheter med ditt ämne?

Det kan gälla allt från studerande som inte fullgör sina uppgifter till de som helt eller delvis inte verkar förstå din undervisning. Fundera sedan.

Hur reagerar du på dessa studerande? Och i nästa steg, fundera.

Vad gör du? Var det rätt insats? Gör du det som den studerande behöver?

Om inte, vad är det som hejdar dig?

Det är inte tänkt att denna uppgift ska skuldbelägga dig, utan istället klargöra situationen.

Vad kan göras och vad kan inte göras och varför? Kan hindren förebyggas och/eller forceras? Hur? När?

Utbildning och funktionshinder

Tidigare talade man om att personer hade ett handikapp eller att de var handikappade – svårigheten fanns inom personen. Idag talar vi om personer med *funktionshinder*. Men vilka är det vi menar?

Innebörden är att någon av våra funktioner, exempelvis syn, hörsel, rörelseförmåga, intellekt eller psykisk hälsa, är nedsatt på ett sådant sätt att detta försvårar för oss att delta på samma villkor som andra i till exempel utbildning.

Om miljön tillrättaläggs och anpassas till de krav som funktionshindret ställer, så kan man säga att ett handikapp aldrig uppstår. Vi talar här om att miljön kan handikappa den funktionshindrade människan. För vi över det här resonemanget till vuxenutbildning så kan det vara pedagoger, lokaler, undervisningsmetoder, material mm som bildar en handikappande miljö för personer med funktionshinder. Denna förändrade syn på samspelet mellan individ, funktionshinder och miljö benämns med begreppet *relativ handikappsyn*.

I Paulssons avhandling (1995) med titeln ”*Dom säger att jag ser mer normal ut med benproteser. Om samhällskrav kontra barns behov.*” kan du läsa om hur personer med funktionshinder har upplevt att omgivningens krav och synsätt kommit att påverka dem på ett sätt som kanske inte alls har att göra med den enskildes önskan.

Inkludering och integrering

I sammanhang med pedagogiska förtecken, som tar upp studerande eller för all del människor i verksamheter över huvudtaget, återkommer några begrepp, som kommit att ha stor betydelse för utvecklingen inom utbildningsområdet. Ett av orden jag tänker på är *integrering*. Det kom att känneteckna hur personer, som i något avseende var olika och stod utanför en grupp sammansatt av personer som liknade varandra, kunde inlemmas i samma grupp. På vems villkor denna integrering skulle ske var inte uttalat. I utbildningssammanhang kom det ofta att handla om att sammanföra grupper inom samma lokaler. Det innebar inte alltid att de kom att höra till samma grupp med lika villkor. Och hur skulle det vara genomförbart?

”Segregation, integration and inclusion are concepts that have been used to describe the degree of participation of persons with different types of disabilities in school and societal activities”. (p. 17, Heimdahl Mattson, 1998)

Begreppet integrering inom utbildningsområdet har kommit att ersättas av *inkludering*. Inkludering lägger per definition en högre grad av deltagande i sin betydelse – samtliga studerande ska kunna tillhöra och få sina behov tillgodosedda inom gruppens ram. Det ställer stora krav på såväl det pedagogiska ledarskapet som på lärarens kunskaper inom specialpedagogik.

Om du vill veta mer om de idéer, som kommit att påverka den svenska skolans förhållningssätt till hur utbildning genomförts för studerande som upplevts som olika andra, så kan du gå till ”Specialpedagogisk kunskap som ett Socialt problem. En historisk analys av avvikelse och segregation”, Helldin (1997).

När du läst, kan du och kollegorna diskutera, hur ni tänker kring samma tema.

Hur tänker skolledningen? Hur funderar era studerande? Hur långt har vi kommit i detta arbete mot inkludering?

Att studera som vuxen är inte det samma som ”gå i skolan” som barn och ungdom. Det gäller alla vuxenstuderande – med eller utan funktionshinder. Betydelsefulla aspekter i pedagogiska situationer är *oberoende, autonomi och delaktighet*. I en studiesituation kan vi uppleva att vi är mer eller mindre *oberoende* – vi kan uppleva det som att vi kontrollerar våra studier i olika omfattning. Upplevelsen av kontroll bidrar till självkänsla. Pedagogen har en betydelsefull funktion – hon eller han ska kunna se alla studerande och anpassa undervisning och metoder till olika behov som kan finnas i gruppen. Genom denna anpassning till enskilda behov gyn-

nas de studerandes känsla av oberoende och kontroll, vilket i sin tur gynnar självkänsla och i förlängningen goda lärandeprocesser.

Känslan av *autonomi* uppkommer, när den enskilda personen upplever sig kunna bestämma, när hon/han vill utveckla sin autonomi eller sitt oberoende i en viss situation – genom mer eller mindre stöd, särskilda anordningar och metoder, längre tid eller bättre lokaler.

Så till sist känslan av *delaktighet*, som handlar om vad och hur den studerande kan medverka i sin utbildning – påverka innehåll och form, få gehör för förslag etc. Hur mycket vi upplever, att vi är delaktiga, är avhängigt vad vi deltar i och hur pass autonomt vi kan handskas med olika studiesituationer.

Tänk på din egen undervisningssituation.

Kan du se om de tre begreppen gäller för din studerande? Vilket är ditt bidrag till de studerandes oberoende, autonomi och delaktighet ?

Kan du göra mer när du nu ser begreppen tydligt?

Vad skulle det betyda för dina studerande?

För dig som vill läsa mer om de här begreppen: Titta i referenslistan efter Heimdahl Mattson, som har forskat kring de här frågorna.

Likhetens dilemma – till eftertanke

Sagans Snövit tittar i spegeln med en önskan om att spegelbilden ska bekräfta hennes tankar om sig själv. Att hon är precis så söt som hon tycker att hon är och att hon ser ut precis som hon själv uppfattar att hon ser ut. De flesta av oss söker också efter spegelbilder som bekräftar våra tankar om oss själva som bra samhällsmedborgare, föräldrar, partners och så vidare. Men vi speglar oss också i varandra – vi söker våra likar. Det sker på arbetsplatsen, på föräldramöten för våra barn eller i olika utbildningssituationer som vi befinner oss i. I våra yrkesliv söker vi likhet utifrån liknande perspektiv – lärare söker en studiegrupp där hennes eller hans undervisnings-uppläggning passar alla eller i alla fall de flesta studerande.

Vi säger att vi söker efter någon som har liknande värderingar som vi, liknande kunskapsnivå som vi, liknande ambitioner.

Varför söker vi så envist efter dem som är lika oss? Sökandet efter likhet är en princip för förenkling. Om vi arbetar, studerar, diskuterar eller umgås med dem som är lika oss, kommer då effektivitet och harmoni att uppstå? Är det så att likheten bekräftar att vi finns, att våra personer och ideal är de rätta?

Långt tillbaka i tiden hade likhetssökandet sin absoluta relevans för oss. Gjorde vi misstag och slog följe med eller närmade oss individer, som inte tillhörde vår krets, kunde vi bli tillfångatagna och kanske till och med dödade! I våra dagar är detta nedärvda sätt att söka likar inte rationellt. Numera berikas samhällsutveckling av olikhet, t ex när vi genomför gemensamma arbets- eller studieprojekt. Det är i olikheten det nya finns, säger några. Olikhet värderas positivt, det är något vi ska vara stolta över. Vi vill sticka ut, men olikheterna är ofta mode- eller trendbetonade. De kommer och går över tiden. Olikheter som läs- och skrivsvårigheter, sociala problem, långsam arbetstakt värderas inte lika positivt.

Människans sökande efter likhet understödjer en känsla som är viktig för människan, nämligen att känna sig säker. Bland likar känner du dig trygg och säker, eftersom du antar att du vet att dina gelikar har samma kunskaper om samhällsordning, familjeförhållanden och försörjning som du. Gruppen har alltid varit en sammanhållande och trygghetsskapande företeelse, som tenderar att ta in likasinnade. ”Du ser ut som vi, tycker som vi, alltså får och ska du vara med”.

Alla pedagoger, som stått inför grupper av studerande, vet att det utmärkande i dessa grupper snarare är olikhet än likhet. Olikheter kan finnas på många plan. Det kan gälla erfarenheter, utbildningsbakgrund, etnisk bakgrund och också skillnader i personernas funktioner. Likaväl som det finns personer med läs- och skrivsvårigheter så finns i samma grupp personer med nedsatt syn eller hörsel, en tredje har kanhända ett motoriskt funktionshinder och så vidare .

Den obligatoriska skolan omfattar alla (Lp094) men alla får inte tillfälle att lära sig lika bra och mycket, intentionen till trots, något som inte minst betyg från år 9 i grundskolan visar. Ett skäl till det kan vara att individers olika behov inte uppmärksammas. Gruppen har setts som en homogen konstellation vad gäller familjebakgrund, kunskaper, förmåga – alla har fått samma undervisning.

Personer som inte fått en tillfredställande utbildning inom den obligatoriska skolan kommer kanhända att söka till utbildning i vuxen ålder. Jeanette Hägerstrand (2004) diskuterar i sin bok *”Vi och dom och alla dom andra på Komvux”* frågor som appellerar till tankar kring vuxenutbildningens skiftande syften genom åren – från att under 1960-talet syftat till att ta vara på den utbildade begåvningsreserven till att under andra tider kompensera för ojämlikhet mellan könen och brister i det formella skolsystemet. Hon tar också upp frågor som har att göra med olikhet och konsekvenser av den – ojämlikhet.

Betrakta en grupp vuxna studerande som du arbetar med:

Vilka ingår i gruppen? Hur ser situationen ut för de studerande? Är de lika varandra? Har de lika bakgrund? Och i så fall vore det bra eller det allra bästa?

Ur vems synpunkt – pedagogens eller den studerandes?

Gunnar Kylén (1992) studerade personer med utvecklingsstörning utvecklade det han kallade en "helhetssyn på människan", en praktisk teori som har bäring på alla människor. Helhetstänkandet i all pedagogisk verksamhet är en utgångspunkt för att vi inte ska missa olikheten. Läs gärna *"Barbro: en människa och hennes villkor"*, Monica Jeal Söderberg, Barbro Andersson, Gunnar Kylén. Vagnhärad. Omsorgsförlaget.

Fundera över ditt eget sätt att fungera i studerandegrupper.

Ser du alla? Utifrån en helhetssyn? Vad skulle just du behöva utvidga ditt seende med?

Raden av anledningar till vuxenstudier kan göras lång och kan i många fall – utifrån individens perspektiv – förklaras med att tidigare skola/skolor misslyckats med att ge motivation och kunskaper. Kanske missat att se hela människan. Det ska vi inte göra!

”MAJISTERN, SPRÅKET LYDER MEJ INTE” om dyslexi/läs- och skrivsvårigheter

av Helena Adner, lärare inom vuxenutbildning

Svårigheter att läsa och skriva kan ha olika orsaker. Det kan vara bristande undervisning, långsam inläring, koncentrationssvårigheter, emotionella hinder osv. Om svårigheterna är bestående och inte kan förklaras av bristande begåvning eller skolgång brukar man tala om dyslexi.

Det finns ingen enkel definition på dyslexi, eftersom det yttrar sig på så många sätt. En definition som forskarna Høien och Lundberg anger är att:

”Dyslexi är en störning i vissa språkliga funktioner, som är av betydelse för att kunna utnyttja skriftens principer vid avkodning av språket. Störningen ger sig i första hand till känna som svårigheter att uppnå automatisk avkodning vid läsning. Störningen kommer också tydligt fram i bristfällig stavning. Den dyslektiska störningen går i regel igen i släkten och man kan anta att en genetisk disposition finns i botten. Utmärkande för dyslexi är att problemen ofta är bestående. Även om man kan uppnå en godtagbar funktion i läsning hänger problemen med stavning envist med.”

Dyslexi är numera klassat som ett handikapp och man brukar räkna med att ca 5–8% av befolkningen har någon form av dyslexi. I mitt arbete som speciallärare inom vuxenutbildningen har jag under många år kommit i kontakt med vuxna studerande som har försökt beskriva sina problem. De säger att de läser långsammare än andra och förstår inte vad de läser utan måste läsa om flera gånger. De tycker att raderna flyter ihop, de ser inte vad det står och blir fort trötta. Redan på lågstadiet märkte de, att de inte lärde sig att läsa lika snabbt som sina klasskamrater. När de ska skriva tappar de bokstäver och ord, undviker svårstavad ord, vet inte vilka ord som ska vara ihopskrivna eller isärskrivna. De märker att de kan mer än de kan visa på skriftliga prov och har svårt att göra sig själva rätt-

visa. I Sigrid Madisons bok *Hoppande bokstäver* har Gert Glentow beskrivit detta på ett mycket bra sätt:

Majistern, språket lyder mej inte.
Jag skriver ord jag tror jag kan stava
– inte ord jag behöver.

Bokstäverna vender sej
kring sina gömmba axlar
och vandrar i egna spår
som språket inte vill följa.
Och när jag läser bölljar raderna
– är bara sellan parralälla.

Böckerna sluter sej
kring varje mening som jag besekrat.

Majistern, språket är inte mitt

Allt detta är typiskt för dyslektiker. Många dyslektiker har vittnat om, att de av en oförstående omgivning har uppfattats som lata, dumma och ovilliga, vilket i sin tur har påverkat deras självförtroende. De har känt sig annorlunda och skoltiden har varit fylld av vantrivsel, skam och oro. Det är naturligtvis frustrerande att upptäcka att man lyckas sämre än andra, trots att man verkligen ansträngt sig, men inte förstå varför.

Deras erfarenheter från ungdomsskolan har påverkat hela deras livssituation: studier, yrkesval, självförtroende och tron att de kan påverka sin situation. Flera av dem har gett upp och hoppat av skolan eller gått ut med IG i ett eller flera ämnen. De har lagt skulden för sina misslyckanden på sig själva och inte på skolan. Många har reagerat med att bli tysta och nedstämda, andra har blivit arga och tvära.

Det är ett stort steg att komma tillbaka till en skolmiljö, som är förknippad med så många negativa känslor. Kanske har arbetslöshet eller andra förändringar i livet gjort, att de är mer eller mindre tvungna att börja studera igen. De får inte det jobb de vill ha eller den vidareutbildning som behövs. Första mötet med skolmiljön kan innebära att gamla känslor blommar upp och tar över och reaktioner av ilska eller sorg går inte att styra.

Det dåliga självförtroendet gör att de inte vågar lägga ribban så högt, då de har fått höra att de är lata, obegåvade, inte har något läshuvud osv. Ambitionen brukar vara att klara ett G.

Långt ifrån alla har blivit utredda och fått veta att de har ett handikapp, som gör att de måste lära sig, hur de ska göra för att kompensera sitt läs- och skrivhandikapp.

Lärarens förhållningssätt

Läraren som möter dessa personer får en mycket viktig roll. Problemet är, att när läraren första gången träffar en grupp vuxenstuderande vet han/hon i stort sett inget om de individer som sitter framför honom/henne. Få dyslektiker tar spontant kontakt med läraren och berättar om sitt handikapp. En del vet fortfarande inte, varför studierna är så mödosamma för dem. Orsaken har aldrig blivit utredd. De tror att studier är något som tar oändlig tid. De flesta tycker att det är pinsamt att säga, att de inte förstår texten, inte vill läsa högt, svara på frågor inför gruppen, inte hinner skriva ner instruktioner och minnesanteckningar osv. Kanske tidigare erfarenheter har gjort att man blivit behandlad som mindre vetande och blivit utsatt för mobbing. Då gör man så gott man kan för att dölja sitt handikapp.

Tyvärr har nästa inga vuxenlärare fått möjlighet att lära sig hur de ska hjälpa dessa studerande. Det betyder dock inte att situationen är hopplös. En positiv attityd och små förändringar kan göra mycket. En lärare som visar att han/hon tror och vill, att det ska gå bra för den studerande, och som är flexibel och kreativ betyder mycket. Vid flera undersökningar och intervjuer med dyslektiker har man betonat att lärarens förhållningssätt och bemötande i mycket hög grad påverkar självkänslan, och det är det allra viktigaste för att det ska gå bra för studerande med dyslexi. (Margareta Johnson m fl)

Hur ska man då veta om en deltagare har läs- och skrivsvårigheter/dyslexi? Dyslexi syns ju inte på "utsidan".

En bra kursstart kan vara att det finns möjlighet till en personlig intervju om deltagarens tidigare studieerfarenhet och tankar inför kursen. Om deltagaren har haft svårigheter tidigare och det främst har drabbat de sk läsämnen, kan det vara ett tecken på att han/hon läser långsamt och att mycket energi går åt till själva läsandet på bekostnad av läsförståelsen. Andra tecken kan vara svårighet med långa ord, deltagaren ser inte vad det står utan gissar, hoppar över småord och ändelser och missförstår textens budskap. Läsningen blir så jobbig att han/hon helst undviker att läsa och får därmed sämre ordförråd och läsvana än den som läser mycket. Väl

medvetna om att de läser dåligt är högläsning inför gruppen en riktig mardröm för många dyslektiker. Minnen från tidiga skolåren med suckande, fnissande klasskamrater gör sig påmind.

När det gäller att skriva kan dyslektikerna kasta om och tappa bokstäver och ord. De är osäkra på dubbelteckning, handstilen kan vara svårläst osv. Det är jobbigt att skriva och de undviker det så mycket som möjligt, vilket gör att de blir ovana att uttrycka sig skriftligt. De skriver det som de kan stava till, vilket inte alltid är det som de vill skriva. Det händer också att dyslektiker uttalar ord fel (repetition blir repetion) och då undviker man att delta i diskussioner eller tala inför en grupp (Madison s 244).

Läraren behöver ha en förståelse för att läs- och skrivsvårigheter inte beror på att personen är lat, dum eller slarvig. Det har inte något med intelligens att göra. Det finns många framstående personer som haft/har dyslexi, bl a Albert Einstein och Ingvar Kamprad. Att dyslexi kan ärvas har Sveriges kungafamilj vittnat om.

Ett samtal om studieteknik och olika inlärningsstilar kan skapa förståelse för och ge idéer, hur man kan göra för att hantera det som är svårt i studiesituationen. Läraren behöver ha en idé- och tipsbank att falla tillbaka på när han/hon upptäcker deltagare som har problem att läsa och skriva.

Kursens uppläggning

Dyslektiker har svårt att lyssna och anteckna samtidigt. Därför är det bra om all viktig information finns på stencil. De behöver också få information i god tid om prov och kursmoment som kräver mycket läsande och skrivande, eftersom det tar längre tid för dem. Många behöver hjälp att komma igång, att strukturera och att bedöma tidsåtgången.Handledning och "kontrollstationer" under arbetets gång är därför bra.

Kurslitteratur

En studerande som tycker att läsandet är mödosamt och tidskrävande behöver få lyssna på bokens text på kassettband eller CD, som man kan få hjälp att hitta på bibliotek eller hos en speciallärare. En del kursböcker och skönlitteratur finns att köpa hos inläsningstjänst (www.inlasningstjanst.se)

En önskan inför framtiden är att all kurslitteratur ska ha en medföljande CD-skiva där texten är inläst. Tänk att kunna lyssna på geografifläxan

medan man sitter på bussen eller är ute med hunden! Det skulle säkert även studerande icke-dyslektiker uppskatta. Om det inte finns CD eller band till kursboken, kan en möjlighet vara att hitta någon som kan läsa in de viktigaste avsnitten, en annan att dyslektikern har en alternativ kursbok. Många dyslektiker upplever att textraderna flyter ihop och rör sig och de får ont i huvudet. Då kan man underlätta genom att kopiera och förstora viktiga textavsnitt. Att skapa förförståelse och att dela ut instuderingsfrågor underlättar också. För skolor som är välutrustade med datorer finns möjlighet att köpa uppläsningsfunktion till datorn (Read IT är ett sådant exempel, men tekniken går hela tiden framåt och nya program kommer lite då och då). Tal- och punktskriftsbiblioteket (www.tpb.se) har också inläst litteratur, som man kan få hjälp att låna via ett vanligt bibliotek.

De flesta dyslektiker säger att det är en avgörande skillnad, när de får möjlighet att lyssna samtidigt som de läser texten i boken. De kan koncentrera sig på innehållet i stället för att försöka få ihop bokstäverna till ord och orden till en mening.

Inlämningsuppgifter, projektarbeten mm.

Att formulera sig skriftligt är något som alla dyslektiker har undvikit, eftersom de vet att de stavar illa, tappar ord och inte får med alla tankar i skriften. De är ovana och osäkra inför sådana uppgifter och har svårt att komma igång och att strukturera uppgifterna. De måste börja i god tid och behöver noggranna skriftliga instruktioner och en hel del handledning under arbetets gång. Tillgång till dator med rättstavningsprogram (Stava Rätt) är nödvändigt och gör att resultatet blir bättre och arbetet känns roligare. När arbetet sedan ska bedömas, är det viktigt att betona vad som är bra med arbetet och sedan förklara, vad som behöver förbättras. Kan någon del redovisas muntligt eller med bilder? Man måste också överväga hur man ska göra med eventuella språkfel. Finns det tid, möjlighet och önskemål att redigera och hur ser eleven på sådant arbete? Det är också viktigt att tänka igenom och hålla isär vad som ska bedömas: faktainnehåll och/eller språklig korrekthet?

Uppgifter som ska utföras under lektionstid

Ibland kan läraren vilja ha uppgifter som ska utföras under lektionstid t ex läsa en artikel och diskutera innehållet. Detta är ett stressmoment för dyslektiker. De hinner inte läsa färdigt och läsförståelsen blir lidande, när de

är tidspressade. För att ge dem möjlighet att delta i en diskussion om artikelns innehåll är det bra, om de får artikeln i förväg, så de kan läsa i lugn och ro. Det kanske passar, att alla som vill, får artikeln i förväg, så att dyslektikerna slipper känna att de är annorlunda eller att de förorsakar besvär. En del dyslektiker har svårt att tala inför en grupp. De har svårt att uttrycka sig och vet att de ibland uttalar en del ord fel. Därför undviker de både att svara på och ställa frågor. Då är det en fördel, om läraren går runt i studierummet för att försöka få en bild av vad deltagarna både kan och förstår. Man måste också komma ihåg att dyslektiker sällan hinna anteckna det som läraren berättar på lektionen. De behöver få hjälp med stolpar och skriftliga instruktioner. Går det att kopiera lärarens anteckningar eller en klasskamrats? Kanske deltagaren själv kan tala om vad som underlättar i studierumssituationen!

Prov

Prov är en källa till stress för alla och för dyslektiker i synnerhet, eftersom stress är det som påverkar deras prestationer mer än något annat. Det första man behöver tänka på är att ordna så att de får längre skrivtid. Många dyslektiker är dessutom lättstörda och tappar koncentrationen, om de sitter i en stor skrivsal, där de hela tiden är utsatta för en mängd sinnesintryck. De behöver sitta avskilt eller helst i ett eget rum. För att vara säker på att provets uppgifter inte missuppfattas är det bra, om någon kan läsa upp frågorna eller läsa in dem på band. (Numera finns de nationella proven inlästa på CD och skickas automatiskt med, när skolan beställer prov.) Om det är prov, där mycket text ska skrivas, är det viktigt att det finns möjlighet att skriva svaren på dator med stavningsprogram. Ofta kan det vara bra att överväga, om ett muntligt prov skulle ge deltagaren bättre möjlighet att redovisa sina kunskaper.

Några av mina studerande har sagt: "När jag fick skriva samhällskunskapsprovet på dator fick jag VG för första gången i mitt liv." och "Det är mycket lugnare att sitta i ett eget rum. Jag kan inte koncentrera mig, när det är en massa andra runt omkring." *Eftersom de flesta dyslektiker har dåligt självförtroende, vågar de inte själva be om eller föreslå att få göra prov på ett annat sätt än sina studiekamrater. Initiativet måste komma från läraren.*

Betyg

När det gäller betyg och bedömning av de studerandes kunskaper, kan det vara svårt för en lärare att veta, hur man ska bedöma en uppsats i t ex svens-

ka eller engelska, som är full med stavfel och där det saknas ord och ord-
delar. I Skolverkets föreskrifter om betygskriterier finns anvisningar, som
gäller elever i behov av särskilt stöd, dit dyslektiker räknas (SKOLFS
2000:134). Där sägs att läraren kan bortse från enstaka kriterier och att det
gäller alla betygssteg. På Skolverkets sida www.skolverket.se/sb/d/333 finns
många frågor från lärare, vilket visar att detta är något många lärare funde-
rar kring. Kanske svaren som Skolverket ger, kan räta ut några frågetecken.

Dyslexi och matematiksvårigheter

Dyslexin drabbar inte bara det som brukar kallas ”läsämnena”. Ofta påver-
kar den också matematikstudier. Texten i matteböcker är för det mesta
informationstät och kan få en felaktig eller missvisande innebörd, om
man missar ett ord eller läser fel. En del dyslektiker, som behöver lägga
mycket energi på att läsa ihop ord och meningar, får svårt att samtidigt
uppfatta innehållet i texten. Ett annat problem är att många dyslektiker
har ett svagt arbetsminne, som gör att det är svårt att hålla flera fakta i
huvudet på samma gång. Likaså kan ett svagt sekvensminne göra att alla
”rabbelkunskaper” som ordningsföljd, tabeller, alfabetet, klockan etc inte
fastnar i långtidsminnet. De som har en tendens att kasta om bokstäver
gör ofta samma sak med siffror, hela tal och räkneordning.

Vad kan man då göra för att hjälpa dessa studerande? Här finns inte lika
mycket forskning och idéer att hämta förslag ur som vid läs- och skriv-
svårigheter. Många studerande tycker att det underlättar, om någon läser
upp texten eller förstorar den. Muntliga förhör och längre skrivtid är
också något man kan pröva. Miniräknare är till stor hjälp för dem som
behöver kompensera ett svagt arbets- och/eller sekvensminne.

Dyslexi-utredningar

Det kan vara svårt att som lärare för vuxna studerande avgöra, om man
ska föreslå en utredning. Det måste kännas naturligt att tala med delta-
garen om de svårigheter man lagt märke till och man måste tydligt visa
att meningen med samtalet är att underlätta deltagarens möjligheter att
nå sina mål. En del vill inte tala om sina svårigheter, andra studerande är
rädda att en utredning ska ge dem ”stämpel”, men de allra flesta dyslek-
tiker säger efteråt, att det har varit befriande att få veta att man inte är
”knäpp” eller dum i huvudet. Utredningen har också gjort att de själva
fått bättre kunskap om sitt handikapp. En diagnos kan leda till att det blir
lättare att få det stöd och den hjälp som de är i behov av. För vuxna är det

oftast en vårdcentral eller ett specialistteam på sjukhus man vänder sig till. Man kan läsa mer om utredningar på www.attention-riks.se.

De flesta universitet och högskolor har på sin hemsida information om vilken hjälp och kompensation studerande med funktionsnedsättning kan få. De har oftast en särskild handikapphandläggare som kan ge mer information. (www.su.se – studera med funktionshinder)

Kompenserande hjälpmedel

Dator med stavningskontroll

Stava Rätt (rättstavningsprogram för dyslektiker)

Bandspelare/CD-spelare med hörlurar (för att lyssna på inläst litteratur)

Daisyspelare (kan ibland lånas på bibliotek eller laddas ner gratis på dator)

Read IT (uppläsning av texter och Internetinformation)

Läslinjal (med färgad kant att lägga under textraden)

Källor

Torleiv Høien–Ingvar Lundberg, *Dyslexi från teori till praktik*, Natur och Kultur, 1999

Sigrd Madison, *Hoppande bokstäver*, Tiden/Folksam, 1993

Margareta Johnson, *Lärandemiljöns betydelse för elever med läs- och skrivsvårigheter*; magisteruppsats på LHS, www.lhs.se/iol/publikationer

Länktips

FMLS (Föreningen funktionshindrade med läs- och skrivsvårigheter) svarar på frågor från lärare, elever och föräldrar

www.dyslexi.info dyslektiker skriver själva om egna erfarenheter

www.attention-riks.nu intresseförening med information om olika neurologiska handikapp

”VAR OCH EN SER PÅ SITT SÄTT” om vuxenstuderande med nedsatt syn

av Ulla Jonasson, pedagogkonsult inom synområdet

Inledning

Bland funktionshindrade människor i arbetsför ålder är studerande med synskada i minoritet och med ett varierande behov av anpassning i undervisningen. Detta gör att det kan vara svårt för en enskild lärare att veta hur han/hon ska förbereda sig för att ta emot en studerande med synskada.

Det finns ingen samlad bild av eller kunskap om, hur en god lärandemiljö kan se ut för studerande vuxna med olika synskador och därmed skiftande behov beträffande pedagogik, metodik, hjälpmedel och läromedel. Jag kommer därför att på olika sätt beskriva synskadans konsekvenser sett ur olika perspektiv, dels för att skapa en medvetenhet hos läsaren om problematiken, dels för att förhoppningsvis väcka ett intresse för denna typ av undervisning. Jag kommer även att kort beskriva, vad lärare behöver veta, och var de kan söka kunskap och hjälp. Utvecklingen går snabbt, hjälpmedel förändras och utvecklas, parallellt sker organisatoriska förändringar beträffande ansvarsfördelning av kostnader för hjälpmedel etc. Alla dessa kunskaper är en viktig förutsättning för att undervisningen ska bli givande och meningsfull, men det kan vara svårt att som lärare hålla sig ajour inom området.

I denna artikel kommer jag enbart att beskriva hur studiesituationen kan se ut för synsvaga personer.

Om begreppet synskada

Många olika ögonsjukdomar/-skador ryms inom begreppet synskada och det är svårt att peka på någon speciell gräns mellan att vara seende och att

vara synskadad. Det visar de olika definitioner som finns, där varje definition beskriver begreppet ur olika synvinklar.

Världshälsoorganisationen, WHO, har en definition, där man räknas som synsvag när man har en synskärpa på 0.3 eller mindre med bästa korrektion. Gravt synskadad eller blind räknas den som har 0.05 mätt med hjälp av ögonläkarens eller optikers ”syntavla”. Annat som kan påverka synförmågan är inskränkt synfält och dåligt kontrast- eller mörkerseende.

Definitionen i Synskadades Riksförbunds stadgar innebär att synsvag är den, vars synförmåga är så nedsatt att det är svårt eller omöjligt att läsa vanlig skrift eller att med synens hjälp orientera sig. Denna definition utgår från upplevelsen av den egna synförmågan.

Ytterligare ett annat sätt att se på ett funktionshinder är att istället fokusera på hur omständigheterna i omgivningen gör, att man är mer eller mindre handikappad av sitt funktionshinder. Sett utifrån det perspektivet kan man lätt inse att god kunskap hos individen själv om sin synskada och dess konsekvenser är till stor nytta. Om han/hon dessutom kan förmedla dessa kunskaper till sin omgivning är detta av stor betydelse för att få förändringar och förbättringar tillstånd.

Allmänt om synskadade

Vi lever i en visuell värld. Generellt sett får vi mängder med information via synen. Våra samhällen är uppbyggda för människor med full syn. Även om vissa delar i samhället anpassas för personer med synskador, så finns det många tillfällen där anpassningar är svåra eller omöjliga att göra. Det är med andra ord mycket opraktiskt i många situationer att inte se.

C:a 75% av all information inhämtar vi med synens hjälp, resten får vi genom de övriga sinnena hörseln, känseln, lukten och smaken. Genom samspelet mellan våra olika sinnen bildar vi oss en uppfattning om vad som händer i vår omvärld. När synförmågan inte är intakt blir informationen fragmentarisk och svår att tolka, vilket kan leda till missförstånd. Helheten och förståelsen för sammanhangen kan helt eller delvis gå förlorad. Detta kan innebära, att den som har en synskada går miste om många väsentliga delar, som kunnat bidra till förståelsen av händelser i omvärlden och ge dessa ett mer begripligt sammanhang. Det kan också innebära att man lätt kan bli utestängd från viktig information som man inte haft möjlighet att få del av på grund av sitt funktionshinder. I många offentliga lokaler finns exempelvis information på TV- skärmar högt upp i taket eller på anslagstavlors uppsatta på en vägg någonstans. Samma sak gäller gatuskyltar, andra skyltar samt bussarnas nummerskyltar.

Den synförmåga som trots allt finns utnyttjas ofta maximalt. Färger är för många synsvaga personer mycket viktiga, bl. a. i orienteringssammanhang. Olika färg på husfasader, skyltar etc. ger information om var man befinner sig. Färgen på kläderna kan hjälpa den som är synsvag att känna igen en viss person.

På välkända platser klarar sig ofta synsvaga personer utomordentligt bra och det är svårt att förstå att de har synsvårigheter. Däremot märks osäkerheten på okända platser.

Det är vanligtvis stor skillnad på den person som är född med sin synsättning och den som senare i livet blivit synskadad. Den som är född synskadad är van att hantera sin omgivning utifrån denna erfarenhet och klarar sig förhållandevis bra i många situationer, medan den som blivit synskadad senare befinner sig i en helt ny situation som han /hon är ovan att hantera. Det är oftast oerhört tröttande och arbetsamt. Till detta kommer givetvis bearbetningen av den sorg som uppstår i samband med att förlora delar av sin synförmåga. Fördelarna trots allt är att den som tidigare haft full syn kan relatera till en seende kultur och förstå begrepp ur ett seende perspektiv, men han/hon måste lära sig att hantera sin omvärld på ett helt annat och nytt sätt.

Det mesta i samhället är planerat utifrån seende människors behov, vilket gör att den som inte ser blir handikappad i många situationer och därmed beroende av hjälp som t ex vid tillfälliga förändringar, gatuarbeten, skyltar på trottoaren och dylikt. Detta gäller även för mycket självständiga människor.

Kroppsspråket – en viktig del av språket och kommunikationen

Med kroppsspråket förmedlar vi människor mängder med information. Information som många gånger är mer betydelsefull än ord. Vi kommunicerar med hjälp av kroppsspråk. Gester, miner, kroppshållning etc. förstärker ofta det talade språket. Från födelsen lär vi oss olika saker bl.a. genom att imitera. Det sker mestadels med hjälp av synen och i många fall omedvetet. Som litet barn ser jag hur andra gör och försöker därefter göra likadant: le som mamma, använda samma gester som pappa, senare i livet: klä mig som bästa kompis etc.

Den som är född blind eller synsvag kan inte lära sig kroppsspråket på samma sätt som en seende person kan göra genom att med synens hjälp imitera. Att istället i ord förklara förfinade gester, rörelser eller mimik eller att handgripligt försöka visa den som aldrig har sett är svårt, om ens

möjligt. Kroppsspråket har stor betydelse i umgänget med andra människor och det finns en hel del outtalade regler att ta hänsyn till. Regler som bestämmer hur, när och var vi människor får röra vid varandra, vilken kroppshållning vi ska ha, när vi vill visa att vi är intresserade av vad som sägs, hur nära vi får vara en annan person, när vi talar med varandra etc. Kroppsspråket varierar dessutom mellan individer, nationer och kulturer.

Som seende är jag inte alltid medveten om den stora betydelse som kroppsspråket faktiskt har. Däremot blir det mycket tydligt i umgänget med synskadade människor. På avstånd kan t.ex. en person med synproblem ha svårigheter att tyda kroppsspråket hos en mötande person. Det är lätt att missa eller missförstå en gest eller ett minspel. Vid ett möte kan ett igenkännande leende betyda att jag ser dig, blir glad och vill stanna upp en stund för att prata, medan en nedslagen blick istället kan tyda på det motsatta. Den som har nedsatt synförmåga kan helt eller delvis missa den här typen av signaler. För att i någon mån underlätta för den som inte ser kan man som seende säga hej och säga sitt namn. I andra sammanhang beskriva vad som händer, t.ex. genom att berätta vilka personer som kommer in i rummet och vilka som går, att människor står i grupper med ansiktena vända åt ett speciellt håll och vad de tittar på. Liknande information kan i många fall, till viss del, komplettera den information som de övriga sinnesintrycken ger.

Tidsbrist

De flesta med synskador behöver mer tid för att utforska och utföra saker och ting. De behöver också mer tid för att inhämta och ta del av information jämfört med seende personer. Med synens hjälp får man på kort stund en överblick över situationen. Man ser var man kan inhämta mer information eller var man kan hitta människor att fråga, om man behöver veta mer. Som seende kan jag också mentalt förbereda mig, så att jag snabbt kan vidta nödvändiga åtgärder för att klara av olika situationer om så behövs. Jag behöver inte snubbla över saker i min väg eller slå emot föremål, som sticker ut från väggen. Jag ser om en person närmar sig eller avlägsnar sig. Jag kan snabbt få klart för mig, om jag känner igen några människor i ett rum, var de befinner sig, vad de gör och vilka andra aktiviteter som pågår. Personer med synskador får självklart en mängd information genom sina övriga sinnen, men det är inte lätt alla gånger att sätta informationen i ett relevant sammanhang. Praktisk erfarenhet av att delta i samhällslivets alla delar gör det lättare för den synskadade att förstå sam-

manhang och samband. *Det är därför viktigt, att den som inte ser får möjlighet att utföra saker själv, även om det ibland tar mycket tid i anspråk.*

Förförståelse

Som jag tidigare nämnt ställs den, som inte ser så bra, ofta inför överraskningar, som inte alltid är så enkla att hantera på grund av att han/hon omöjligt kunnat förbereda sig.

Att förarbeta och planera tar naturligtvis tid, men den som är synskadad vinner trots allt tid sett i ett längre perspektiv, men framförallt stärker det självförtroendet, när man är förberedd på vad som kommer att hända. Vid ett tillfälle var jag med när en rad bilder visades för en synsvag person, som skulle beskriva vad bilderna föreställde. Detta skedde på ett par meters avstånd. Att tolka dessa bilder visade sig vara svårt och det blev en hel mängd feltolkningar. Personen fick titta på samtliga bilder ännu en gång, men på nära håll. Alla bilder tolkades korrekt. Ytterligare en gång visades bilderna på avstånd. Denna gång hade personen ifråga full kontroll på vad bilderna föreställde och allt blev allt rätt.

Hur kan man upptäcka om en person är synskadad?

De flesta har aldrig haft en närmare kontakt med en person med synskada. Det i sin tur gör att det inte finns speciellt mycket erfarenhet och kunskap om vad funktionshindret kan innebära i det dagliga livet och i studiesammanhang.

Funktionshindret kan vara både dolt och synligt. Synligt och påtagligt för seende personer blir det, om den funktionshindrade inte har någon syn alls d.v.s. är blind, eller endast har ledsyn.

Det är betydligt svårare att upptäcka, om en person är synsvag. Synsvaghet kan vara ett s.k. dolt funktionshinder, d.v.s. det syns inte alltid på det yttre att personen ifråga har en synskada, eller hur omfattande synnedsättningen är och vilka konsekvenser den kan få. Detta kan skapa osäkerhet hos omgivningen, men även hos den synskadade själv. Det kan också vara så att den som är synsvag inte själv är helt medveten om sin synnedsättning och dess konsekvenser. En seende, t ex en lärare, märker kanske, att det är något som inte stämmer, men det kan vara svårt att veta vad, i vilken omfattning och hur man ska agera och hantera problematiken. Den som är född med nedsatt synförmåga kan självklart inte veta, hur det är att vara fullt seende och kan därför ha svårt att förstå och förklara skillnaden. På frågan hur dåligt ser du, svarade någon: ”Jag ser så

bra jag kan”, vilket säger en hel del. Den som senare i livet blivit synskadad kan däremot jämföra och dra slutsatser. Många begrepp såsom färger, perspektiv etc. får en helt annan innebörd, om man har en synskada sedan födelsen eller om man förvärvat den senare i livet.

Hur ser den som är synskadad?

För att som seende få en uppfattning om och förståelse för hur det är att vara synsvag, kan man använda s.k. fingerad optik. Denna gör, att man till viss del kan föreställa sig vilka konsekvenser olika typer av synskador hos synsvaga får. ”Kikarsyn” exempelvis, gör att föremålet man tittar på uppfattas som genom ett ”titthål” eller kikare, vilket innebär att man endast uppfattar ett fragment av ett föremål eller ansikte samtidigt – helheten försvinner. Om man som seende, med fingerad optik som visar hur det är att se genom ett titthål, gör en kortare promenad eller försöker servera sig själv mat från en buffé, blir det tydligt för var och en, vilka problem dessa situationer kan föra med sig.

Den som är synsvag rör sig i allmänhet tämligen obehindrat i en känd miljö, men blir betydligt mer osäker i en främmande. För den som av olika anledningar vill, kan det därför vara relativt lätt att dölja, att man har nedsatt syn genom att gå tillsammans med någon som känner till vägen eller att alltid röra sig i en känd miljö.

För egen del har jag ett minne från en föreläsning, där en synsvag föreläsare beskrev, hur han uppfattade lokalen och oss åhörare. Han började med att berätta hur han uppfattade oss som satt någorlunda nära. Våra ansikten var ljusa utan detaljer, inga tydliga ögon, inga miner eller gester kunde urskiljas. I vissa fall kunde han se vem som hade ljust eller mörkt hår. Våra kläder var mörka eller ljusa, men inte heller här uppfattade han detaljer såsom mönster eller knappar. Det fanns inga yttre tecken som gjorde, att man kunde se att föreläsaren var synskadad. - Detta väckte många tankar hos mig: Ska jag som seende sluta upp att gestikulera, peka hit eller dit, använda miner och andra ansiktsuttryck, eftersom den som är synsvag ändå inte ser mig? Självklart inte, men jag behöver vara medveten om, att den typen av språk kanske inte alls kommer att bidra till förståelsen av vad som sägs. Man behöver, när man umgås med synskadade, påminna sig själv om problematiken lite då och då. Det kan man som seende ha stor nytta av.

Ett annat sätt för mig som seende att få reda på hur en synsvag person ”ser” och hur mycket han/hon uppfattar av omgivningen är att be honom eller henne beskriva rummet, färgen på väggarna, innehållet i bokhyllan,

eventuella tavlor eller andra föremål på väggarna etc. Det är viktigt att be om en *beskrivning* av exempelvis bokhyllan, för då märker man tydligt, vad som utelämnas. Frågar man istället: ”Ser du bokhyllan”, blir svaret troligtvis ja och inget mer, vilket inte är speciellt informativt, om jag vill veta hur personen ifråga ser och uppfattar sin omgivande miljö.

För att få reda på hur mycket personen ifråga synmässigt uppfattar på nära håll, kan jag exempelvis sätta mig mittemot denne och be honom beskriva mig - hur jag sitter, hur jag håller armarna, om jag har kort eller lång ärm på kläderna, hårfärg, frisyra, ansiktet med ögonfärg och andra detaljer. På kläder finns ofta mönster, knappar och annat som kan ge en vägledning om synförmågan i ett praktiskt perspektiv. På detta sätt kan jag få kunskap om, hur just den här personen uppfattar sin omgivning, något som jag som lärare har stor nytta av i undervisningssammanhang.

Jag har ibland i mitt arbete fått frågan: ”Kan man använda ordet *se* och *titta* till den som inte ser eller ser dåligt”. Visst går det bra. De flesta synskadade säger själva att de tittar på TV eller ser på en fotbollsmatch, trots att det för många faktiskt innebär att endast höra.

Undervisningen

Var och en ”ser” på sitt sätt

En inte alltför ovanlig uppfattning gällande alla synsvaga är, att ju ”större text, desto bättre syns den”, men så är inte alltid fallet, vilket jag kommer att beskriva lite utförligare. Inte så sällan händer det att synsvaga inte blir trodda, när de talar om att de är synsvaga och har problem i undervisningen. I många situationer klarar de sig de facto mycket bra och i andra ser de inte alls det, man förväntar sig att de ska se. Detta skapar i vissa fall en del osäkerhet hos omgivningen.

Eftersom synskadade har så skiftande behov, behövs olika undervisningsmetoder och hjälpmedel. Den som är synsvag ser, men ser ”otydligt” på olika sätt. Någon vill ha stark belysning, en annan blir bländad av samma belysning. Någon är hjälpt av förstorad text och bild, medan någon annan har inskränkt synfält, som gör att den förstorade bilden inte ”får plats” i synfältet. De allra flesta synsvaga personer har det gemensamt, att de behöver se saker och ting på nära håll, vilket leder till att de ofta får en dålig arbetsställning med spänningar i rygg, axlar och nacke som följd. Att ha arbetsbord och stolar som ger en bra arbetsställning är därför viktigt.

Studerande som är synsvaga kan oftast använda samma läroböcker och

material som sina seende kurskamrater, om de har adekvata hjälpmedel, t.ex. förstorande. Vid läsning av längre texter eller hela böcker brukar många föredra talböcker istället för tryckt text. Att alternera mellan olika förstorande hjälpmedel är positivt och gör att arbetsställningen inte blir så ensidig. Att förstora boksidor, enstaka eller i större mängd, kan vara bekvämt i vissa fall. Nackdelen är dock att den studerande själv, för privat bruk, sällan har dessa förstoringmöjligheter beroende på att det blir alltför kostsamt.

Förberedelser

De kommuner som inom sin vuxenutbildning kommer att ha studerande med synnedsättning behöver vidta vissa förberedelser för att utbildningen skall bli meningsfull. Bl.a behöver man se till

- att berörda parter har god kännedom om funktionshindret och de specialpedagogiska konsekvenserna.
- att förberedelserna sker i god tid.
- att läraren har kunskaper beträffande undervisning och det specifika funktionshindret.
- att de som planerar studierna vet vilka som är deras samarbetspartners (se nedan).

För att visa på vikten av att ha gott om tid till förberedelser vill jag som exempel nämna att för att få anpassade läroböcker till höstterminens start, behöver man beställa titlarna redan 1 april.

Hjälpmedel och läromedel är nära förknippade med varandra. I det här sammanhanget är det viktigt att tänka på att ett visst anpassat läromedel kräver ett speciellt anpassat hjälpmedel såsom e- böcker och datorer, eller talböcker och någon form av bandspelare.

Samarbetspartner:

- Landstingets syncentral – för utredning av synen och eventuella hjälpmedel.
- Arbetsförmedlingen – för ekonomiska frågor
- Specialpedagogiska institutet (Sit) – för rådgivning och beställning av anpassade läromedel, läroböcker eller annat material.

Inför studierna inom vuxenutbildningen behövs en planering i god tid, då det kan vara tidskrävande att få fram material och installera ev. hjälpmedel. Studerande som är synskadade har ju mycket skiftande behov och därmed behövs också helt olika undervisningsmetoder, material och hjälpmedel för att göra utbildningen tillgänglig.

Först och främst behöver man få information om personens synstatus och behov, syftet med studierna, studiebakgrund, befintliga hjälpmedel, behov av extra stöd i undervisningen eller andra specifika behov relaterade till synnedsättningen och utbildningen. I bästa fall kan den studerande själv informera om detta, men det finns undantag.

Många kompletterar sina betyg och har både studievana och hjälpmedel, medan andra har blivit synskadade i vuxen ålder och inte alls vet, vilka förberedelser som behöver vidtagas i den för honom/henne helt nya situationen.

Nästa steg är att beställa ev. anpassade böcker, auditiva till en bandspelare eller e-böcker till datorn. De flesta synsvaga studerande klarar av att läsa vanlig text med hjälp av speciell optik, och/eller andra förstorande hjälpmedel.

Andra förberedelser som man kan behöva göra är att se till, att belysningen i studielokalen är lämplig. Det är inte ovanligt att synsvaga personer är ljus- och bländningskänsliga, vilket kan göra att de ser ännu sämre, om de får ljuset från fel håll eller för mycket ljus.

Kontraster är viktiga för den som är synsvag. God kontrast, dvs bra papperskvalitet och bra "svärta", när det gäller tryckta texter brukar vara en fördel. Jämför man förstora dagstidningstext med en förstora text tryckt på god papperskvalitet, märker man skillnaden, när det gäller tydlighet. Detsamma gäller bilder. Ljus penna eller krita på svart bakgrund - eller tvärtom - ger också god kontrast. De flesta människor som är synskadade har nytta av att sitta relativt nära den som visar ett föremål, en bild eller informerar om något. Används en skrivtavla, behöver man tillsammans med den som studerar ta reda på, hur stora bokstäverna ska vara och på vilket avstånd arbetsplatsen kan vara i förhållande till skrivtavlan för att texten ska bli läsbar. Att det som skrivs på tavlan samtidigt blir uppläst högt brukar uppskattas av den som har nedsatt syn.

Hjälpmedel

Hjälpmedlen bör utprovas på Landstingets Syncentral.

Syncentraler finns på många orter i vårt land och där kan synskadade få sin syn undersökt och utredd samt få eventuell optik utprovad i kom-

bination med andra kompletterande hjälpmedel. Hjälpmedlen är oftast personliga och bekostas av Landstinget med undantag av dator, där Syncentralen enbart bekostar anpassningen.

Hjälpmedel finns beskrivna i bild och text i broschyrer och annan litteratur, varför jag här endast kortfattat beskriver de hjälpmedel som synsvaga i allmänhet använder.

För att läsa

- individuellt utprovad optik
- förstorande TV-system, CCTV
- stor stil
- förstoringsprogram på dator samt talsyntes
- talböcker och bandspelare
- text view-böcker som läses från datorns skärm

För att skriva

- penna och papper som ger god kontrast
- speciallinjerade böcker med förstärkta linjer
- förstoringsprogram på dator
- förstorande TV-system
- förstorande program till datorn

För att se på avstånd

- individuellt utprovad optik
- kikare med olika förstoringsgrad
- avståndskamera kopplad till TV-system (se ovan)

Jag hoppas att jag på dessa korta rader har kunnat förmedla några metodiska och pedagogiska tankar och idéer, som kan användas för att uppnå en stimulerande lärandemiljö inom kommunal vuxenutbildning för studerande som är synsvaga.

Länkar och litteratur för den som vill veta mer

Specialpedagogiska institutet

Här finns kataloger för beställning av studielitteratur. Under vuxnas lärande hittar du rapporter. Synguiden är en vägledning för dig som möter studerande med synskada.

www.sit.se

Sisus

SiSUS, Statens institut för särskilt utbildningsstöd, är en myndighet som främjar möjligheterna till utbildning för unga och vuxna med funktionshinder och verkar för förbättrat bemötande av personer med funktionshinder.

www.sisus.se

Synskadades riksförbund

Här finns förutom allt som berör intresseorganisationen även en del bilder som på ett praktiskt sätt beskriver effekten av olika typer av synskador.

www.srfriks.org

Irishadar

I butiken finns bl.a. speciallinjerade papper.

www.irishadar.se

Inläsningstjänst

www.inlasningstjanst.se

Bilius, *Vardagstips för synskadade*. Synskadades riksförbund 2003

Bygga nya vingar. Handbok för nysynskadade. Synskadades riksförbund 2002

Jonasson, *Studerande med synskada i sfi- undervisning*. Specialpedagogiska institutet 2005

Mera ögonkontakt. Synskadades riksförbund 1991

Norberg & Win, *Vuxnas lärande – Specialpedagogiska konsekvenser i vuxenutbildningen*. Specialpedagogiska institutet 2004

Yetkin, *Information om stöd i vuxenutbildning för studerande med funktionshinder*. SISUS 2002

Ögonkontakt. Synskadades riksförbund 1991

JAG HÖR INTE SÅ BRA

Information och råd till pedagoger som får hörselskadade vuxna i sin studiegrupp

av Karin Erika Eriksson, Monica Andersson, Lisbeth Lemhagen,
Satu Raunela och Marianne Skarstedt, hörselpedagoger

Vi är ett arbetslag om fem hörselpedagoger, som undervisar och handleder 50–60 studerande inom grundläggande vuxenutbildning. Knappt hälften av de studerande är döva och resterande är gravt hörselskadade. De allra flesta är invandrare. Vi undervisar i följande kurser: alfabetisering, svenska för invandrare, svenska som andraspråk, svenska och teckenspråk. Lokalerna är akustikbehandlade och utrustade med hörselteknisk hjälpmedel som är anpassade för våra gravt hörselskadade vuxna studerande.

Jag hör inte så bra

Att inte höra,
är att inte veta
vad de andra hör.

Att inte höra,
vad de andra hör
är att inte veta.

Att inte veta
vad de andra hör,
är inte roligt.

Att inte veta
vad för roligt
de andra hör...

Det är att vara
hörselskadad.

(Författare okänd)

Hörselskador

En hörselnedsättning kan vara *lindrig, måttlig, grav eller mycket grav*. Den kan finnas på endast det ena örat (monaural) eller, vilket är vanligare, på båda öronen (bilateral).

Den kan vara lokaliserad till ytteröra, hörselgång eller mellanöra, s.k. ledningshinder, eller till inneröra eller hörselnerv, s.k. sensorineural skada.

Den som har ett ledningshinder hör ganska klart och tydligt, men allt hörs väldigt svagt. Den personen får en mycket god hjälp av en hörapparat, som förstärker ljuden.

Den som har en sensorineural skada får inte samma hjälp av en hörapparat, eftersom skadans art gör att ljudet inte bara är svagt utan också förvrängt. Det betyder att med en hörapparat hörs det bättre, men ljudkvaliteten är fortfarande dålig.

Det kan vara svårt att höra skillnad på tjuta/skjuta/kuta, 9/10 eller 40/70.

Konsonanterna är svårare att uppfatta än vokalerna. Tyvärr är konsonanterna mer betydelsefulla för hörförståelsen.

Om man lyssnar på sitt eget modersmål, behöver man inte alltid uppfatta alla ord i en mening. Vår kännedom om språket och dess regler gör att hjärnan hjälper oss att fylla i det vi inte hör. Men om man har en hörselnedsättning och kommer till ett nytt land, kan det bli stora problem och ta lång tid att lära sig språket där. (Se nedan om Hörselskadad invandrare)

Avläsning

För att uppfatta det talade språket bättre får man ta hjälp av avläsning, dvs. försöka att se på läpparna vad som sägs. Det kan vara omöjligt att HÖRA skillnad på *fil* och *sil* men LÄPPRÖRELSENA är olika. Det går dock inte alltid att få hjälp AV AVLÄSEBILDEN. P, B och M har samma avläsebild, vilket gör att det är lätt gjort att "höra" fel på *mamma* och *pappa*. Inte heller kan man med avläsning skilja på ljuden F eller V, T eller D, G eller K och R eller L. Om Du ställer dig framför en spegel och ljudar så får du en föreställning om hur lika läppformationerna är vid dessa ljud.

En undersökning av talavläsningsförmågan (Risberg-Lubker, 1978) visar att försökspersonerna uppfattade 1% med enbart synen, 6% med enbart hörseln men med HÖRSEL OCH SYN SAMTIDIGT hela 45% av en uppläst text. Men vad hjälper det, när vi

- håller handen för munnen när vi talar?
- vänder ryggen till?
- släcker ner och har ”mysbelysning”?
- släcker ner och berättar till en film eller bilder?
- går bredvid varandra och pratar?

Tinnitus

En inte ovanlig följd av en hörselskada är att man också drabbas av tinnitus. Det betyder att man i huvudet eller öronen hör ljud som egentligen inte finns. Det kan låta som t ex en ringsignal, ett pipande ljud, ett susande eller en bullrig maskinhall. Det blir ännu svårare att höra och man upplever situationen som ytterst besvärande.

Många får problem med sömnen, eftersom det kan vara svårt att somna med alla ljud i huvudet. Trötthet och stress gör ofta att ljuden upplevs starkare. En vanlig följd av tinnitus är att man får spänningar i kroppen och kan behöva hjälp med avspänning.

Man kan ha tinnitus, även om man inte har en hörselnedsättning.

Ménières sjukdom

En del hörselskadade har drabbats av denna sjukdom. Den uppträder anfallsvis och yttrar sig i yrsel, tinnitus, illamående och ökad hörselnedsättning. För somliga kan anfällen komma regelbundet en till ett par gånger per månad, medan andra har betydligt längre intervall mellan anfällen. Det betyder att en studerande som talar om att han lider av Ménières sjukdom ibland kan ha stora svårigheter att koncentrera sig och inte heller uppfattar vad läraren eller kurskamraterna säger. Mellan anfällen kan den studerande ofta följa undervisningen relativt obehindrat. Stress kan vara en utlösande faktor. Det händer emellanåt att omgivningen tror att personen är berusad.

Kombinerad syn- och hörselskada

Naturligtvis finns det många människor med nedsatt hörsel, som även ser dåligt. Handikappet blir betydligt svårare än enbart 1+1. Den hörselskadade förlitar sig oftast på synen och den synskadade på hörseln. Med båda funktionshindren blir det stora problem.

Vid misstanke om hörselskada

Om en studerande inte lär sig svenska i den takt man förväntar sig, kan det vara tecken på en hörselskada. Att fråga den studerande är det naturligaste sättet att få reda på om det förhåller sig så, men för vissa människor kan frågan vara känslig och läraren kan då vara observant på följande beteenden hos den studerande.

Den studerande

- verkar vara ”utanför” gruppgemenskapen
- tål inte buller, är ljudkänslig, rycker till vid ljud
- talar högre än normalt (har svårt för att kontrollera sin röststyrka)
- talar lägre än normalt
- frågar ofta om
- ställer frågor som någon annan redan ställt
- missuppfattar
- kräver mer koncentration än andra
- vill/kan inte telefonera (det är svårare att höra, när man inte ser den som talar)
- är osäker på om någon sa något (till honom/henne eller till någon annan)
- vill vara ifred under paus (behöver vila efter all koncentration)
- vill hellre prata själv än lyssna (lättare, om man själv styr samtalet)

Man kan också testa om den studerande behöver se dig för att uppfatta tal genom att

- tala lågt bakom honom/henne
- tala högre bakom honom/henne

Råd och tips till dig som har hörselskadad studerande i din grupp

Den hörselskadade kursdeltagaren är beroende av att kunna avläsa dig. Därför bör du *alltid tala med ansiktet vänt mot gruppen.*

Det är betydligt lättare för den studerande att avläsa vad du säger om Du står stilla, men använd gärna kroppsspråket för att göra språket levande och för att visa känslor! Om du vandrar omkring i rummet blir det besvärligt för den hörselskadade deltagaren att se ditt ansikte.

När du ska skriva något på tavlan så är det "ett måste" att först tala och därefter vända sig och skriva på tavlan eller tvärtom! Tavlan är ett ypperligt hjälpmedel för alla studerande men i synnerhet för hörselskadade. *Skriv mycket på tavlan!*

Det underlättar för den hörselskadade att följa med i undervisningen om du redan i början av lektionen skriver en enkel disposition av genomgången på tavlan och att du efter hand markerar övergångarna från en punkt till nästa.

Skriv alltid upp viktig information och låt den stå kvar!

Många människor – även lärare – känner sig osäkra inför mötet och kommunikationen med den hörselskadade. Det bästa rådet är: *Tala långsamt med normala men tydliga munrörelser. Överdriv inte!*

Det är inte nödvändigt att höja rösten. *Använd normal röst och samtalston!*

Däremot är det viktigt att du som lärare gör dig förvissad om att både dina frågor och kurskamraternas svar har uppfattats. *Upprepa gärna de andra studerandes svar!*

Placering i undervisningsrummet

Den studerande ska kunna se ditt ansikte och en bra allmän belysning är ett första krav på lärmiljön. Ljuset från fönster och lampor ska falla på pedagogens ansikte. Kursdeltagaren bör ha ljuset i ryggen.

Undvik mörkläggning av rummet.

läsning blir omöjlig, om rummet är mörkt. Den hörselskadade har svårt att följa med på film, TV och uppspelningar av CD-skivor, då han/hon inte ser den talandes munrörelser. Då bör det finnas text eller manus så att han/hon kan läsa.

Den studerande med ensidig hörselnedsättning/dövhet bör vara placerad så att det bästa örat är vänt mot pedagogen.

Även kamraterna bör vända ansiktet mot den hörselskadade, när de talar.

Det är därför bra att ha borden placerade i u-form.

En snurrstol gör det lättare för den ensidigt hörselskadade att vrida sig för att identifiera, varifrån ljudet kommer.

Övrigt du bör tänka på

Trötthet

Det kräver stor koncentration att aktivt lyssna och se under en längre tid. Den hörselskadade kursdeltagaren blir därför fortare trött och ansträngd än andra studerande. Tröttheten kan också ge upphov till spänningar i nacke och axlar. *Ha gärna lite mjukgympa ibland för att lätta upp eventuella spänningar. Det är bra för alla i gruppen och pekar inte särskilt ut den hörselskadade.*

Att använda hörapparat är också mycket tröttande. Hörapparaten kan inte som det mänskliga örat differentiera mellan regelbundna och oregelbundna ljud. Den tar in, blandar och förstärker alla ljud – inte bara tal-ljudet utan också ljud från pappersprassel, stolskrap, hostningar, fotsteg eller andra störande inslag.

Enskilda samtal

Man lägger ofta inte märke till att kursdeltagaren hör dåligt, när man på tu man hand samtalar med honom/henne i en lugn miljö. Den hörselskadade vill ofta inte låtsas om, att han/hon har svårt att höra och uppfatta, men trots detta, bör du ha samtal med den studerande med jämna mellanrum och diskutera *hörselsituationen*.

Hörselskadad invandrare

En invandrare med nedsatt hörsel har mycket svårare att lära sig språket. Han/hon har inga referenser att falla tillbaka på. Inläringen tar längre tid och uttalet försvåras naturligtvis, då man inte hör.

Ofta upplever den invandrade kursdeltagaren att det tar längre tid att lära än för de andra i gruppen och han/hon kan inte förstå varför. Så var det kanske inte i hemlandet.

Hörselskadan kanske har uppkommit genom traumatiska händelser som krig eller tortyr.

Pedagogen måste visa stor förståelse, inlevelse och hänsyn i dessa situationer.

Det är vanligt att hörselskadade från andra kulturer inte vill informera om sin hörselnedsättning. De tänker att det säkert går bra att lära sig svenska, eftersom modersmålet gick bra. Det kan därför hända att hörselskadade sfi-studerande trots flera års studier inte klarar att lära sig svenska – med stor frustration som följd.

Det är emellertid aldrig för sent att få hjälp med studiesituationen och ett första steg kan vara att få hörhjälpmedel. Du som pedagog kan kontakta landstingets hörselvård så att kursdeltagaren kan få göra ett audiogram (hörselkurva) och få adekvat hörselutrustning. Det är relativt vanligt att studerande som är nyanlända i vårt land inte har haft kontakt med hörselvården innan de påbörjar sfi.

I studierummet använder du *alltid* lärarmikrofon och de studerande andra mikrofoner vid *all* kommunikation. (Mikrofonerna är inkopplade till en T-slinga i rummet, som gör att din studerande kan höra genom T-spolen i sin hörapparat).

Det är naturligtvis viktigt att din studerande *alltid* använder sin hörapparat i undervisningen för att höra optimalt. Kontrollera även att hörapparaterna fungerar!

Ett samtal mellan pedagog och individualintegrerad hörselskadad studerande

P: Använder du några tekniska hjälpmedel och hur fungerar de?

S: Ja, jag är bär hörapparater. De är bra hjälpmedel, men hörapparaten ersätter inte en normal hörsel. Apparaterna förstärker alla ljud, men de gör inte den suddiga ljudbilden tydligare. Jag har en portabel mikrofon och en mottagare, som jag har fått låna från Hörselkliniken och med dem har jag möjlighet att följa undervisningen utan någon större ansträngning. Det kan liknas vid känslan när man sätter på sig glasögon. Nackdelen är dock att endast en åt gången kan prata i mikrofonen. Det vore därför oerhört värdefullt för mig om forskningen kunde komma på hur vi löser förstärkningen vid kommunikationskrävande situationer.

P: Men vad kan skolan göra för att underlättastudierna för dig?

S: En god belysning och en bra ljudmiljö i studierummet gör det möjligt för mig att avläsa ansiktsrörelser och att uppfatta tal. Rummet ska helst vara så ljust och tyst beläget som möjligt. Även placeringen i rummet har betydelse. Jag vill gärna att bänkarna är placerade i en ring eller i en u-

form så att jag kan se så många av mina studiekamrater som möjligt. En liten grupp gör dessutom det avsevärt lättare än en stor.

P: Hur vill du att jag ska vara då, som pedagog?

S: Jag önskar att du tänker på hur du står, hur du pratar och hur du rör dig i studierummet. Och att du alltid står vänd mot gruppen, när du talar. Du ska prata tydligt och i lagom talhastighet. Du får gärna förtydliga med ett levande kroppsspråk och mimik som uttrycker känslor som glädje, sorg och förvåning m.m. Jag gillar inte att läraren går runt i rummet och pratar. Det är svårt att avläsa i profil och ryggtavlan säger mig ingenting. Jag hjälper dig gärna, om det är något du undrar över. Jag uppskattar att få vara delaktig i allt som rör min studiesituation.

P: Vad bör jag mera tänka på i lärandesituationen?

S: Som enda hörselskadad i gruppen är det lätt hänt att jag känner mig osäker. Du kan hjälpa mig att eliminera de osäkerhetskänslorna.

Jag vill t ex. att du kallar på min uppmärksamhet, innan du börjar tala, och hjälper mig att komma in på ämnet genom att inleda med "Idag ska vi tala om...".

När nya och obekanta begrepp ska upp till behandling, så är det bra om du skriver upp dem på tavlan. Det är förresten bra för alla i gruppen. Berätta också gärna vilka andra ord de kan sammanblandas med. Eftersom jag inte kan skriva och avläsa ditt tal samtidigt så är det nödvändigt att du alltid ger mig tid att anteckna innan du börjar prata igen.

Om vi någon gång lyssnar på band eller ser på film utan text, så är det bra om du kan ge mig texten, om det finns en sådan, eller uppgifter med anknytning till undervisningens innehåll.

Det verkligt svåra är diskussioner i stora grupper. Det är besvärligt att få sammanhang. Ett tips är att du upprepar och skriver upp de olika åsikter eller frågor som kommer fram i diskussionen.

Vid eventuella förändringar, t.ex. studiebesök eller förflyttningar inom skolan så skulle det vara bra om Du skriver upp det på tavlan och låt det stå kvar.

Ibland kanske jag vill fråga dig efter lektionen om sådant som är oklart. Det betyder mycket för mig att gå hem utan alltför många frågetecken.

P: Hur yttrar sig din hörselskada? Och hur hanterar du den?

S: Det som skiljer min hörsel från din är, att jag inte kan höra automatiskt. Jag hör vokalerna bättre än konsonanterna, vilket får som följd att orden blir fragmentariska. Försök att föreställa dig hur ord utan konso-

nanter låter! Min hjärna måste ständigt fylla i den information som saknas. Om talaren är synlig, kan jag även försöka avläsa de bokstäver som annars skulle falla bort. Men hörselbortfallet kan aldrig helt kompenseras. Det är naturligtvis ansträngande i längden att hela tiden koncentrera sig för att höra. Jag blir väldigt trött. Det är inte en trötthet, som man kan sova bort, utan det enda som hjälper är att vila öronen. Just därför har jag lärt mig att ta hörselskadan med ro och istället ta hjälp av den kanal jag har minst problem med, nämligen synen.

Jag har en telefon med förstärkare, en vibratorplatta till väckarklockan och hörhjälpmedel till TV:n. På senare tid har jag funnit att text-TV och Internet öppnar dörrarna för delaktighet i samhället. Med datorns hjälp kan jag dessutom kommunicera via e-post utan taltelefonens alla osäkerhetsmoment. Teckenspråk har, även det, visat sig vara ett utmärkt stöd i framför allt bullriga miljöer, där hörapparaterna är otillräckliga.

Att veta att man inte är ensam om sitt funktionshinder är viktigt. Mitt medlemskap i Hörselskadades Riksförbund har hjälpt mig att bygga upp en positiv identitet som hörselskadad. Förbundet ger ut en medlemstidskrift, där man kan hämta inspiration från intressanta artiklar om bl.a. hörselskadade i livets olika skeden, nya hjälpmedel och aktuell forskning. Jag brukar också besöka lokalföreningen där jag bor. De ordnar kurser, föredrag och trevliga aktiviteter. Tillsammans med andra hörselskadade i föreningen, kan jag utbyta tankar och erfarenheter kring det som förenar oss och finna lösningar som driver mig framåt.

Vill Du veta mer så kan följande länkar ge dig information

Stockholms Dövas Förening:	www.stockholmsdf.org
Sveriges Dövas Riksförbund:	www.sdrf.se
Hörselskadades Riksförbund i Stockholm:	www.hrf-sthlmsdistrikt.org
Specialpedagogiska Institutet:	www.sit.se
www2.sit.se/orebro/horselboken/fakta/fof.htm	

STUDERANDE MED POST- TRAUMATISKT STRESSYNDROM OCH ANDRA STRESSUTLÖSTA ÅNGESTSYNDROM

av Ola Wretling, Leg. Psykolog

Inledning

En deltagare i din Sfi-grupp som du brukar få god kontakt med, tittar ner i boken och svarar inte på tilltal, då du ställt en fråga gällande gårdagens läxa, "Din resa till Sverige". Du upprepar frågan och försöker tilltala honom/henne igen. De övriga i klassen reagerar och följer uppmärksamt med, då du sakta närmar dig deltagaren. Du vet inte riktigt vad du ska göra, så du upprepar frågan vänligt och mjukt en tredje gång. När du kommer närmare, känner du inte igen ansiktet på honom/henne. Svett-droppar bryter fram vid hårfästet, ögonen är glansiga och flackar runt i rummet utan att få riktigt fäste. Han/hon har en tung andhämtning som efter en intensiv språngmarsch. Vad är det som har hänt? Du inser snabbt att något inte står riktigt rätt till och att du inte kan förvänta dig något svar på din fråga från denna deltagare. För att vara så vänlig och förstående det går i en sådan situation ger du honom/henne naturligtvis tillåtelse att lämna studierummet. Sedan vänder du dig till övriga gruppen och försöker fortsätta undervisningen så gott det går med frågorna ringande i huvudet. Då du tar upp episoden med kuratorn på kafferasten, får du höra något om "flashback" och PTSD, men dina frågor om vad du eventuellt kunde ha gjort annorlunda för att förhindra den starka ångestreaktionen får du inget svar på.

En annan Sfi-studerande gör inga som helst framsteg i undervisningen. Trots att deltagarens utbildningsnivå från hemlandet vida överstiger många av dina andra deltagares kommer han/hon alltmer på efterkälken. Du tar fram all din pedagogiska kreativitet för att stödja honom/henne men ingenting hjälper och du börjar känna dig alltmer maktlös. Han/hon kommer ofta för sent och ser väldigt trött ut. Ibland kommer han/hon

inte alls. Plötsligt kan han/hon också börja prata på sitt hemspråk med påtaglig irritation och ilska i rösten, vilket får dig att känna dig osäker i din lärarroll och efter en halv termins svårigheter blir deltagaren genom dina stora ansträngningar erbjuden undervisning i en mindre undervisningsgrupp. Du är säker på att deltagaren kommer att vara glad för detta och liksom du se det positiva i detta erbjudande. Till din stora förvåning blir han/hon kränkt och lämnar i vredesmod studierummet. Två dagar senare får du reda på att deltagaren är sjukskriven p.g.a. PTSD.

En tredje studerande som går i kommunens vuxenutbildning reser sig hastigt och lämnar studierummet mitt under lektionen till synes utan anledning. Ni håller just på med en enklare muntlig presentation. Han/hon pratar sällan eller aldrig spontant inför gruppen och, när du försöker få kontakt med honom/henne, får du oftast korta och undvikande svar. Därför tänkte du att det var en bra idé att göra en lite mer improviserad och personlig uppgift för att få honom/henne att bli lite mer involverad i gruppen. Men precis innan det blir hans/hennes tur att göra en kort personlig presentation av ett fritidsintresse, reser sig han/hon alltså och skyndar ut ur studierummet. Du förstår inte riktigt vad som hänt men räknar med att deltagaren kommer tillbaka till nästa lektion. Men han/hon kommer inte tillbaka mer den dagen. Inte på hela veckan. Veckan därpå får du ett sjukintyg i din hand med uppgift om att deltagaren är sjukskriven p.g.a. social fobi.

En fjärde studerande, en kvinna i 30-års åldern, går i en gymnasiegrupp för att få allmän behörighet. Hon har efter grundskolan gått en kortare vårdgymnasial utbildning och har arbetat som undersköterska därefter. Hon har nu bestämt sig för att återuppta studier för att kunna vidareutbilda sig till sjuksköterska. Under lektionerna antecknar hon mycket noggrant och presterar också bra på de inledande skriftliga uppgifterna. Hon verkar dock blyg, möter inte din blick och räcker sällan eller aldrig upp handen för att svara på frågor. I gruppdiskussioner och på direkta frågor från dig svarar hon kort och forcerat. Vartefter terminen går, verkar hon alltmer trött under lektionerna och hennes frånvaro ökar också. Då ni arbetar med problembaserad inläring, krävs det att de studerande både har förmåga att arbeta i grupp och enskilt. Det ställs också krav på att deltagarna ska redovisa vissa arbeten såväl muntligt inför övriga gruppen som skriftligt. Din ambition som lärare är att fungera mer som en handledare än som en auktoritär lärare och du ser som din huvudsakliga uppgift att sätta igång deltagarnas egen kreativitet och inlärningsförmåga. Du får ofta frågor av denna kvinna där hon önskar mer konkreta anvisningar än vad du initialt ger. Hon verkar också mycket lättad då du ger henne

uppskattande feedback. Ju längre projekttiden lider desto mer ökar stressen och pressen på deltagarna. Du har under projektets gång alltmer märkt på de övriga medlemmarna i kvinnans grupp, att de umgås mindre med henne, och du har också i korridoren snappat upp nedsättande kommentarer om henne. Kvinnan söker under projektets sista vecka upp dig alltmer frekvent och uppträder alltmer nervöst. Ibland har hon konkreta frågor av förhållandevis trivial natur, ibland frågar hon om saker som du redan har förklarat, ibland verkar det rentav som hon inte har någon direkt fråga utan som hon endast önskar ha ditt sällskap för en stund. Dagen före presentationen kommer hon och är alldeles uppriven och högröd i ansiktet. Hon uppger att hon inte hinner klart med uppgifterna i tid och hon önskar också få slippa den muntliga presentationen. Du blir väldigt förvånad, då du har sett hur hennes arbete har framskridit, och hon har för flera veckor sedan uppfyllt de formella kriterierna för att bli godkänd på momentet. Det har du också sagt till henne, men det verkar inte som hon kan ta till sig den informationen. Du försöker lugna henne så gott du kan genom att säga att alla är lite nervösa så här dagen före en redovisning, och att du är säker på att hon kommer att klara det. Dagen efter kommer hon inte till sin grupps stora besvikelse. Flera av deltagarna uttrycker också sin ilska över kvinnans beteende. Du får kort därefter reda på av din studierektor att kvinnan har blivit sjukskriven en längre tid.

Ovanstående fyra fingerade undervisningssituationer är grovt förenklade exempel på vissa av de svårigheter du kan möta i din vardag som lärare i svenska som andraspråk och som lärare i den kommunala vuxenutbildningen. Dessa svårigheter är avhängiga att de studerande i exemplen ovan sannolikt uppfyller kriterierna för olika typer av psykiatriska diagnoser. De två första exemplen belyste specifika problem vid PTSD (Post traumatic stress disorder, på svenska Posttraumatiskt stresssyndrom). De två senare exemplen olika typer av ångestreaktioner. Tanken med denna text är att du som lärare ska få en liten orientering om dessa diagnoser samt vissa förslag på hur man i undervisningen kan ta hänsyn till dessa.

Diagnosbegreppet

Det är möjligen en ovanlig och främmande tanke att man som lärare behöver kunskap om specifika psykiatriska diagnoser. Det är dock troligt att mer specifik kunskap ger dig en möjlighet att omvärdera beteenden och reaktioner hos dina studerande och nya infallsvinklar på uppkomna situationer i undervisningsrummet. Förhoppningsvis kan mer kunskap ge dig bättre möjlighet att skapa en inlärningssituation som är optimal

utifrån de förutsättningar som finns i ditt dagliga arbete.

Det är viktigt att komma ihåg att en psykiatrisk diagnos är en beskrivning av hur en person mår vid en speciell tidpunkt, och att den endast kan utfärdas av läkare. Diagnosen är alltså föränderlig och inte statisk. Samma person skulle sannolikt vid en annan tidpunkt, kanske bara någon månad tidigare eller senare, ge ett lite annorlunda intryck och uppleva sin situation på ett något annorlunda sätt. Skillnaden är möjligen så stor att personen vid det tillfället inte skulle uppfylla diagnoskriterierna och vid det tillfället därmed inte erhålla diagnosen. Detta är särskilt vanligt vid de diagnoser som belyses i denna text. En viktig aspekt av dessa diagnoser är nämligen hur pass handikappad personen är i olika typer av sociala situationer i sin vardag.

Historik

PTSD

Genom historien har problematiken kring hur människor reagerat i efterhand på extrema psykiska och fysiska påfrestningar i krigstid eller efter tortyr haft en relativt undanskymd plats både inom den vetenskapliga psykologin och i vardagspsykologin. Det finns säkert flera anledningar till detta. I de samhällen som varit svårt drabbade av krig har det funnits en önskan att efter krigets slut gå vidare, och på grund av detta har man inte uppmärksammat de människor som lider av psykiska problem långt efter det att fred har slutits. Det skrevs förvisso efter både första och andra världskriget en del vetenskapliga artiklar gällande efterverkningar av krigets fasor. Man talade då om tillstånd av apati, ångest, oro och stora sömn- och uppmärksamhetsproblem. Man gav dessa tillstånd namn som "krigströtthet" eller Freuds kanske mer kända begrepp "stridschock". Dessa arbeten fick dock inte så stort genomslag i samhället i stort och några år efter krigssluten verkade det som om dessa problem, som sannolikt ett stort antal individer led av, inte förtjänade att uppmärksammas överhuvudtaget. I diktaturer där tortyr förekommer ligger det i själva sakens natur, att den sittande regimen kategoriskt förnekar förekomsten av psykiska problem relaterade till behandling i landets fängelser.

Under 1960-talet började dock viss forskning göras, bl.a. i Norge, på hur överlevande från koncentrationslägren mårde psykiskt. Det skulle emellertid dröja fram till 1980, innan dessa problem fick en egen diagnos, PTSD. Detta skedde inte av någon slump utan hade sin förklaring i det stora antal unga människor i USA som led av efterverkningar av Vietnam-

kriget. För det amerikanska samhället var ju Vietnamkriget en fråga som var känslig och svår att hantera på många plan, men det faktum att besvärren fick egna diagnoskriterier var ett slags erkännande av gruppens existens. Forskarvärlden hade funnit samma symtombild hos individer som råkat ut för andra svåra trauman, vilka inte hade med krig att göra, bl.a. hos människor utsatta för barn-, kvinnomisshandel, sexuella övergrepp, våldtäkt, rån eller naturkatastrofer. Diagnoskriterierna har utvecklats vidare efter detta och man pratar idag förutom om PTSD, också om Komplex PTSD och DESNOS.

Ångestsyndrom

Ångestsyndrom är ett förhållandevis nytt diagnostiskt samlingsbegrepp för ett antal specifika sjukdomstillstånd av vilka det mest relevanta att belysa närmare i detta sammanhang är *social fobi*. Själva diagnosen social fobi omnämns som ett eget sjukdomstillstånd så sent som på 1960-talet men problemen och svårigheterna har enskilda människor brottats med under hela mänsklighetens historia. Termen fobi har sitt ursprung i grekiskans "phobos" som betyder flykt, panik, rädsla, skräck. Hippokrates som levde på 500-talet har efterlämnat texter gällande personer som idag skulle kategoriseras som behäftade med social fobi eller i alla fall någon form av social ångslan. Exempel på detta är citat som " Han vågar inte vara i sällskap med andra" eller " Han är rädd att alla tittar på honom". John Locke, engelsk filosof och författare på 1600-talet beskrev hur en rädsla uppkom på följande vis: "Genom att upprepade gånger utsättas för något obehagligt blir det så småningom till verklighet. Man kan inte längre skilja på fantasi och verklighet, vilket medför en obefogad rädsla".

Omfattning

PTSD

De studier inom ämnet som är gjorda under de senaste tio åren visar, att ett stort antal flyktingar i västvärlden lider av en rad problem under sin första tid i det nya landet. Många, för att inte säga alla, genomgår någon form av krisreaktion, mer eller mindre allvarlig, möjligtvis efter en kortare tids "smekmånad" i det nya landet. Krisreaktionen går dock över och det finns kvar ett slags grundläggande kapacitet hos personen att fungera hjälpligt i undervisning och att gå vidare i sin integration trots vissa svårigheter.

Ett stort antal människor kommer dock inte vidare på egen hand. Jag vill

här nämna två studier gjorda i Sverige som exemplifierar detta. I en studie av Söndergaard från 2002 var det närmare 40% av de medverkande, flyktingar från Irak som nyligen fått PUT (permanent uppehållstillstånd), som uppfyllde kriterierna för PTSD. I en tidigare studie gjord av Håkanson och Thulesius på bosniska flyktingar var antalet någonstans mellan 18–33%. En någorlunda samstämmig forskarvärld brukar idag prata om en förekomst av PTSD på ca 30% bland nyanlända flyktingar till Sverige idag. Om man omvandlar denna procentsiffra till numeriska tal, blir det en mycket stor mängd individer som någon gång under sin första tid i Sverige lidit av PTSD. Under perioden 1980–2001 var det mer än 300 000 personer som fick uppehållstillstånd beviljat som någon form av flyktingar. Detta innebär att närmare 100 000 personer kan ha lidit av PTSD under sin tid som nyanländ flykting. Detta måste rimligen betraktas som ett stort folkhälsoproblem och bör av den anledningen uppmärksammas. Jag anser att antalet är anmärkningsvärt stort med tanke på att vi pratar om en grupp, som är lika stor som befolkningen i en medelstor svensk stad, och som sannolikt har haft speciella svårigheter under sin viktiga första tid i landet. Sannolikt har de haft svårt att koncentrera sig på sina studier, vilket minskat deras möjlighet att delta i undervisningen och på så sätt lära sig det svenska språket på ett tillfredsställande sätt. Sannolikt har du i egenskap av lärare träffat dessa personer och haft dem som dina studerande och i många fall stått inför en pedagogisk uppgift som har känts övermäktig.

Ångestsyndrom

I en nypublicerad rapport från SBU (Statens beredning för medicinsk utvärdering) konstateras att de samhälleliga konsekvenserna av ångestsjukdomar är omfattande. Många människor är drabbade och lider svårt av sina sjukdomstillstånd. Denna rapport betonar också de stora ekonomiska konsekvenserna i form av sjukskrivningar, förtidspensioner och läkemedelsförbrukning som denna problematik innebär. Statens folkhälsoinstitut uppger i sin folkhälsopolitiska rapport 2005, att det finns en rad negativa utvecklingstendenser, framför allt vad det gäller den ökande psykiska ohälsan. Det som enligt rapporten ökar mest är sömnstörningar, depressioner, ångest, oro och andra typer av nervösa besvär. Psykisk ohälsa på grund av stress i kombination med brist på inflytande är idag en av de två viktigaste orsakerna till sjukskrivning. Detta är således ett stort folkhälsoproblem och sannolikt bör ett antal av dina studerande vara drabbade så som den övriga befolkningen i stort.

Vad det gäller social fobi specifikt uppger Hellström och Hanell i en

bok från 2002, att man räknar med att ca 15% av befolkningen kan vara drabbad. Sannolikt undviker många av dessa att utsätta sig för situationer där problemen uppdragas som t ex muntliga presentationer inför studiekamrater, så hur stor del av de drabbade som väljer att studera i någon form är osäkert.

Social fobi kan dock tveklöst vara en bakgrundsfaktor till varför vissa av de elever som nu finns inom vuxenutbildningen, inte har "lyckats" med sina studier tidigare i livet. Om ni också betänker det citat från Locke, som sade att " Genom att upprepade gånger utsätts för något obehagligt blir det så småningom till verklighet. Man kan inte längre skilja på fantasi och verklighet, vilket medför en obefogad rädsla", så är själva studiesituationen som sådan en klar stressfaktor för många människor, som tidigare inte lyckats så väl under sin skolgång. Det kan både handla om själva studierumssituationen, som personer har obehagliga minnen från, men också övrig undervisningsmiljö, korridorer, gruppkonstellationer o.s.v. Vi människor har en tendens att upprepa vårt förhållningssätt till vår omvärld. Detta gäller framför allt i för oss nya, otrygga situationer. Därför aktualiserar sannolikt alla vuxenstuderande sin tidigare skolgång medvetet eller omedvetet, med glädje eller med fasa och har den som en sorts utgångspunkt, positiv eller negativ, för sina vuxenstudier.

Andra svårigheter som kan påverka studieresultaten

De allra flesta mänskliga tillstånd finns det som tur är ingen diagnostisk beskrivning på. Jag vill här ändå poängtera att all inläring är en mycket komplex process, som kräver ett stort antal grundförutsättningar för att den ska fungera optimalt. Det handlar om att den studerande skall kunna rikta tillräckligt mycket av sin uppmärksamhet och koncentration under själva inläringssituationen, så att den nya informationen överhuvudtaget tas in och lagras i korttidsminnet. Alltför hög stress eller oro försämrar denna process markant.

Väl i korttidsminnet skall den nya informationen från undervisningssituationen förvaras tillsammans med alla andra stimuli som han/hon utsätts för under dagen. Det kan handla om all vardaglig stress i form av hämtning och lämning på dagis och annat föräldraansvar, oro för en sjuk släkting, en konflikt med ens partner, ekonomisk oro, reklambudskap, annan nyhetsinformation, kort sagt alla små och stora saker som händer en vuxen människa under en dag. Under vår nattsömn " rensas" korttidsminnet för att ge plats åt den nästkommande dagens enorma informationsflöde. Denna process sker automatiskt, och under drömsömn,

REM-sömnen, flyttar hjärnan den information som uppfattas som mest relevant och viktig – inte för den studerande utan för hela individen - till den del av långtidsminnet, där den hör hemma. Vid orolig sömn eller störd drömsömn riskerar mycket information att försvinna ut i intet. Det är denna process som gör att människor vid ökad stressbelastning ofta uppger att de ”tappar minnet”.

I beskrivningen ovan känner nog många igen sig, och jag vågar påstå, att de flesta av dina studerande, om inte alla, brottas mer eller mindre med dessa problem, vilka alltså har stor betydelse för själva inlärningsförmågan och därmed också för studieresultaten.

Diagnoskriterier

PTSD

Vår vanliga kroppsliga reaktion, då vi uppfattar fara, är att vår vilja att försvara oss aktiveras, om vi uppfattar att hotet inte är övermäktigt. Då en människa fångslats och systematiskt utsätts för tortyr, är dock denna reaktion inte särskilt trolig. Det är mer sannolikt att personen i fråga upplever en intensiv rädsla eller paralyserande skräck, och att han/hon i den situationen känner en övertygelse om att inte komma att överleva den extrema påfrestningen. Samma överväldigande känsla av att man kommer att dö inträder även vid andra trauman, trafikolyckor, situationer innehållande extremt våld etc. *Detta, att överleva en påfrestning av ett omänskligt slag, utgör ett av de två kriterierna för att man ska erhålla diagnosen PTSD. Det andra kriteriet är att man ska lida av efterverkningar av denna/dessa specifika händelse/händelser på ett sätt, som gör, att man inte fungerar i vardagen.* Efterverkningarna som brukar nämnas som mest typiska och framträdande är två: grava sömnproblem samt olika typer av uppmärksamhetsproblem. Dessa problem leder inte sällan till att personen kan få en allt mer galopperande känsla av att vara annorlunda. Detta kan upplevas som mycket skamfyllt, något som i sin tur gör personen alltmer osäker. En ond cirkel är igång och den kan vara mycket svår att bryta.

Sömnproblem

Mycket svåra, ihållande sömnproblem med intensiva, oroliga mardröms-episoder av repetitiv karaktär, som oftast slutar med ett panikartat uppvaknande, är ett vanligt symptom hos personer som lider av PTSD. Mardrömmarna är så intensiva och plågsamma att personen upplever att

traumat inträffar på nytt. Det är mycket svårt att kunna lugna ner sig så att man somnar om. Personen kan också utveckla en rädsla för att drömma mardrömmen igen. Det enda sättet att försäkra sig mot att inte drömma är då att förbli vaken. Ett vanligt mönster är att personer med PTSD har insomningssvårigheter på grund av oro för nya mardrömmar. När de väl har somnat, får de endast någon eller några timmars sömn, innan de vaknar med ett ryck utan att kunna somna om. Detta leder till svår sömnbrist och är naturligtvis förödande för en människas förmåga att ta in ny information eller nya kunskaper. Den information, som den studerande med mycken möda och stort besvär har lagrat i korttidsminnet under dagen, löper stor risk att på detta sätt gå helt eller delvis förlorad, då den störda drömsömnen gör, att informationen inte kan processas och flyttas över till den del av långtidsminnet, där den hör hemma.

Uppmärksamhetsproblem

Det andra tydliga tecknet på om en person har PTSD är uppmärksamhetsproblem. Personen har svårighet att koncentrera sig under längre stunder. Han/hon har också svårigheter att rikta sin uppmärksamhet på väsentlig information och att utesluta sådan information som för tillfället inte gagnar koncentrationen. Personen ”scannar” hela tiden omedvetet av all inkommande information från alla sinnesmodaliteter för att inte överraskas av hotfulla stimuli. Detta gör att personerna hela tiden är på sin vakt, och plötsliga ljud som för oss tillhör vardagen, t ex en dörr till studierummet som slår igen eller ljudet av en nyckelknippa, kan väcka ett traumatiskt minne som utlöser en ”återupplevandeaktion”, en s.k. ”flashback” för en traumatiserad person. Ljudet eller synintrycket sätter igång en inre sinnesreaktion som sedan ”tar över” för personen, och kontakten med omvärlden i studierummet försvinner för honom/henne och ersätts med en överväldigande ström av inre bilder, ljudupplevelser, kroppsliga smärtförmimmelser, som upplevs som mycket plågsamma och ångestskapande.

Social fobi

Den diagnostiska definitionen av begreppet social fobi innebär att en person bär på ”en uttalad och bestående rädsla för en eller flera olika sociala situationer eller prestations-situationer som innebär exponering för okända människor eller risk för kritisk granskning av andra”. Rädslan byggs upp på farhågan att bete sig pinsamt, avvikande eller att personens

känslor av ångest ska avslöjas på något vis, t ex. att man rodnar, att händerna darrar eller att rösten inte bär då man ska tala inför en grupp.

Personen själv bär på en insikt om att den egna rädslan är överdriven eller orimlig. Ångesten gör att den sociala situationen undviks helt eller att den genomlids med lika stark ångest under hela tiden den pågår.

Det finns en stor variation i svårighetsgraden av social fobi – från personer som lider svårt i någon social situation men som fungerar utmärkt i andra sociala sammanhang – till de personer som har stora funktionsnedsättningar i många sociala situationer. De är drabbade av *generaliserad social fobi*. Då innefattar rädslan de flesta sociala situationer, t. ex. att inleda och upprätthålla en konversation, delta i smågrupper, ha en träff med någon, tala med auktoritetspersoner eller gå på en fest.

Konsekvenser i undervisningen

Lärare inom grundläggande och gymnasial vuxenutbildning

En viktig uppgift du som lärare har för att hjälpa personer med social fobi är att benämna problematiken. Detta kan göras genom att gå igenom, vad man bör tänka på när man talar inför en grupp. Var gärna personlig och dela med dig av de små knep du själv har för att klara av din egen nervositet! Jobba konsekvent med att alla ska vara delaktiga muntligt - efter förmåga. Försök att lära dig alla dina studerandes namn! Det är en viktig del för att var och en skall känna sig sedd, och det, vill jag påstå, är en förutsättning för att kunna tänja på sina gränser!

Om du misstänker att någon studerande har lite större svårigheter, försök ta dig lite extra tid och var extra stöttande. Om önskemål kommer om särbehandling av något slag, t ex att deltagaren ber dig om få hoppa av någon större muntlig redovisning eller önskar göra arbeten enskilt istället för i grupp, skulle jag nog strida i det längsta för att personen utifrån sina förutsättningar ska medverka enligt de grundläggande förutsättningarna. Att bara vara snäll och förstående och låta den studerandes rädsla få styra över inlärningsinslagen leder inte till bättre studieresultat eller minskade symtom, snarare tvärtom.

Om problemen är så stora, att deltagarens studieresultat allvarligt påverkas, tala om för deltagaren, att han/hon inte är ensam om dessa problem. Uppmana honom/henne att söka hjälp eller att som en början ta del av någon av de självhjälpböcker som finns på området, ex. "Fobier" av Hellström & Hanell, 2002.

Det är också troligt att du i din roll som vuxen-lärare kommer i kon-

takt med någon deltagare som är drabbad av PTSD eller *Akut stressreaktion*. Det är ett liknande tillstånd men som pågår direkt efter en livshotande händelse och som klingar av inom sex månader. Vad det gäller mina tankegångar kring dessa besvär kan ni läsa dem i nedanstående stycke.

SFI-lärare

De stora sömnsvårigheter, som nämnts ovan, är ett stort problem för den drabbade individen, men de utgör också ett stort problem för dig som lärare. Utan riktigt sömn på natten kan det bli svårt för deltagaren att hålla sig vaken och alert under den dagliga undervisningen och det kan också vara svårt att komma upp i tid, då han/hon någon gång har somnat om av ren utmattning. I din roll som lärare handlar det då om att inte fördöma trötta deltagare och tro att det handlar om ointresse och bristande studiemoral, när det i själva verket handlar om något helt annat.

Då det gäller att bemöta de svåra uppmärksamhetsproblem, som rimligtvis ett antal av dina studerande brottas med, finns det enligt min mening åtskilligt för dig som lärare att reflektera över. Framför allt handlar det om, att du som lärare *i hela din framtoning är respektfull och lyhörd*. Detta förhållningssätt måste finnas i såväl ord som handling. Det är också av väldigt stor betydelse att *din pedagogiska stil är förutsägbar och tydlig*. Om den är mer auktoritär eller byggd på ett mer jämlikt förhållningssätt, spelar mindre roll så länge som den är genomtänkt och konsekvent genomförd. Alla oväntade inslag och överraskningar i undervisningen skapar oro och kan missförstås. Tydlighet vad gäller krav och förväntningar samt någon form av kontinuerlig uppföljning/återkoppling (eventuellt med lättare skriftliga prov) kan öka de studerandes delaktighet, då tidigare skolerfarenheter sannolikt var mer auktoritära samt innehöll ett stort inslag av olika typer av skriftliga prov. Större förändringar måste noga förberedas och planeras tillsammans med gruppen.

Med tanke på de upplevelser dina studerande kan ha varit utsatta för i sina hemländer kan alltför personliga frågor om den egna familjen eller den egna historien väcka traumatiska minnen. Det är en stor skillnad om deltagarna börjar berätta självmant eller om det ingår i en föreslagen skriftlig eller muntlig uppgift från läraren eller läroboken. En självvald berättelse kan vara läkande och bearbetande, en "påtvungad" gruppuppgift kan sätta igång oanade traumatiska reaktioner.

Vad som också visat sig möjligt att arbeta med i skolan och som också kan ha en terapeutisk och bearbetande effekt är upplevelser och minnen före "traumat", om det nu finns någon tid i deltagarens liv som kan min-

nas och ihågkommas utan större ångest. Det är viktigt att knyta en länk från den trygghet personen en gång förhoppningsvis har känt som barn till det liv han/hon lever idag för att kunna skapa ny trygghet och framtidstro. Alla sådana här uppgifter kommer dock att väcka känslor och man bör som lärare noga ha tänkt igenom, vad syftet med de olika uppgifterna verkligen är.

Likaså är åsikter och uttalanden från dig som lärare om förhållanden i deltagarnas hemländer, politiska ledare och skeenden, religiösa frågor etc. inte att rekommendera, då detta med all säkerhet kan spä på eventuellt underliggande konflikter mellan deltagare av olika etnicitet, politisk åskådning eller religion i din undervisningsgrupp.

Studierummets utformning har en stor betydelse. Där måste du naturligtvis utgå från den grupp och de lokala förutsättningar du har att arbeta med. Att tillsammans med gruppen bestämma något kan vara ett bra sätt att skapa en positiv atmosfär och gruppgemenskap. Vissa pedagoger förordar, att man inte stänger dörren till korridoren eller att man, om vädret och ljudnivån utanför tillåter, har ett fönster öppet. Det kan vara bra för vissa grupper. Jag fick en fråga från en lärare, om jag tyckte, att hon skulle tillåta sin specialgrupp med enbart kvinnor att inte bara stänga klassrumsdörren utan också låsa den. Det betydde trygghet och en god inlärningssituation för den gruppen. Använd din egen pedagogiska fingertoppskänsla!

Ovanstående text har delvis berört svårigheter som studerande med PTSD brottas med. Problematiken i sig är tung och upplevelserna de som kommer till Sverige som flyktingar idag har, är på många sätt ofattbara. Det kan till och med infinna sig en förlamande känsla enbart av att läsa denna text. Samma känsla kanske ni också får i studierummet de gånger ni får ta del av era studerandes öden. Man kan lätt övermannas av maktlöshet och litenhet inför de stora hjälpbehov många deltagare har. Som lärare räcker man inte till. Men man kan göra något. Man kan försöka göra nästa undervisningstillfälle så bra som möjligt. Jag är övertygad om, att varje liten förändring, till det bättre eller sämre, är en liten pusselbit och på sitt sätt avgörande för hur framtiden blir i Sverige för dina elever.

Jag vill betona att även om denna text är fokuserad på generella svårigheter, är det viktigt att så här avslutningsvis poängtera, att varje individ bär på sin egen historia, vilken också innehåller upplevelser och personliga egenskaper som inte har med traumat att göra. Varje individ är en människa som du och jag med stora egna resurser att gå vidare i sitt liv, om rätt förutsättningar ges.

Referenser och lästips

American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Washington DC,

Freud, S (1995). *Valda skrifter. Bortom lustprincipen; Masspsykologi och jaganalys; Jaget och detet; Hämning, symptom och ångest/översättning och inledning* av Ola Andersson. 2:a utg. Stockholm: Natur och Kultur

Hellström K,& Hanell, Å (2000). *Fobier* Stockholm: Prisma

Humble, M (2003). *En liten bok om paniksyndrom & agorafobi. Vad är det? Vad beror det på? Vad kan man göra åt det?* Malmö: Duro Grafiska.

Ministeriet for Flygtninge, Invandrere og Integration (2005) *Undervisning af traumatiserede flygtninge og indvandrere. Dansk som andetsprog med et rehabiliterende perspektiv*. København.

Statens beredning för medicinsk utvärdering (2005). *Behandling av ångestsyndrom – En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm Länk: http://www.sbu.se/Filer/Content0/publikationer/1/SBU=sammanfattning_angest.pdf

Statens Folkhälsoinstitut (2005), *Folkhälsopolitisk rapport 2005*, R 2005:5. Stockholm

Søndergaard, H-P, (2002). *Post-traumatic stress disorder and life events among recently resettled refugees*. Stockholm: Karolinska Institutet.

Thulesius, H & Håkansson A, (1999). *Screening for posttraumatic stress disorder symptoms among Bosnian refugees*. Journal of traumatic stress, 12 (1).

VUXENUTBILDNING – EN ANDRA CHANS FÖR PERSONER MED ADHD

Text sammanställd av Annika Dahse,
projektledare Attentions skolprojekt

Inledning

Vuxna med ADHD/DAMP är en förbisedd grupp i vårt samhälle. Tidigare trodde man att ADHD/DAMP växte bort med åren, men idag vet man att dessa problem kvarstår i varierande grad. Den pedagogiska kunskapen runt vuxna med dessa funktionshinder är näst intill obefintlig. För att kunna stödja personer med neuropsykiatriska funktionshinder behöver man en grundläggande kunskap om funktionshindret och hur det tar sig uttryck.

Vuxna med ADHD/DAMP har ofta mycket att ta igen från skolåldern. Förutsättningarna att tillgodogöra sig utbildning kan ha ökat under årens lopp – därför bör aktivt stöd ges till dem som är motiverade för utbildning. Det är nödvändigt att ge särskild uppmärksamhet till de specifika inlärningssvårigheter, som funktionshindret kan ge upphov till, samt de läs- och skrivsvårigheter som är vanliga. Ett pedagogiskt bemötande är grundläggande, precis som behovet av kompenserande hjälpmedel och stöd, för att kunna utveckla kompenserande strategier.

Neuropsykiatriska funktionshinder

Den sammanfattande beteckningen neuropsykiatriska funktionshinder (NPF) används idag för diagnoserna och tillstånd såsom ADHD, DAMP, Tourettes syndrom, autism och Aspergers syndrom, språkstörning och tvångssyndrom. (För förklaring till förkortningarna, se faktaruta efter texten) Det är inte ovanligt att en person med neuro-psykiatriskt funktionshinder även har läs- och skrivsvårigheter/dyslexi. Med neuropsykiatriska funktionshinder menar man svårigheter som har sin grund i hur

hjärnan arbetar och fungerar. De ger sig till känna under barndomen och påverkar individens vardag i betydande grad. Gemensamma drag är inlärningsproblem och svårigheter i det sociala samspelet, men det råder stora variationer när det gäller graden av störning och hur den kommer till uttryck. I tonåren behöver dessa barn mycket uppmärksamhet och vägledning. När den påfrestande tonårstiden är över, upplever många en förbättring. De som får rätt hjälp och stöd lär sig så småningom att förstå sig själva och att klara vardagslivet allt bättre. Det är emellertid viktigt att framhålla att problemen inte växer bort.

Vuxna med ADHD – alltjämt en förbisedd grupp

Förekomsten av ADHD beräknas vara 3–6% hos barn upp till 15 år och 2/3 har kvarstående ADHD-relaterade symptom upp i vuxen ålder.

Förloppet upp i högre åldrar är ofullständigt kartlagt. Intrycket, utifrån klinisk erfarenhet och enkäter, är att yttringarna vanligen blir allt mindre iögonfallande med åren, men att de ändå kan kvarstå genom hela livet. Psykologen Lennart Lindqvist har intervjuat en grupp äldre (50–87 år) med diagnosticerad ADHD. Majoriteten av dem beskrev sig bl.a. som fortsatt rastlösa och koncentrationsstörda.

Funktionshindren är per definition desamma i vuxen ålder som under barndomen, men yttringarna och konsekvenserna präglas givetvis av att man blir äldre, vuxenlivets villkor, vad man upplevt under uppväxten och av de aktuella livsomständigheterna. Den kliniska bilden blir därmed än mer varierande än hos barn.

Många beskriver en ständig känsla av RASTLÖSHET, av att ha svårt att slappna av och att de känner vantrivsel när inget spännande händer. Den rent MOTORISKA ORON är mindre uttalad än under barndomen. När den förekommer manifesterar den sig huvudsakligen i rastlöshet, inre oro, svårigheter att t.ex. sitta kvar i en samtalssituation. Men den kan också skönjas i motoriken: individen sitter och vippar med fötterna, är ”plockig”, sliter och drar i sina kläder, ”telefonklottrar” intensivt eller liknande.

En del vuxna med ADHD är mer PASSIVA/UNDERAKTIVA med i huvudsak uppmärksamhetsproblem. De beskriver svårigheter med att komma igång och organisera sina arbetsuppgifter. De har svårt att mobilisera energi och motivation för att få gjort vad de skall. De blir lätt dagdrömmande, tappar koncentrationen och framför allt har de svårt att få vardagens rutinuppgifter utförda. Många har svårt att tåla kritik, blir lätt stötta, irriterade, nedstämda och känslor av frustration tar överhanden.

UPPMÄRKSAMHETSSTÖRNINGEN gör individen disträ. Man är en dålig

lyssnare, tappar ofta fokus, uppfattas som slarvig och har svårigheter att ta in information. Det blir svårt att vidmakthålla uppmärksamheten då man t.ex. sitter på en lektion, lyssnar på ett föredrag, samtalar, läser en bok eller ser ett tv-program. Man störs lätt av ovidkommande intryck och tankarna bär iväg. Häri ligger en risk att tolkas som i grunden oförmögen till empati och inlevelse (autistiska drag) eller egocentrisk, när svårigheterna snarare ligger i att man inte orkar med att lyssna.

STRESSKÄNSLIGHETEN innebär att man snabbare än andra blir intellektuellt utmattad. Man "går på helspänn", man kan även känna ångest och upplevelse av misslyckande. Frustrationen tenderar att övergå i irriterabilitet – ibland i impulsiv aggressivitet. Man har ofta känslan att inte hinna eller orka. Mycket i vardagen blir ansträngande, då det kräver extra tankemöda och planering.

Hos vissa personer är IMPULSKONTROLLEN svag, dvs impulser vinner över långsiktigt planerande, vilket kan beskrivas som "medan jag tänker på vad jag ska göra, har jag redan gjort det". Socialt belastande blir det, när man inte förmår hejda sig, utan ger uttryck, ozensurerat, för vad man tycker och tänker, eftersom man lätt hamnar i kontroverser med familjemedlemmar och arbetskamrater.

Kognitiva funktionshinder

Barn, ungdomar och vuxna med neuropsykiatriska funktionshinder (NPF) har ofta brister i kognitiva funktioner som är viktiga för att få vardagslivet och skolan att fungera. De kognitiva funktionerna är ofta ojämna, vilket gör personens prestationer motsägelsefulla. De kan ha mycket stora svårigheter inom vissa områden men vara välfungerande inom andra.

Bristerna, vad gäller ARBETSMINNET – att hålla flera bollar i luften och förmågan att bromsa upp i steget från tanke till handling - får likartade konsekvenser hos vuxna som hos barn. Man får svårigheter att hantera komplexa situationer och drar inte lärdom av sina misstag. Det blir svårt att planera, både i det korta och det långa perspektivet och att ta tag i sådant som måste göras eller slutföra det man satt sig före. Ofta glömmar man överenskommelser, tider och var man har lagt sina saker.

Svårigheterna med automatiseringsförmågan kan bestå och skapa inlärningssvårigheter. Förmågan att lyfta fram texten som det viktiga och skapa helheter av bokstäver kanske inte är automatiserad. Problemen med att bringa ordning i vad man ser, märks också, då det gäller exempelvis en karta. Vad är gränser? Vad är floder? Eller hur skiljer man alla olika sym-

boler på en produktionskarta? Brister i arbetsminne och sekvensminne skapar svårigheter inom till exempel matematiken.

Personer med NPF har även svårigheter med de **EXEKUTIVA FUNKTIONERNA**. Med begreppet avses de hjärnfunktioner, som organiserar individens handlande över tid för att uppnå ett mål. Deras uppgift är att planera, prioritera, integrera och reglera kognitiva funktioner. Människor med NPF har ofta betydande svårigheter att organisera och orka slutföra ett arbete, dvs. att komma in i en aktivitet, hålla kvar i aktiviteten, slutföra aktiviteten samt att återgå till en aktivitet inom rimlig tid. Tydlighet och struktur underlättar för personer med ADHD och för vissa är det en absolut nödvändighet.

Svårigheter blir möjligheter med rätt stöd

Svårigheternas art och grad varierar från person till person, men på grund av sina begränsade kognitiva funktioner får personer med ADHD ofta svårt att leva upp till vardagslivets krav och omgivningens förväntningar. Det kan t ex gälla:

- *Svårigheter att hantera och bearbeta information*

MÖJLIGHETER:

- *Väl avgränsade uppgifter och tydliga nedskrivna mål* – det underlättar koncentrationen
- *Färdiga anteckningar och nedskrivna sammanfattningar* – det spar tid och blir mer korrekt.
- *Strukturerad användning av skrivtavlan* – minskar svårigheter med att växla mellan fokusering på tavlan och anteckningsblocket.
- *Ob-bilder på papper* – ger strukturerat stöd för minnet.

- *Svårigheter att organisera tillvaron*

MÖJLIGHETER:

- *Inskolning i användande av planeringshjälpmedel* såsom kalendrar och scheman. En handdator kan för vissa bli en ovärderlig kompensation.
- *Nedskrivnen planering* av läxor, prov och inlämningsarbeten.

- *Mentorskap och coachning* – praktisk hjälp till struktur och stödjande strategier, bl a stöd från studiekamrat eller annan person för hjälp med anteckningar, för att kunna hålla deadlines, för planering, för att få med rätt material och böcker till rätt tillfällen etc.

- *Svårigheter med tidsuppfattning och tidsplanering*

MÖJLIGHETER:

- *Tidshjälpmedel* såsom timers och timglas, som påvisar tiden visuellt.
- *Stöd och hjälp till strategier* för att kunna komma i tid till lektioner och andra möten.

- *Svårigheter med inläringstekniker*

MÖJLIGHETER:

- *Kompenserande datorhjälpmedel* – kan vara avgörande för att kunna tillgodogöra sig kunskap.
- Kunskap och hjälp att använda sig av olika *studietekniker/inlärningsstrategier*:
 - Mindmappkartor
 - Sammanfattningar
 - Datorprogram t.ex. mindmapping, kalendrar
 - Överstrykningar
 - Färgkoder
 - Minnesövningar

- *Svårigheter att uppfatta meddelanden och instruktioner*

MÖJLIGHETER:

- *Information och instruktioner med återkoppling och gärna med visuellt stöd*
 - förstärker tydligheten
- *Muntliga prov* istället för skriftliga eller *mertid vid prov* – kan ibland vara avgörande för att den studerande ska kunna visa på sina kunskaper.

- *Nedskrivna korta sammanfattningar* så att personen kan kontrollera om han/hon förstått rätt. Bra att använda även efter möten.
- *Rak kommunikation, som gör att den studerande vågar fråga även om det som kan verka självklart* – motverkar missförstånd.

– *Svårigheter att orientera sig i nya miljöer*

MÖJLIGHETER:

- *Visuell vägledning för lokaler och/eller korta välskrivna instruktioner* – underlättar för första gångerna på nya ställen och i nya lokaler.

– *Svårigheter att komma ihåg saker*

MÖJLIGHETER:

- *Nedskrivna uppgifter* som avbockningslistor och ”att göra”-listor.
- *E-mail* för meddelanden/påminnelser mellan den studerande och läraren kan stödja.
- *Påminnelsehjälpmedel* - t.ex. larmsignaler på mobilen och datorn samt digitalt fickminne kompenserar för det bristande arbetsminnet

IT-kompenserande hjälpmedel för studerande med ADHD / DAMP

Att kompensera för funktionshindret är viktigt. IT-kompensatoriska hjälpmedel kan hjälpa den studerande att ta del av den kunskap, som den både har rätt till och skulle ha haft förmåga till utan sin funktionsnedsättning. Här följer en översikt av sådana hjälpmedel:

- *Dator*
- *Handdator*
Som kompensation för arbetsminne och exekutiva funktioner
- *Talsyntes*
Läser upp det som står på skärmen
- *Skanner och Paper port*
Skriva på inskannade sidor

- *Alphasmart*
Anteckningshjälpmedel
- *Digitalt fickminne*
Utmärkt hjälpmedel som anteckningshjälp och/eller påminnelser
- *Daisy*
Inlästa böcker på CD rom
- *Talpennor*
Översätter, läser upp text, läser upp förklaringar till ord
- *Wordpoint*
Översättning direkt på PC
- *Rättstavningsprogram*
Till exempel "Stava rätt 3" som är en stavningskontroll utvecklad för dyslektiker, finns även på engelska
- *Ordlistor/Lexikon*
Vissa studerande har problem att hitta ett ord i en ordbok pga perceptions- eller stavningssvårigheter. Med nya elektroniska ordböcker kan man söka med ett felstavat ord men ändå hitta det rättstavat.
- *ViTex*
Program för att skanna in och tolka tryckt text och få den uppläst med talsyntes
- *Digitala böcker*

Ett flertal olika företeelser i det moderna samhället har medfört att ADHD idag är ett betydligt större handikapp än för ett tiotal år sedan. Det bör uppfattas som ett folkhälsoproblem, då det berör ett stort antal personer och har en negativ inverkan på deras självbild, hälsa, utveckling och framgång i livet. Det behövs attitydförändringar och ett vidgat ansvar inom många samhällssektorer för att minska de negativa konsekvenserna av denna ökande folkhälsoproblematik. Ett bra bemötande med grundkunskap om funktionshindret samt hjälp till stödjande verktyg under vuxenutbildningen kan bereda vuxna studerande med neuropsykiatriska funktionshinder *en andra chans i livet*.

Visst har vi alla dessa dagar...

Vi kan nog många känna igen oss i nedanstående text med den skillnaden att vi upplever dessa dagar *endast ibland* medan en person med funktionshindret ADHD lever i det.

Jag bestämde mig för att tvätta bilen. När jag är på väg ut till garaget upptäcker jag posten i hallen. Bäst att kolla posten innan jag tvättar bilen, säger jag till mig själv. Jag lägger bilnycklarna på bordet, kastar reklamen i papperskorgen och märker att den behöver tömmas. Därför lägger jag räkningarna och ett brev med en svarsblankett på bordet och bestämmer mig för att tömma papperskorgen först. Eftersom jag trots allt går förbi en brevlåda när jag ska till pappersinsamlingen kan jag lika gärna posta svarsblanketten. Men då behöver jag en penna.

Mina pennor ligger på skrivbordet i arbetsrummet, så jag går in dit och hittar en flaska juice som jag börjat dricka ifrån. Jag ska börja leta efter pennan, men först måste jag flytta juicen så jag inte råkar spilla på skrivbordet.

Juicen håller på att bli varm och bör sättas in i kylan. På väg till köket med juicen får jag syn på en blomvas som står på bänken. Blommorna behöver vatten, så jag ställer ifrån mig juicen på bordet. Då ser jag mina glasögon som jag letat efter hela förmiddagen. Det är bäst att jag lägger dem på mitt skrivbord, men först ska jag vattna blommorna. Jag lägger glasögonen på köksbänken och fyller vattenkannen med vatten. Då får jag plötsligt syn på fjärrkontrollen till TV:n. Någon har lagt den på köksbordet. Ikväll när vi ska se på TV kommer vi att få leta efter kontrollen, men ingen kommer att tänka på att den ligger på köksbordet.

Jag bör lägga den där den ska vara, men först ska jag vattna blommorna. Jag håller lite vatten i vasen, men det mesta hamnar på golvet. Jag lägger tillbaka kontrollen på bordet och går för att leta en trasa. Så går jag ut i hallen igen för att försöka komma på vad jag hade tänkt göra. Vid dagens slut är bilen fortfarande smutsig, svarsblanketten har inte blivit postad, det står en flaska med varm juice på bänken, blommorna är vissna, jag kan inte bitta någon penna, jag kan inte bitta fjärrkontrollen till TV:n, jag kan inte bitta mina glasögon och jag har ingen aning om var jag lagt bilnycklarna. Jag försöker komma på varför det inte blev något gjort idag. Det är förbluffande för jag vet att jag har varit upptagen hela dagen och jag är helt färdig.

(Författare okänd)

ADHD – Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Innebär att det föreligger avvikelser inom områdena uppmärksamhet, aktivitet och impulsivitet på ett sätt som är förenligt med kriterierna i DSM (se nedan).

DAMP – Deficits in Attention, Motor control and Perception. Alla individer med DAMP har svårigheter med aktivitetskontroll (attention deficit/AD) och uppmärksamhet och motorik-kontroll eller perception (motor perception dysfunction/MPD).

DSM – Amerikanska psykiatrföreningens diagnostiska symptomförteckning

ADHD/DAMP är ett neurobiologiskt funktionshinder. All tillgänglig seriös forskning tyder på att biologiska faktorer är avgörande för uppkomsten av ADHD och att ärftligheten spelar en roll i detta sammanhang. Förekomsten av ADHD beräknas vara 3-6% hos barn upp till 15 år och 2/3 har kvarstående ADHD-relaterade symptom upp i vuxen ålder.

Neuropsykiatriska funktionshinder – Den sammanfattande beteckningen neuropsykiatriska funktionshinder (NPF) används idag för diagnoserna och tillstånd såsom ADHD, DAMP, Tourettes syndrom, autism och Aspergers syndrom, språkstörning och tvångssyndrom.

Riksförbundet Attention arbetar med att förbättra villkoren för barn, ungdomar och vuxna med neuropsykiatriska funktionshinder.

Källor

Bidrag till innehåll

Kjell Modigh tidigare chefsöverläkare vid Psykiatriska kliniken, Kungälvssjukhus

Anna Christina Strömberg, specialpedagog Barnneuropsykiatriska enheten
Astrid Lindgrens Barnsjukhus, Karolinska Sjukhuset

Kerstin Zettervall, arbetsterapeut ADHD-teamet för vuxna, Lunds lasarett

Malin Sjöholm, Riksförbundet Attention

Åke Lindqvist, Riksförbundet Attention

Marita Hovmark, Attentions kansli

Skriftliga källor

Attentions Skolprojekts Elektroniska Infoblad, Annika Dahse, projektledare
2003–2006

Stöd till elever i de senare skolåren – föreläsning inom Attentions Skolprojekt,
Anne Marie Wedjesjö, specialpedagog, Folke Bernadottehemmet

Attentions faktablad 1:1 Neuropsykiatriska funktionsbinder, Kerstin Dahlström, Barnläkare/barnneurolog Barnens Sjukhus Huddinge Universitetssjukhus

Attentions faktablad 1–2 Hjälpmedel inom kognitionsområdet, Ann- Kristine Sandberg ordförande Riksförbundet Attention

Rätt till en ljusnade framtid, gymnasieelever med svårigheter av DAMP-karaktär, Inger Öhlmér, RBU 1998

ADHD hos barn och vuxna, Socialstyrelsens kunskapsdokument, 2002

Ett barn i varje klass – om DAMP, MBD, ADHD, Christopher Gillberg, 1996

Lästips

- Beckman Vanna (2004) *ADHD – en uppdatering*, Studentlitteratur
- Beckman Vanna (1999) *Vuxna med DAMP/ADHD*, Cura
- Sääf Göransson Karin (2000), *Vuxna med DAMP/ADHD* (dokumentation av ett projekt 1998–99)
- Hellström Agneta (2001) *Vuxna med ADHD/DAMP i ett hjälpmedelsperspektiv*, Hjälpmedelsinstitutet
- Öhlmér Inger (1998) *Rätt till en ljusnade framtid. Gymnasieelever med svårigheter av DAMP-karaktär*, RBU i Västmanland
- Lindqvist Lennart (2004) *Ensam på krokig väg, 10 undersökningar om vuxna och äldre med MBD/DAMP/ADHD*, Lenanders Grafiska AB, Kalmar 2004
- Socialstyrelsen (2002) *ADHD hos barn och vuxna*,
- Skoldatateken (2005) *Läslust och Skrivglädje för alla – om Skoldatatekens arbete för elever i behov av särskilt stöd*, Hjälpmedelsinstitutet
- Gisterå Elsy-May & Lav Sund Margareta (2001) *Konsekvenser av IT-insatser till barn med DAMP/ADHD och närliggande funktionsbinder*, Hjälpmedelsinstitutet
- Föhrer Ulla & Magnusson Eva Hjälpmedelsinstitutet och FMLS (2000) *Kompensatoriskt stöd vid studier för personer med betydande läs- och skrivsvårigheter*

- Föhrer Ulla & Magnusson Eva (2003), *Läsa och skriva fast man inte kan. Kompenserande hjälpmedel vid läs- och skrivsvårigheter*, Hjälpmedelsinstitutet, Studentlitteratur
- Kathleen G. Nadeau, Ellen B. Littman, Patricia O. Quinn (2002) *Flickor med AD/HD*, Studentlitteratur

Länktips

Intresseorganisationer

www.attention-riks.se	Riksförbundet Attention, För bl a faktablad om funktionshinder: <i>IT- kompenserande hjälpmedel</i> <i>Pedagogiska metoder & IT-stöd</i> <i>Pedagogiska råd</i> <i>Datorns möjligheter för elever i behov av stöd</i>
www.fmls.nu	Intresseorganisation för läs- och skrivsvårigheter samt dyslexi
www.autism.se	Riksföreningen Autism
www.dhb.se	Riksförbundet för döva, hörselskadade och språkstörda barn.

Andra länkar

www.cogmed.se	Minnesträningsprogram för vuxna med ADHD
www.vuxenprojektet.org.gu.se	Vuxenprojektet vid BNK för vuxna med neuropsykiatriska funktionshinder som debuterar i barndomen
www.bosse-kunskapscenter.se	Bosse – råd, stöd och kunskapscentrum
www.misa.se	MISA – stöd i arbetslivet till personer med funktionshinder

www.sisus.se

Statens institut för särskilt
utbildningsstöd

www.sb.su.se/studeramedfunktionshinder/ Tips för studenter med funk-
tionshinder

www.sit.se/download/PDF/it_damp.pdf *Anpassa Windows* Ta bort tan-
gentrepetition, Förstora pe-
kare, Förstora stängnings-
kryss etc.

Anpassa Word Förenkla verk-
tygsfält, Förstora verktygsfält
etc.

"GE MIG TID ATT TÄNKA OCH FÖRSTÅ" om Aspergers syndrom

av Marie-Louise Nordesjö, lärare och utbildningsledare

Inledning

Avsikten med detta avsnitt är att ge lärare/handledare grundläggande kunskaper för att undervisa studerande med diagnosen Asperger syndrom (AS). Det är viktigt att dessa studerande blir bemötta på rätt sätt och kan få den pedagogiska hjälp som deras funktionshinder kräver. Med rätt bemötande kan de studerande utvecklas till kreativa människor och nå de mål de har förutsättningar att klara.

Bland vuxenstuderande finns det dels personer som har diagnosen Asperger syndrom och som väljer att berätta om sina svårigheter, dels de som väljer att inte säga något. Dessutom finns det studerande som inte har någon diagnos, men som är i behov av den struktur och det bemötande som beskrivs här nedan.

De har alla varierande svårigheter med kommunikation och social interaktion samtidigt som de kan visa upp en annorlunda beteenderepertoar. De har ett funktionshinder vilket innebär begränsningar i individens funktionsförmåga.

De grundläggande kunskaperna om de inlärningsbehov dessa studerande har, bör bilda en plattform i mötet med den studerande. Det är viktigt att lära sig känna igen och tillgodose de pedagogiska behoven hos de studerande.

Bakgrund

Den österrikiske barnläkaren Hans Asperger beskrev på 1940-talet en grupp barn med sociala anpassnings- och kommunikationsproblem. Barnen uppfattades som kyliga men intellektuella och de ansågs ha en

autistisk personlighetsstörning. Hans Aspergers dokumentation aktualiserades under 1980-talet, då den brittiska forskaren och autismexperten Lorna Wing skrev om sina egna fall och myntade begreppet Asperger syndrom. I mitten av 1980-talet började begreppet att användas i Sverige.

Asperger syndrom betraktas som en lindrig form av autism hos normal- eller välbegåvade personer. Personer med Asperger syndrom kan även ha andra funktionshinder så som ADHD, Tourette syndrom, depression och tvångssyndrom.

Vad innebär Asperger syndrom?

Asperger syndrom är en form av autistisk störning där begåvningsprofilen kan vara mycket ojämn. Den stora svagheten ligger i det sociala spelet vilket innebär följande:

- bristande förmåga att använda varierande icke-verbala kommunikationsmedel som ögonkontakt och ansiktsuttryck.
- brist på spontan vilja att dela upplevelser och känslor med andra
- svårigheter att generalisera och se sammanhang
- svårigheter att etablera varaktiga kamratrelationer
- begränsade intressen, ibland udda specialintressen
- rutinbundet och ibland tvångsmässigt beteende

Många studerande med diagnosen Asperger syndrom har som nämnts en ojämn begåvningsprofil vilket innebär att de kan vara mycket duktiga på vissa områden men däremot ha stora svårigheter med andra till synes enkla uppgifter. Detta kan verka frustrerande för den lärare som inte är insatt i den studerandes problematik, eftersom det är lätt att tro att ”han kan bara han sätter igång”. De studerande kan också vara mycket bestämda när det gäller VAD de ska göra och HUR det ska göras. Detta innebär att läraren måste vara beredd på att kompromissa för att uppgiften ska bli utförd.

Ytterligare en svårighet kan vara att de studerande tolkar det som sägs bokstavligt. De kan lätt missförstå en förklaring eller en instruktion och på det viset skapas osäkerhet. Muntlig information kan ibland bli förvirrande och det underlättar därför om instruktionerna till den studerande finns nedskrivna. Det kan även vara svårt för den studerande att komma igång med en arbetsuppgift och att ta eget ansvar eller egna initiativ.

Det förekommer att personer med diagnosen AS har bristande tids-

uppfattning och orienteringssvårigheter. Det kan medföra att de inte alltid har så lätt att passa tiden och att hitta till rätt studierum.

I AS problematiken ligger också svårigheter med att organisera och planera.

Två vuxenstuderande med diagnosen Asperger syndrom

Mats är 23 år. Han hoppade av gymnasiet i åk 2. Som vuxenstuderande vill han komplettera sina betyg i bl.a. kemi och engelska.

Mats kommer alltid i tid till lektionerna och håller ordning på sitt studiematerial. Han verkar just inte ha någon kontakt med de övriga i gruppen. Under rasterna läser han gärna en tidning. När han pratar med någon, talar han ofta om ”rymden”. Vid dessa tillfällen verkar han villig att umgås. Rymden är hans favoritämne och han tycks inte lägga märke till, när intresset hos lyssnaren svalnar.

Han deltar aktivt under lektionerna men när han ska arbeta själv eller i grupp blir han osäker. Han kommer inte i gång och ber inte om hjälp. När han får tydligare anvisningar och förstår, vad han ska göra, börjar han lösa uppgifterna. Han är noggrann och arbetar mycket långsamt vilket leder till att han i regel måste slutföra uppgiften hemma. Det är inte ovanligt att han glömmer att göra det och kommer sig då inte för med att lämna in uppgiften.

Tone är 20 år och har gått ut gymnasiet. Hon har inte blivit godkänd på A-kursen i matematik.

Tone är en glad, utåtriktad tjej som verkar ha mycket energi. Hon är ofta trevlig och berättar spontant vad hon sysslar med på fritiden. Ibland blir hon väldigt ivrig och har då svårt att känna in, när gruppen inte längre är intresserad av hennes berättelse.

Tone missuppfattar ibland vad andra säger till henne och hon blir då märkbart irriterad. *Tone* är dessutom envis, vilket både kan vara en fördel och en nackdel. Det leder ibland till att hon vill klara sig själv, trots att hon inte kommer i gång med uppgiften. Vid andra tillfällen sätter hon väldig fart och hon får då många uppgifter utförda.

Tone är väl medveten om att matematik är ett ämne hon inte har lätt för. *Tone* får kämpa med ämnet. När läraren går igenom ett avsnitt har hon svårt att lyssna. Hennes koncentrationssvårigheter gör att hon inte hinner så mycket under lektionerna. Ibland blir hon arg och då säger hon ”Jag hatar matte”. Hon upplever att det går lättare om uppgifterna gäller något konkret. Hennes specialintresse är att lösa korsord.

Avvikande kognitiva färdigheter

När man möter en person med AS som är verbal och har ett stort ordförråd, kan det vara svårt att tänka sig att samma person har svårigheter att förklara med ord, hur han eller hon har löst en uppgift.

De visar sig att de ofta har ”öar” av kunskaper och att kunskapsinhämtandet blir ojämnt. För läraren innebär det att försöka ta reda på hur mycket den studerande verkligen kan och förstår.

En person med diagnosen AS kan även ha svårt att välja och att fatta beslut.

Svårigheter med perceptionen

AS-personernas perceptionssvårigheter innebär bland annat, att de saknar en naturlig förmåga att ignorera vissa faktorer i omgivningen, vilket påverkar skolarbetet. De kan vara känsliga för ljud, och brusets från trafiken utanför fönstret kan upplevas så pass högt, att den studerande inte kan koncentrera sig.

Deras egna referensramar och deras snäva förmåga till uppmärksamhet kan göra det svårt att se saker på samma sätt som vi gör.

Känsliga för stress

Stress är en upplevelse av obalans mellan de krav som ställs och den egna förmågan att hantera dessa. Reaktionen på stress kan visa sig på olika sätt: en del kan bli irriterade och kantiga i kontakten, medan andra kan ha svårt att varva ner. Stress kan också leda till att man får svårt att koncentrera sig, svårt att komma ihåg och därigenom svårt att lära sig nya saker. Riktiga ”stresshårdar” är ofta miljöer/situationer, där många människor befinner sig samtidigt, t.ex. matsalar, samlings-salar och även i viss mån raster.

Övriga överraskningar, förändringar och svåra val kan vara stressutlösare. Lärare måste också vara medvetna om, när deras egen närvaro orsakar stress. Det kan inträffa, när de i bästa avsikt finns vid den studerande för att visa intresse eller erbjuda hjälp.

Grupparbete, som i allmänhet befrämjar inläring, gör inte alltid det för den här studerandegruppen. Det för i stället ofta med sig extra svårigheter och ökad stress.

Pedagogiska konsekvenser och redskap

Personer med diagnosen AS är sinsemellan så olika att det inte finns några färdiga generella arbetssätt eller förhållningssätt. Syftet med följande avsnitt är att inspirera dig i arbetet med de studerande och visa på vikten av att möta varje individ utifrån hans/hennes förutsättningar.

Vilka är de pedagogiska konsekvenserna av att en person har AS?

Det allra viktigaste är att den studerande känner trygghet. Lärarens uppgift blir att skapa kontakt och bygga upp en professionell relation.

När läraren inleder en lektion ges ofta en mängd muntlig information. Studerande med AS har ofta stora koncentrationssvårigheter och därför är det vanligt att de upplever att orden ”flyter iväg” och det blir mycket svårt för dem att komma ihåg den information som givits.

Personer med AS brister också många gånger i förmågan att se helheter. Däremot kan de fastna i detaljer. Det allra bästa är därför, om läraren visar en lektionsplanering samt ger instruktionerna skriftligt till de som så önskar.

Ordens betydelse kan också ställa till problem. Det kan hända att de inte tolkar orden som vi andra, vilket gör det motiverat att verkligen kontrollera om de har förstått, vad som avses.

Vissa studerande har negativa upplevelser från tidigare studiesituationer. Det är inte ovanligt att de har utvecklat strategier för att undvika smärtsamma upplevelser. Ge trygghet genom att vara tydlig och ha en klar struktur under lektionerna och tala gärna om hur tiden ska disponeras.

Följande ”lektionsmodell” kan användas:

- förklara uppgiften muntligt
- kombinera med en skriftlig plan på uppgiften
- skriv frågor som kan vara till stöd
- visa gärna med exempel

En del studerande kan ha kort arbetsminne. De behöver därför ofta repetera och även få hjälp med att fokusera på uppgiften.

När läraren har etablerat en kontakt med den studerande är det lättare att ställa frågor till honom/henne. Det kan behövas, när läraren inte får

så tydliga svar eller när den studerande inte kommer i gång med arbetet. Ställ då frågor som engagerar, t ex ”Är det något som hindrar dig att göra uppgiften?”. Om den studerande säger, ”Jag vet/förstår inte”, fråga då: ”Vad är det du inte vet/ förstår?”. Öppna frågor är också bra att använda, t.ex. ”Är du rädd att misslyckas?”

Om alla i gruppen har fått en enskild uppgift att arbeta med och läraren upptäcker, att en studerande sitter och snurrar på pennan, då gäller det att börja fundera på vad det beror på. Orsakerna kan naturligtvis vara många: Det kan bero på att den studerande inte förstår uppgiften. Det kan finnas ord i texten som han/hon inte förstår. Han/hon kan också bli stressad av att kamraterna runt omkring utför uppgiften. Studerande som har kommunikationsproblem kommer sig inte för med att be om hjälp.

Det gäller att verkligen förstå den studerandes svårigheter och inte enbart utgå ifrån tolkningar av beteendet.

Studierummet bör helst vara en lugn stimulusfattig miljö. Det underlättar när rummet har en tydlig fysisk möblering. Om sinnesintrycken blir alltför många, kan det finnas behov av att skärma av kring den studerande.

Förhandla – ibland kan personer med AS diagnos ha svårt att göra uppgifter som de inte alls är motiverade för. Då kan det vara en framkomlig väg att förhandla med dem:

Beskriv då problemet så att en ömsesidig förståelse uppstår. Konkretisera sedan problemet och diskutera lösningar.

Arbeta fram ett gemensamt förslag till lösning som båda kan acceptera.

Tänk på att använda de studerandes ev. specialintresse som ”morot”.

Stödsamtal – att avsätta en särskild tid för enskilt samtal kan vara väl värt den tid det tar. Personer med AS kan ha lättare att både lyssna och ställa frågor vid ett sådant samtal. Stödsamtalet bör alltid utgå från den studerandes behov och det kan ske efter lektionens slut eller en gång i veckan. Det gäller att läraren LYSSNAR – även mellan raderna. Det kan ta tid innan personen själv talar om hur han/hon vill ha det. Det gäller att spåna. Är det något som oroar den studerande? Är arbetsmiljön tillräckligt bra?

I samtalen passar läraren på att uppmuntra och bekräfta den studerande.

Läromedel som repeterar och bygger på tidigare kunskap underlättar för den studerande. Om texten är abstrakt och/eller innehåller underliggande budskap kan det behövas förtydliganden. För många kan det vara svårt att förstå, vad som är det viktigaste i en text. Om frågor delas ut, kan den studerande lättare fokusera på det väsentliga.

Prov kan vara ett stressmoment. Här är det extra viktigt att den studerande kan känna sig trygg. Om den studerande arbetar långsamt, se till att han/hon får god tid på sig. Försäkra dig om att frågeställningarna är rätt uppfattade. Var beredd på att hitta alternativa lösningar.

De positiva aspekterna med detta funktionshinder är att personerna ofta är energiska, plikttrogna och noggranna. De är dessutom oftast punktliga och lojala. Genom sina specialkompetenser tillför de ofta en hel del i utbildningssammanhanget.

Sammanfattningsvis kan sägas att framgångsrika strategier i den inkluderande undervisningen för studerande med diagnosen Asperger syndrom och andra kommunikationsstörningar är:

- en lugn trygg lärandemiljö med goda kontakter
- välstrukturerad undervisning
- rak och tydlig kommunikation, gärna skriftlig
- alternativa lärarstrategier
- bekräfta de studerandes starka sida

Så här har studerande med Aspergers syndrom, som jag mött i mitt arbete, beskrivit sig och uttryckt sina behov:

”Ge mig tid att tänka och förstå”

”Förbered mig inför förändringar”

”Låt mig göra en sak i taget. Avbryt mig inte”

”Ibland vill jag ha hjälp att planera min tid, så att jag inte glömmer något”

”Det går bra när lärarna fattar, vad jag menar och hur jag fungerar. Då försöker de inte ändra på mig.”

”Planering och rutiner är väldigt VIKTIGT för mig”

”Jag kan ibland vara ganska glömsk men ibland ha fotografiskt minne”

”Jag kan bete mig konstigt, om jag inte förstår vad som förväntas av mig”

”En del saker som kanske inte är så relevanta kan jag komma ihåg, men jag kan också lätt glömma vad någon sagt till mig”

Länktips

www.autismforum.se

www.autism.se

Lästips

Om Asperger syndrom: vägledning för pedagoger, psykologer och föräldrar.

Tony Attwood 2000

Asperger syndrom: en översikt. Stephan Ehlers & Christopher Gillberg.

2004

En riktig människa. Självbiografi. Gunilla Gerland. Cura 1996

STUDERANDE MED LÅNGSAM INLÄRNING

Av Marie-Louise Nordesjö, lärare och utbildningsledare

Studierande med långsam inläring bär ofta med sig negativa erfarenheter från skoltiden/tidigare studier. Vissa lever i ett förnekande av sina svårigheter, medan andra har insikt i sin oförmåga/problematik. De som accepterar sina svårigheter har ofta lättare att uttrycka sina behov och även att ta emot det stöd som erbjuds.

Vid första kontakten kan dessa studierande upplevas som avvaktande och ibland även undanlidande. Många har utvecklat knep/strategier för att dölja sina svårigheter. Lärarens uppgift blir att skapa kontakt och bygga upp en relation, som håller under hela studietiden/kursen. Läraren bör tala enskilt med den studierande, så att han/hon inte behöver förlora ansiktet inför gruppen. Det allra bästa är, när den studierande själv berättar om sina erfarenheter från tidigare studier och förklarar vilka tillvägagångssätt som underlättar för honom/henne.

Under ett sådant samtal bör det även komma fram, om den studierande har andra funktionsnedsättningar eller svårigheter som t ex dyslexi eller andra språksvårigheter, dyskalkyli eller mer personliga bekymmer. Den studierande bör också få kännedom om vilka andra resurser som utbildningen/utbildningsanordnaren erbjuder, t ex kurator, psykolog.

Detta gynnar studieresultatet:

Många vuxenstudierande med långsam inläring har under sin skoltid varit utsatta för alltför stora krav. Därför bör läraren ta reda på vilken nivå den studierande befinner sig på, så att uppgifterna kan planeras individuellt utifrån den studierandes förutsättningar. Att hitta rätt nivå är en förutsättning för att han/hon skall lyckas med studierna. För höga krav leder

ofta till att den studerande ger upp och avbryter studierna. Behovet för alla att lära hela livet, blir alltmer tydligt. Därför är det angeläget att även vuxna med inlärningssvårigheter verkligen får möjlighet att lyckas, så att de återvänder till studier och avslutar dem.

För de studerande som har ett kort arbetsminne, är det viktigt med ständiga repetitioner och påminnelser om kursinnehåll och kurslitteratur.

Grupparbeten eller att överhuvudtaget samarbeta med andra studerande brukar inte vara populärt. Om det finns någon i gruppen som är på samma nivå, går det ofta lättare.

När det gäller prov, kan hemskrivningar vara ett bra alternativ liksom muntliga förhör.

Dessa studerande har ibland kort tålamod och ger därför lätt upp. De behöver mycket handledning och mycket uppmuntran. Ibland finns hos dem en känsla av osäkerhet, de upplever att de inte duger. Då är det viktigt att uppmärksamma de positiva sidorna, så att självförtroendet kan stärkas.

Det underlättar för den studerande, om läraren erbjuder regelbundna samtal, där det diskuteras, vad som varit bra eller mindre bra för den studerande under kursen.