



Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med psykisk ohälsa



Utgivna skrifter i denna serie:

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med funktionsnedsättning. Övergripande information. Best. nr: 00262

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med adhd. Best. nr: 00144

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med autismspektrumtillstånd. Best. nr: 00272

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med lindrig utvecklingsstörning. Best. nr: 00438

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med läs- och skrivsvårigheter/dyslexi. Best. nr: 00360

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med psykisk ohälsa. Best. nr: 00332

Vid förfrågan kan skrifterna tas fram i alternativa format som till exempel e-bok, punktskrift eller lättläst.

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med psykisk ohälsa

© Specialpedagogiska skolmyndigheten

Ansvarig på SPSM: Aya Stehager

Redaktör och text: Annika Wallin, Blira Konsult AB

Produktion: SPSM

Grafisk form: Liljedal Communication AB

Illustration: Liljedal Communication AB

Tryck: Lenanders Grafiska AB, Kalmar 2018.

ISBN: 978-91-28-00788-7, tryckt

978-91-28-00789-4, pdf

Best.nr: 00332

Tack till Annica Nilsson på Riksförbundet Attention, Christina Bohman Karlsson på Hjärnkoll, Jonas Andersson på Riksförbundet för social och mental hälsa och Ylva Ginsberg på Socialstyrelsen som har lämnat synpunkter på texterna. Ett särskilt tack till handledaren Peter Brännström på Studieceter TExAS i Skellefteå, läraren Helena Petersson på Värnamo folkhögskola och de studerande "Anna" och "Gustav" som har berättat om sina erfarenheter.

Den här publikationen kan du ladda ner i pdf-format i

Specialpedagogiska skolmyndighetens webbutik: www.spsm.se/webbutik.

Vill du ha publikationen i alternativa format beställer du det från order@spsm.se.

Förord

Psykisk ohälsa är vanligt. Vem som helst kan någon gång i livet drabbas av till exempel nedstämdhet, oro, ätstörning, panikångest, OCD (tvångssyndrom) eller depression. Den som arbetar med utbildning för vuxna kommer därför att möta studerande med psykisk ohälsa.

Lärares bemötande har stor betydelse för hur den studerande presterar. Den här skriften bidrar med information om pedagogiskt stöd till studerande med psykisk ohälsa. Den ger också exempel från vuxenutbildningar genom att en lärare, en handledare och två studerande berättar om sina erfarenheter.

Som titeln anger handlar det om stöd i studiesituationen. På senare tid har ordet ”studiesituation” kommit att ersättas av ”lärmiljö”. Eftersom skriften ingår i en serie som har producerats under flera år ligger titeln fast men vi använder främst ordet lärmiljö i texterna. I enlighet med Skolverket menar vi att lärmiljöer är alla de miljöer som den studerande möter i sin utbildning. Lärmiljön omfattar alltså lektioner och raster men även annat som till exempel studiebesök.

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med psykisk ohälsa gavs ut första gången 2010 och omarbetades fyra år senare. Denna version från 2017 har tagits fram i samarbete med sakkunniga inom myndigheten. Texterna har granskats av representanter för Hjärnkoll, Riksförbundet Attention, Riksförbundet för social och mental hälsa och Socialstyrelsen. SPSM står emellertid som ensam ansvarig för innehållet.

Skriften vänder sig till anordnare av utbildning för vuxna, skolledare, lärare, studie- och yrkesvägledare, politiker och andra som ska utforma en tillgänglig lärmiljö. Målet är att vuxna med psykisk ohälsa ska kunna studera och utbilda sig utifrån sina intressen och förutsättningar.

Skriften ingår i ett webbaserat studiepaket som du kan läsa om på sidan 27.

Maj 2017

Åsa Karle

Avdelningschef

Specialpedagogiska skolmyndigheten

Innehåll

Förord	3
Krav på tillgänglighet gäller alla vuxenutbildningar	6
Om psykisk ohälsa	7
Tillstånd och diagnoser	8
Kartläggning av stödbehov.....	11
Exempel på pedagogiskt stöd.....	12
Underlag för samtal om pedagogiskt stöd.....	16
Intervjuer	
Studiecentret erbjuder en ny chans.....	18
För Gustav blev skolan ångestladdad	20
Med mindre stress går det bättre.....	22
Anna behöver en lugn och tillitsfull lärmiljö.....	24
Förslag på läsning.....	26
Studiepaket vuxen.....	27

Krav på tillgänglighet gäller alla vuxenutbildningar

Genom studier kan människor utvecklas, få nya kunskaper och stärka sin identitet i samspel med andra. Utbildning ger individen makt och frihet att göra egna livsval och ökar möjligheten att delta i demokratiska processer och samhällsliv. Studier är också en viktig förutsättning för att få arbete.

Tillgänglighet är en rättighet

Att utbilda sig som vuxen kan handla om att komplettera tidigare utbildning, fördjupa intressen eller att lära sig ett nytt yrke. De här möjligheterna ska alla medborgare i Sverige ha. Utbildningsanordnare har skyldighet att göra sina utbildningar tillgängliga för personer med funktionsnedsättning, alltså för bland andra personer med psykisk ohälsa. Sverige har också åtagit sig att följa FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. I artikel 24 står det att konventionsstaterna ska säkerställa att personer med funktionsnedsättning får tillgång till vuxenutbildning och livslångt lärande utan diskriminering och på lika villkor som andra. I detta syfte ska konventionsstaterna säkerställa att personer med funktionsnedsättning erbjuds ändamålsenlig anpassning. I Sverige garanteras de mänskliga rättigheterna framför allt genom grundlagarna. Där framgår att alla människor ska ges möjlighet till delaktighet och jämlikhet i samhället och att det allmänna ska motverka diskriminering som sker på grund av till exempel funktionsnedsättning.

Bristande tillgänglighet är diskriminering

Bristande tillgänglighet räknas som diskriminering enligt diskrimineringslagen. Med bristande tillgänglighet menas att en person med en funktionsnedsättning missgynnas, genom att skäligen åtgärder för tillgänglighet inte har vidtagits för att personen ska få jämförbar situation med personer utan funktionsnedsättning. Diskrimineringslagen förbjuder diskriminering inom utbildningsverksamhet. Alla utbildningsanordnare, även privata, omfattas av krav på aktiva åtgärder för att förebygga och motverka diskriminering.

Om psykisk ohälsa

Den här skriften utgår från det vida begreppet psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa kan vara att känna sig nedstämd, stressad, orolig, ångestladdad eller att ha ett beroende eller missbruk. Psykisk ohälsa kan också innebära allvarligare psykiska tillstånd eller sjukdomar som depression, bipolärt syndrom, posttraumatiskt stressyndrom, psykos och schizofreni. För att något ska kallas psykisk ohälsa krävs det att förmågan att hantera vardagen påverkas negativt.

Psykisk ohälsa är komplex

Ofta är psykisk ohälsa en kombination av olika tillstånd och sjukdomar. Gränserna mellan dessa kan vara flytande och det kan vara besvärligt att reda ut vad som är orsak och verkan. Till exempel kan en depression utlösa ångest och vice versa. Psykisk ohälsa är alltså ett komplext område och det finns inga universallösningar varken i lärmiljön eller i livet i övrigt.

Inverkar på funktionsförmågan

Psykisk ohälsa kan medföra en nedsättning av den emotionella funktionsförmågan. Det innebär att självkänsla, sinnesstämning och möjligheten att klara utmaningar påverkas. Psykisk ohälsa kan också medföra en nedsättning av den kognitiva funktionsförmågan som bland annat omfattar minne, inlärning, uppmärksamhet, koncentration, problemlösningsförmåga och informationsbearbetning. Därutöver kan psykisk ohälsa få konsekvenser för den sociala funktionsförmågan som inbegriper relationer till vänner och anhöriga. Till exempel kan man uppleva umgänge som mycket energikrävande.

Graden av funktionsnedsättning kan variera stort mellan olika individer även om de har samma diagnos.



Tillsammans med andra diagnoser

Det är vanligt att neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som adhd och autismspektrumtillstånd definieras som psykisk ohälsa. Det finns emellertid personer med neuropsykiatriska diagnoser som gör motstånd mot den definitionen. De menar att de fungerar annorlunda än majoriteten av befolkningen men upplever inte att de har psykisk ohälsa. Därför har SPSM valt att göra separata skrifter om adhd, autismspektrumtillstånd och psykisk ohälsa. Skrifterna kan ändå med fördel läsas tillsammans då det finns en väldokumenterad koppling mellan neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och psykisk ohälsa. Till exempel är det vanligare, än i resten av befolkningen, att personer med adhd eller autismspektrumtillstånd även har depression, ångestsyndrom eller tvångssyndrom.

Du kan beställa skrifterna kostnadsfritt i Specialpedagogiska skolmyndighetens webbutik: www.spsm.se/webbutik

Tillstånd och diagnoser

Om en studerande ska uppleva sin studietid som positiv måste han eller hon bli bemött med respekt och förståelse. Den som har kunskap om funktionsnedsättningar och deras konsekvenser kan ha lättare att ge ett sådant bemötande. Skolledning, lärare och stödpersoner behöver därför fördjupade teoretiska kunskaper om psykisk ohälsa. Även studiekamrater, personal i matsalen, kaféet, biblioteket och vaktmästeriet kan behöva information. Om en studerande vill hålla sin diagnos hemlig går det ändå att prata om att alla har olika behov och förutsättningar.

Konsekvenser av psykisk ohälsa

Det händer alltför ofta att studerande med psykisk ohälsa missförstås och får höra att ”nu får du ta och skärpa dig” eller ”du kan om du bara vill”. Sådana kommentarer är djupt orättvisa. Den som till exempel har ångest, som befinner sig i en manisk period eller är deprimerad har ofta svårt att koncentrera sig. Många berättar att deras tankar glider iväg och att de därmed missar lektionsinnehåll. Det kan också vara koncentrationskrävande att försöka hantera fobier, tvång och att dölja sina svårigheter. I en sådan situation blir det mindre ork kvar till studierna. Därutöver sover många dåligt. En del har svårt att somna medan andra vaknar tidigt av ångest. För den som använder sömntabletter kan det vara svårt att vakna och trötthet kan vara en biverkning av medicineringen. Den som är mycket trött har sämre koncentrationsförmåga, uthållighet, förmåga att planera och att ta in och komma ihåg information. Det påverkar förstås studierna.

Ibland kan personer med psykisk ohälsa behöva studera i lägre takt och under svåra perioder kan det vara omöjligt att orka prestera alls. Det är viktigt att hitta en balans och inte per

automatik råda den studerande att ”ta en paus från studierna” i väntan på att han eller hon ska må bättre. Många berättar att studierna och det sociala sammanhanget på utbildningen kan vara det som ger energi och kraft att orka fortsätta mot ett mål.

Nedan följer korta beskrivningar av några tillstånd och diagnoser som ryms inom begreppet psykisk ohälsa.

Depressionssjukdom

En **depression** påverkar tankar, känslor, beteende och även det fysiska välbefinnandet. Personer med depression upplever nedstämdhet, nedsatt intresse och minskad livsglädje. Det är också vanligt med sömnproblem, viktändring, brist på energi, skuld-känslor, sämre minne, minskad koncentrations- och tankeförmåga samt obeslutsamhet. Depression brukar delas in i lindrig, medelsvår och svår depression.

Bipolärt syndrom

Bipolärt syndrom kallades tidigare för bipolär sjukdom eller manodepressiv sjukdom. En person med bipolärt syndrom har ofta kraftiga känslomässiga svängningar mellan att vara nedstämd och att befinna sig i ett uppskruvat maniskt tillstånd. Vanligtvis finns symtomfria perioder däremellan. I en manisk period kan personen gå på höghvarv, känna extrem upprymdhet och ha svårt att koncentrera sig på det som ska göras. Vid ett depressivt skov kan personen känna sig tom, värdelös och nedstämd. Dygnsrytm och sömn störs och personen kan bli oföretagsam och långsam. Både depressiva och maniska perioder kan utlösas av stress.

Schizofreni och andra psykoser

Psykos är ett tillstånd då en person upplever att gränsen mellan honom eller henne själv och omgivningen är oklar. Det kan till exempel vara svårt att skilja egna tankar från sådant som andra personer säger till en. Man kan höra röster och ha tvångstankar som kan vara plågsamma. Ofta har psykotiska personer sömnrubbningar, kraftiga humörsvängningar och nedsatt aptit.

Schizofreni är en psykossjukdom som oftast innebär att man har förändrad verklighetsuppfattning, vanföreställningar och hörselhallucinationer. Det är också vanligt att personer med schizofreni grubblar över livet på ett deprimerat och ångestfyllt sätt under en längre tid. Många upplever brist på vilja, kan ha osammanhängande tal, ha oförklarliga känsloutbrott och sova dåligt. Med bra medicinering och stöd från psykiatri, socialtjänsten och, eller habiliteringen kan symtomen minska.

Utmattningssyndrom

Utmattningssyndrom kallas ibland för utbrändhet och kan drabba personer som har utsatts för kraftig stress under en längre tid. En person med utmattningssyndrom kan ha såväl fysiska som psykiska symtom. Det kan till exempel handla om värk i kroppen, koncentrationssvårigheter, påverkan på minnet, nedstämdhet, ångest, yrsel, hjärtklappning och nedsatt prestationsförmåga. Själva insjuknandet kommer ofta smygande, men kan ibland vara dramatiskt då personen upplever att han eller hon "går in i vägen". Till exempel kan man plötsligt få svårt att orientera sig och att göra vanliga saker som att komma ihåg koder eller låsa upp en dörr. De flesta behöver lång rehabilitering med långsam upptrappning av studier eller arbete.

Ångesttillstånd

Självskadebeteende innebär att personen medvetet skadar den egna kroppen för att uthärda en mycket stark själslig smärta. En självskada kan verka lugnande och fungera som ett sätt att straffa sig själv eller som ett sätt att uttrycka känslor. Varje person med självskadebeteende har sina egna förklaringar till varför han eller hon skadar sig själv och vilken funktion det fyller. Många försöker dölja sitt beteende för omvärlden, samtidigt som det ofta finns en stark önskan att bli sedd och förstådd. Personer med långvarigt självskadebeteende kan ofta ha sociala problem, bära på en ständig ångest och uppleva känslor av hopplöshet.

Tvångssyndrom, även kallat OCD (Obsessive Compulsive Disorder) omfattar tvångstankar och ritualer. Tillståndet är vanligt men skamkänslor gör att personer med tvångssyndrom ofta gör allt för att dölja sina ritualer. Tvångstankarna är ofrivilliga, återkommande och ihållande impulser och tankar. Dessa upplevs som jagfrämmande, meningslösa, påträngande och orsakar kraftig ångest. Exempel på tvångstankar är: tänk om jag inte låste dörren, tänk om det börjar brinna eller tänk om jag får aids. Ritualer, som även kallas tvångshandlingar, kan vara upprepad kontroll av lampor eller intensiv handtvätt. Det kan också vara mentala, osynliga ritualer som att räkna, rabbla ramsor eller undvika situationer som framkallar tvångsimpulserna. Personer med tvångssyndrom utför ritualerna för att dämpa ångesten. En del studerande med tvångssyndrom berättar att de har svårt att avsluta och lämna in skoluppgifter eftersom de känner att uppgiften måste bli helt perfekt. För den som fastnar i ritualer kan det också vara svårt att komma iväg från hemmet och därmed att komma i tid till lektioner eller föreläsningar.

Dysmorfofobi, som även kallas BDD (Body Dysmorphic Disorder), räknas som en form av tvångssyndrom och kommer till uttryck som en extrem utseendefixering där personen blir besatt av en kroppsdel och upplever den som defekt.

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) kan drabba personer som har varit med om en svår händelse som inneburit livsfara eller som kränkt personens integritet på ett allvarligt sätt. Det kan handla om misshandel, en svår förlossning, sexuella övergrepp, olyckor, krigssituationer eller naturkatastrofer. Vid PTSD återupplever personen den traumatiska händelsen och får känslor av vrede och skräck. Ofta är det yttre sinnesintryck eller händelser som påminner om traumat som utlöser återupplevelsen. Många blir mycket lättskrämda, vaksamma och försöker undvika allt som kan påminna om traumat. Det kan leda till isolering eller andra begränsningar i vardagen. PTSD kan också medföra mardrömmar och dålig sömn. Konsekvensen av detta blir ofta att personer med PTSD är trötta, lättirriterade, har koncentrationssvårigheter och kan få plötsliga vredesutbrott. Symtomen vid posttraumatiskt stressyndrom kan komma några veckor efter den traumatiska händelsen, men det kan även dröja månader eller flera år.

Social fobi innebär att man är rädd för hur andra människor kommer att bedöma den man är och det man gör. Ångesten kan till exempel komma om man ska tala inför en grupp, tala med auktoritetspersoner eller äta tillsammans med andra människor.

Paniksyndrom innebär attacker av plötslig hjärtklappning, andnöd, svettning och yrsel. Panikattacker och rädslan för nya attacker gör att man börjar förändra sitt beteende. Man kanske undviker platser och aktiviteter som kan utlösa nya attacker, eller som kan vara svåra att lämna om man får en attack.

Typiskt för **generaliserad ångest** är ihållande och överdriven ångest och oro. Ångesten och oron upplevs som okontrollerbar och kretsar kring familj, skola, arbete, kamratkontakter och liknande. Så småningom kan ångesten leda till att man får svårt att sova, blir lättirriterad och undviker att lämna hemmet. Man kan vara rädd för att bli lämnad (separationsrädsla) eller vara rädd för mörker. Kroppsliga symtom som till exempel magont och muskelvärk är vanligt.

Ätstörningar

En **ätstörning** innebär att en person under längre tid försöker kontrollera sin vikt eller äter på ett sådant sätt att den fysiska hälsan, och den sociala samvaron med andra, påverkas negativt. Ätstörningen kan ta sig uttryck som överätning och hetsätning eller självsvält ofta i kombination med självframkallade kräkningar och ett överdrivet motionerande för att gå ned i vikt. Personer med ätstörningar kan ha såväl undervikt som övervikt men de flesta är normalviktiga. Det går inte alltid att se på en person om han eller hon har en ätstörning. Gränsdragningen mellan olika ätstörningsdiagnoser är svår. En och samma person kan växla mellan olika diagnoser under olika perioder.

Nationella Hjälpplinen

Om en studerande befinner sig i en svår livssituation finns det stöd och hjälp att få. Nationella Hjälpplinen tar emot samtal från människor i kris och från närstående. De som svarar har erfarenhet av, och utbildning i, att stödja människor som mår dåligt. Man ringer kostnadsfritt och anonymt.

tel 0771-22 00 60

Beroendesjukdomar

Vid beroendesjukdomar bör utbildningsanordnaren kunna hänvisa den studerande till lämplig professionell kontakt inom hälso- och sjukvården och, eller socialtjänsten, om det behövs. Ofta kan den lokala vårdcentralen vara en bra första kontakt.

Kartläggning av stödbehov

Många utbildningar för vuxna gör kartläggningar av den studerandes ämneskunskaper. Sådana kartläggningar visar på vilken nivå den studerande ligger i ett ämne och kan ge underlag för individuella studieplaner. Därutöver är det viktigt att ta reda på vilket pedagogiskt stöd som den studerande kan behöva för att nå målen för studierna. För att få veta det behöver utbildningsanordnaren göra en annan typ av kartläggning i dialog med den studerande. Den ska handla om vilket behov av stöd som den studerande har och kan ta utgångspunkt i erfarenheter från tidigare skol- och utbildningssituationer. Den studerande får då berätta hur det har varit att läsa, skriva, räkna, komma ihåg, komma i tid och om den sociala samvaron med kamrater och lärare. Vissa har en tydlig bild av vad de behöver för stöd. En del saknar kunskap om vilka stöd som finns och i så fall får någon från utbildningen informera om det. Använd gärna underlaget för samtal om pedagogiskt stöd som finns på sidan 17. Den studerande måste vara delaktig i besluten om stödinsatser och få möjlighet att utvärdera insatserna efter hand. Eftersom situationen kan förändras behöver dialogen om hur stödet fungerar pågå kontinuerligt.

Tydlig ansvarsfördelning

Det är viktigt att jobba systematiskt och det har visat sig framgångsrikt att *en* person, inte flera, ansvarar för kartläggning och uppföljning av stöd. Då blir ansvarsfördelningen tydlig för alla och den studerande slipper ha flera olika kontakter. En vanlig fråga är vem som ska ha detta ansvar. Eftersom situationen ser olika ut hos olika utbildningsanordnare finns inget givet svar. En studie- och yrkesvägledare, en lärare eller en stödperson skulle kunna genomföra kartläggningen.

Om det finns speciallärare eller specialpedagog på utbildningen kan de vara ansvariga.

Den studerande får bättre förutsättningar om lärare och annan personal har kunskap om hans eller hennes behov av stöd. Därför är det en stor fördel om de medarbetare som möter den studerande får ta del av kartläggningen. Det är emellertid viktigt att den studerande får godkänna vilka som ska få information om honom eller henne.

Förbereda och genomföra möten

Samtal om stödinsatser måste ske på den studerandes villkor. Många uppskattar skriftlig information inför mötet om vad som ska hända, hur lång tid mötet ska pågå och hur man tar sig dit (resväg). Det kan också vara bra att fråga den studerande om han eller hon vill träffa en person åt gången eller flera samtidigt. Ta reda på om den studerande vill ha med sig en stödperson och om han eller hon behöver veta hur lokalerna ser ut. Fråga om den studerande vill bli påmind om mötet och i så fall hur.

När alla är på plats är det bra att klargöra varför ni har mötet och vad ni vill uppnå. Bestäm gemensamt vad som är viktigast att hinna med. Den studerande kan behöva stöd i att punkta ned de frågor som han eller hon vill prata om. Redan inledningsvis kan ni boka tid för fler möten om ni inte hinner eller orkar med allt på en gång. Ge sedan information i mindre portioner och ta en sak i taget. Våga fråga och lyssna på svaren. En del kan uppleva sådan stress under möten att de glömmer vad som har sagts. Därför är det viktigt att någon skriver upp, eller spelar in, det som sägs så att den studerande kan få med sig minnesanteckningar hem. Som avslutning kan det vara bra att återberätta tillsammans så att det blir klart att alla har uppfattat mötet på samma sätt.

Exempel på pedagogiskt stöd

Pedagogiskt stöd handlar om att förbättra förutsättningarna för lärande och öka den studerandes självständighet. Den bästa informationen om vad en person behöver stöd med får man i samtal med honom eller henne. Diagnosen i sig är inget facit för hur en person fungerar.

Trygghet och uppmuntran

Många som har psykisk ohälsa berättar om låg självkänsla och en ökad känslighet för kritik. Därför är det extra viktigt att redan från första dagen arbeta för ett gott klimat i grupper där det finns en eller flera studerande med psykisk ohälsa. Läraren kan uppmuntra en vänlig och hänsynsfull stämning. Att läraren stöttar motivation och ger tät återkoppling kan också vara avgörande för om de studerande ska orka och våga ta sig an olika uppgifter.

Strukturstöd

Tydlighet underlättar särskilt för den som ogärna ställer frågor. Det kan vara svårt att tillstå att man inte har förstått eller har missat information. Att fråga inför hela klassen innebär dessutom att få allas blickar riktade mot sig och en del undviker detta i det längsta. För de flesta minskar stress och osäkerhet om de får tydliga instruktioner som skapar struktur. Läraren kan till exempel presentera alla uppgifter utifrån följande didaktiska grundfrågor:

- Vad ska den studerande lära sig?
- Hur mycket? Vilka sidor ska den studerande läsa och hur många sidor ska uppsatsen bestå av?
- När och hur länge? Vilken dag och hur lång tid?
- Med vem? Enskilt arbete eller med vilka i grupp?
- Var?
- Genom vad? Vilket material?
- Varför? Vad är syftet med uppgiften och vad är målet med studierna i stort?

Det är bra att alltid ge instruktioner i både tal och skrift. När trötthet, stress och ångest stör koncentration och minne kan det vara bra att ha en skriven instruktion att gå tillbaka till.

Läraren kan också vara noga med att upprätthålla strukturen genom att efterleva de tider man har satt upp. Vissa studerande har kanske ansträngt sig hårt för att orka hela lektionen och då är det viktigt att den slutar på utsatt tid.

Tids- och minnesstöd

När hjärnan känns överbelastad och tankarna glider iväg kan det vara svårt att hålla reda på tider och aktiviteter. Då kan tids- och minnesstöd avlasta kognitiva funktioner. En del studerande behöver stöd för att veta var de ska vara, när de ska vara där, vad de ska ha med sig och vad de

ska göra. Det kan vara en lärare eller stödperson som ger sådana påminnelser. Ett annat alternativ är att den studerande använder teknikstöd. I dagsläget finns digitala kalendrar och påminnelsefunktioner i mobiltelefoner. Notiser eller andra liknande tjänster kan ibland synkroniseras med planeringsverktyg som finns på internet. Till exempel kan den studerande ha ett larm som talar om när det är fem minuter kvar av lunchrasten, eller att det är dags att gå till bussen.

Planeringsstöd

För en del studerande med psykisk ohälsa är det en stor ansträngning bara att ta sig till utbildningen och orka vara där. Då kan det vara svårt att hantera överraskningar och spontanitet. Därför kan läraren bidra med rutiner, förutsägbarhet och vara noga med att berätta vad som ska hända under lektionen, dagen och veckan. Många uppskattar att få denna information på papper eller digitalt för att kunna titta flera gånger. Det kan också vara bra att dela ut en översiktlig veckoplanering. Då kan den studerande se vad som återstår och vad som hänt på lektioner som han eller hon har missat.

Därutöver kan de studerande behöva individuellt planeringsstöd för att hantera egenstudier: Vilken dag måste uppgiften påbörjas? Hur ska arbetet fördelas över flera dagar? När ska uppgiften vara klar?

Anteckningsstöd

För en del studerande kan det vara svårt att lyssna och samtidigt ta anteckningar. En lösning kan vara att låta en eller flera kurskamrater vara anteckningsstöd. Den studerande kan också få tillåtelse att spela in lektionsinnehåll på sin mobiltelefon eller pekplatta och att fotografera anteckningar.

Koncentrationsstöd

En del personer med psykisk ohälsa berättar att

de upplever att hjärnan är överbelastad och att sinnesintryck därmed kan bli påträngande. För att utestänga ovidkommande intryck och minska stress kan till exempel skärmar vid arbetsplatsen, och hörlurar, vara ett stöd.

I situationer då den studerande har svårt att orka koncentrera sig kan det, för en del, underlätta att få lyssna på text istället för att läsa den på skärm eller i tryckt format.

Läraren kan också erbjuda tillgång till olika läroverktyg – som pekplatta eller dator – för att skapa variation, öka den studerandes motivation och underlätta moment som annars kräver mer koncentration och uthållighet. Det är till exempel betydligt enklare att göra justeringar och ändringar i en digital text än i en handskriven.

Delmål och pauser

Om läraren delar upp uppgifter i delmål kan de kännas mindre oöverstigliga. Att bli klar bit för bit är bra för självförtroendet. Många behöver också pauser och regelbundna raster för att orka koncentrera sig. Det är vanligt att studerande med psykisk ohälsa uppskattar tillgång till en bestämd plats för vila och återhämtning.

Arbete i grupp

Vid arbete i grupp kan läraren underlätta genom att ge tydliga instruktioner. En del studerande föredrar gruppaktiviteter som avslutas under pågående lektion. Då finns läraren till hands och kan vara stöd vid arbetsfördelning eller frågor. För vissa innebär gruppövningar en alltför stor ansträngning och läraren kan behöva ersätta övningen med andra arbetsformer.

Självstudier

För en del personer med psykisk ohälsa kan självstudier vara en bra lösning. För andra som har svårt att skapa struktur kan det vara oöverstigligt att genomföra studierna på egen hand. En del upplever att de behöver någon som "tar tag i

dem” eftersom grubblerierna tar över när de sitter ensamma. Vid själv- och distansstudier är det viktigt att utbildningsanordnaren erbjuder lärarstöd och annat stöd utifrån den studerandes behov.

Särskilda studiegrupper

Undervisningen kan arrangeras på olika sätt. I alla sammanhang gäller det att skapa en grupp där samtliga studerande kan komma till sin rätt. Till exempel vittnar många personer med psykisk ohälsa om att de har svårt att ta initiativ och att göra sig hörda. De blir därför ofta förbigångna av personer som är snabbare och har lättare att ta plats.

En del föredrar att studera tillsammans med andra som har liknande erfarenheter. Detta för att få trygghet, acceptans och möjlighet att utvecklas på sina villkor. Andra studerande upplever att sådana särlösningar bidrar till en känsla av utanförskap, exkludering och stigmatisering.

Det finns inga formella hinder för att, utifrån behov, kombinera studier i särskilda mindre studiegrupper med studier i större grupper.

Stödperson

För många personer med psykisk ohälsa är en stödperson en viktig förutsättning för att lyckas med studierna. Det kan vara en lärare eller någon annan på utbildningen. En sådan stödperson kallas ibland mentor eller kontaktperson. Han eller hon kan ha regelbundna avstämningar med den studerande och hjälpa till med att programmera påminnelser i mobiltelefonen, ge väckningshjälp, skapa struktur, planera, prioritera bland uppgifter och ge uppmuntran. Om den studerande upplever att stressen blir för stark kan det vara viktigt att få hjälp att prioritera vad man *inte* behöver göra. För att kunna ge ett bra stöd måste stödpersonen ha relevanta kunskaper om psykisk ohälsa.

Kontakt nät

Det bör finnas en medvetenhet om att administrationen runt en sjukdom eller en funktionsnedsättning kan ta mycket tid. En del studerande med psykisk ohälsa har pågående kontakter med kurator, läkare, boendestödjare och andra. Alla de möten som krävs kan stjäla tid, ork och energi från studierna.

Om den studerande börjar må sämre kan utbildningsanordnaren behöva kontaktuppgifter till någon som kan agera skyddsnät. Det kan vara en anhörig, en vän, kurator eller läkare. Fråga därför i början av varje termin om den studerande vill lämna sådana kontaktuppgifter. Ta också reda på i vilka situationer som den studerande tycker att det är okej att utbildningsanordnaren kontaktar den här personen.

Stöd ur ett interkulturellt perspektiv

Drygt 1,7 miljoner, eller 16 procent, av Sveriges befolkning är födda utomlands. De flesta som invandrar till Sverige anländer i vuxen ålder och många söker till utbildningar för att lära sig svenska och komplettera tidigare studier. Enligt Skolverket har nio av tio studerande på grundvux (kommunal vuxenutbildning på grundläggande nivå) utländsk bakgrund. Andelen utlandsfödda ökar även inom högre utbildning och på yrkesförberedande utbildningar. Anordnare av vuxenutbildning möter således studerande från hela världen i sina klassrum och undervisningssalar. Därför behöver lärare och andra medarbetare ha ett interkulturellt perspektiv. Ett sådant perspektiv handlar om självreflektion och medvetenhet om sina egna föreställningar, förutfattade meningar, kunskaper och vanor. Perspektivet bygger också på intresse för andras erfarenheter. Ett interkulturellt perspektiv är oerhört viktigt för att kunna ge flerspråkiga studerande pedagogiskt stöd på ett fungerande sätt. Om flerspråkiga studerande riskerar att inte nå målen för sina studier kan det uppstå många frågor. Vad beror svårigheterna på? Bristande studieteknik, en mödosam andraspråksinläring, ovana vid det svenska skolsystemet eller beror de på en funktionsnedsättning? Handlar det om adhd? I dialog med den studerande, och genom att pröva sig fram och utvärdera stödinsatser, går det att hitta lösningar. Läs mer om stöd ur ett interkulturellt perspektiv i den övergripande skriften i serien: *Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med funktionsnedsättning*.



Underlag för samtal om pedagogiskt stöd

Beskrivningar av funktionsnedsättningar och diagnoser tar ofta fasta på begränsningar. I mötet med den studerande är det viktigare att prata om det som fungerar och utgå från förmågor och styrkor. Ett sätt kan vara att prata om när det fungerar som bäst. Eftersom personer med psykisk ohälsa kan vara mycket olika sinsemellan måste man ta reda på vilket stöd som passar den enskilda personen. För att få igång ett sådant samtal kan listan som följer vara till hjälp. Den ska inte användas som en enkät som den studerande fyller i och sedan lämnar in. Istället ska varje påstående övervägas – är det här något som stämmer för dig? Ibland kan det vara motsatsen eller något annat som gäller. Om det blir många kryss i listan kan man göra en prioritetsordning över de viktigaste punkterna.

Mina önskemål

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">☐ Lärare och annan personal ska få information om psykisk ohälsa.☐ En stödperson. Skriftlig information om hur och när jag kan kontakta den här personen.☐ Planeringsstöd för att veta när jag ska studera och hur länge. Jag vill helst ha planeringsstödet på bestämda tider.☐ Strukturstöd för att veta när, hur och med vem jag ska göra en uppgift. Vad jag ska göra om jag inte hinner allt. Jag vill helst ha strukturstödet på bestämda tider.☐ Påminnelser kontinuerligt under dagen om var jag ska vara, vad jag ska ha med mig och vad jag ska göra.☐ Tidshjälpmiddel i form av larm, timers eller andra påminnelser.☐ Väckningshjälp på morgnarna.☐ Information i god tid om vad som ska hända.☐ Både muntlig och skriftlig information.☐ Tät återkoppling från läraren så att jag vet att jag är på rätt väg.☐ Stöd för att komma igång med och avsluta uppgifter.☐ Tillgång till lärvätyg som pekplatta och dator.☐ Förståelse för att jag presterar ojämnt. Uppmärksamma det jag faktiskt gör.☐ Uppmuntran när jag tar mig till lektionerna istället för tillrättavisningar om jag kommer för sent eller uteblir.☐ Skriftliga redovisningar istället för muntliga där man måste stå inför klassen.☐ Stöd i beslut om arbetsfördelning och planering vid grupparbeten.☐ Individuella uppgifter istället för grupparbeten.☐ Undvika egenstudier då jag har svårt att studera på egen hand.☐ Möjlighet att studera hemma vissa dagar. | <ul style="list-style-type: none">☐ Anteckningsstöd på lektioner och möten.☐ Möjlighet att skärma av intryck genom skärmar eller hörlurar.☐ Möjlighet att lyssna på texter.☐ En bestämd plats i klassrummet.☐ Tillgång till enskild arbetsplats.☐ Tillgång till ett lugnt rum om jag blir stressad eller trött.☐ Möjlighet att sitta enskilt och skriva prov.☐ Muntliga prov hellre än skriftliga.☐ Längre tid på prov.☐ Tydliga skyltar och gärna foton på personalen utanför deras rum.☐ Uppdaterad information på utbildningens webbplats och lärplattformar. <p>Annat som är viktigt för mig:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Mitt namn: _____</p> <p>Adress: _____</p> <p>Telefonnummer: _____</p> <p>E-postadress: _____</p> <p>Detta material får lämnas ut till:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> |
|--|---|

Underlaget är fritt att kopiera.

Studiecentret erbjuder en ny chans

Peter Brännström arbetar på Studiecenter TExAS i Skellefteå. Där möter han många vuxenstuderande med psykisk ohälsa som behöver bättre studieteknik och strukturstöd i en anpassad lärmiljö.

Studiecenter TExAS startade 2011 och är ett samarbete mellan kommunen, psykiatri och en förening i Skellefteå. Verksamheten vänder sig till studerande med psykisk ohälsa, adhd eller autismspektrumtillstånd.

– De som kommer till oss är oftast inskrivna hos en utbildningsanordnare. De flesta studerar på komvux men det finns även deltagare från gymnasieskola, folkhögskola eller högskola, säger Peter Brännström som är gymnasielärare i grunden och har arbetat på TExAS sedan starten.

Framgångsrikt samarbete

Studiecentret har ett nära samarbete med den kommunala vuxenutbildningen. Verksamheterna ligger bara 100 meter från varandra och varje vecka har TExAS möte med ett stödteam på komvux och kommunens studievägledare.

– Om de har upptäckt en elev som behöver stöd kan vi på studiecentret erbjuda honom eller henne ett besök hos oss. Ofta redan samma dag.

Alla parter är överens om att det är angeläget att agera snabbt. Merparten av dem som behöver stöd på TExAS har en misslyckad skolgång

bakom sig och mycket låg självkänsla. När de väl har vågat be om hjälp måste verksamheterna svara direkt.

– Det går inte att börja bläddra i kalendern och erbjuda en tid om tre veckor för då kan läget vara ett helt annat. Då kan gnistan och modet, som finns just idag, vara borta.

Alternativ till traditionell skolmiljö

TExAS har cirka 85 deltagare just nu. Ingen står i kö utan alla som behöver får omgående komma till studiecentret.

– Våra deltagare har individuell planering och deras scheman kan se mycket olika ut. En del är här en gång i veckan för att få planerings- och strukturstöd. Några har vissa lektioner på komvux och studerar resten av tiden här. Andra sitter här hela dagarna och läser sina kurser på distans med stöd av oss handledare.

På TExAS arbetar fyra personer, men alla är inte på heltid. Därutöver kommer en lärare från komvux några gånger i veckan för att ge extra stöd i matematik, kemi och biologi.

I TExAS lokaler finns också en mötesplats som ger tillgång till friskvård och ett socialt sammanhang.

– De flesta av våra deltagare behöver förutsägbarhet. Många vågar till exempel inte gå till ett vanligt gym. De behöver en miljö där de känner sig trygga. På deras önskemål har vi ordnat träningspass med bland annat yoga och core. De kan alltså träna här och då mår de bättre och orkar fokusera på studierna. Vi har också en skaparverkstad där deltagarna kan hitta kraft och få en stunds återhämtning.

Målet är ordinarie kurser

För de flesta deltagarna på TExAS har det varit avgörande att få byta studiemiljö under en period. Lokalerna på studiecentret ser inte ut som en traditionell skolmiljö med bänkar i rader. Förhoppning är emellertid att deltagarna ska vilja återgå i ordinarie undervisning på sikt.

– Men det gäller att gå fram försiktigt. Många med psykisk ohälsa är rädda för nya misslyckanden. Bara att gå in i ett klassrum, utan att veta vad man ska utsättas för, kan skapa ångest. En del väljer hellre att utebli för att slippa risken att göra bort sig.

När en deltagare vill öva på att delta i klassrummet igen, kan handledarna från TExAS följa med som stöd.

– Vi kan också vara med när de ska träffa skolpersonal. Vi stöttar dem att skriva ned sådant som de vill att lärarna ska känna till. Deltagaren kanske vill sitta långt fram i klassrummet, eller ha möjlighet att lämna lektionen utan att ställas till svars när han eller hon kommer tillbaka. Vi märker att många slappnar av när de vet att läraren förstår.

Lyhördhet är ett måste

Peter Brännström är medveten om att TExAS kan ge sina deltagare helt andra förutsättningar

än vanliga lärare kan. Samtidigt tycker han att förhållningssättet på TExAS går att tillämpa i alla lärmiljöer.

– I grunden handlar det om lyhördhet. Om man till exempel ska göra ett särskilt schema för en elev så måste man ta sig tid att lyssna. Våra deltagare har berättat om hur lärare tar över med egna förslag och sedan säger de: ”Ja, tycker du att det här blir bra nu då?”. Och så sitter eleven där och vågar inte protestera.

Lärare som inte lyssnar får aldrig veta om eleven behöver studera på eftermiddagarna på grund av att han eller hon har så tidskrävande matrutiner vid lunch. Eller att någon somnar sent på grund av ångest och därför inte orkar börja studera förrän klockan 11.00. När anpassningarna inte utgår från personens verkliga behov blir de verkningslösa.

– Då är det troligt att eleven misslyckas. Igen. I en sådan situation väljer många att backa. Det är därför som det är så oerhört viktigt att skapa utmaningar i små steg, och utifrån elevernas förutsättningar, så att de kan lyckas! Varje framsteg för dem närmare nästa framsteg.

Goda studieresultat

Det går bra för deltagarna på TExAS. De flesta tar sina betyg men i väldigt olika takt.

Många har till exempel depression, ätstörning eller tvångssyndrom och deras dagsform varierar. Ibland behöver de ta det lugnare under en period.

– Som lärare är det viktigt att visa att man bryr sig när en elev inte kommer till skolan. Att man skickar ett sms där det står ”Hur mår du? Hoppas att vi ses snart”. Ett sådant sms kan göra enorm skillnad. För den som känner sig betydelsefull är mer motiverad att ta sig tillbaka.

För Gustav blev skolan ångestladdad

Gustav är 22 år och studerar på komvux i Skellefteå. Han går på en del lektioner och resten av tiden får han stöd av handledarna på Studiecenter TExAS. I den miljön har Gustav kunnat bygga upp sin studieteknik, sitt självförtroende och sin studiemotivation.

Under uppväxten såg Gustav på sig själv som en duktig elev och omgivningen bekräftade den självbilden. Han har lätt för att lära och presterade bra i skolan utan att behöva göra läxor.

– Det var under andra året på gymnasiet som allting bröt samman. Då ökade kraven i skolan. Vi skulle arbeta självständigt och skriva långa texter. Jag som aldrig hade behövt plugga tidigare saknade studieteknik och studiedisciplin. När jag halkade efter gick min självkänsla i botten.

Under samma period blev Gustavs hemsituation ohållbar och han fick flytta till ett familjehem.

– Jag kommer från en trasig familj och hemma hos mig var det kaotiskt. Där gick det inte att tänka eller koncentrera sig. Det är därför som jag aldrig har fått lära mig att hantera läxor.

Gustav har alltid haft det tufft på grund av sina struliga hemförhållanden men det var först när belastningen ökade både i familjen och i skolan samtidigt, som han började må dåligt på allvar. Han fick kraftig ångest och en lindrig depression.

– Jag blev stressad, spänd och fick enorm prestationsångest med bröstsmärtor, tryck i halsen och hjärklappning. Det var fruktansvärt. Till slut försökte jag undvika alla situationer som kunde utlösa ångesten.

Under sista terminen i gymnasiet höll han sig borta från lektionerna och gick enbart till skolan för att träffa kompisar. Slutbetygen blev följaktligen ofullständiga. Därför fick Gustav möjlighet att vara inskriven på gymnasieskolan ytterligare ett år för att läsa upp betygen. Han försökte. Men det gick inte.

– Min relation till skolan var alldeles för ohälsosam. Jag kände mig utanför och allt var ångestladdat. Jag mårde så dåligt och hade ingen motivation. Hela situationen var förknippad med misslyckanden.

Studiecentret blev en vändpunkt

Sedan följde en period då Gustav jobbade ibland, och ibland gjorde han ingenting.

– Hela tiden kände jag pressen att jag borde läsa upp mina betyg. Jag hade ju varit en duktig elev tidigare och min omgivning tyckte att jag borde plugga. De menade att jag kunde bli något och komma långt i livet.

På hösten, det år som Gustav fyllde 21, kom han i kontakt med Studiecenter TExAS och det blev en vändpunkt. Där fick han stöttning och uppmuntran av handledarna.

– Jag började gå dit en gång i veckan för att känna att jag i alla fall gjorde någonting som var meningsfullt. Jag ville tenta av en mattekurs men

klarade ingen press. Så första terminen var jag där utan krav på att läsa i en viss studietakt.

Gustav hade ofta svårt att orka ta sig upp på morgnarna och kom iväg först på eftermiddagarna. Vissa dagar fungerade ingenting men handledarna var alltid välkomnande när han väl tog sig till studiecentret. När Gustav märkte att handledarna frågade efter honom, och att han klarade av olika utmaningar bit för bit, växte hans självförtroende sakta. Under våren började han gå till TExAS flera dagar i veckan och kunde komma igång redan på förmiddagarna.

– Jag lyckades tenta upp matten och under sommaren läste jag en distanskurs med stöd av handledarna.

Har börjat gå på lektionerna

På hösten, ungefär ett år efter att Gustav hade fått kontakt med TExAS första gången, började han studera på komvux. Han gick inte på några lektioner utan fick stöd av handledarna istället.

– Nu går jag min andra termin på komvux och är med på så många lektioner jag orkar. Det blir ungefär en per dag. Resten av tiden sitter jag på TExAS.

För Gustav är det fortfarande en stor ansträngning att ta steget in i en skolbyggnad och ett klassrum.

– Om jag tror att jag kanske ligger efter, att jag har missat något i en uppgift eller inte har varit på lektionerna på ett tag så känns det ångestladdat att gå dit. Jag har berättat det för lärarna. Jag har inte bett dem att behandla mig på något särskilt sätt, men det är skönt att de förstår hur jag har det och varför jag inte kommer ibland.

Gustav tar gärna hjälp av handledarna för att kommunicera med lärarna om något känns jobbigt. Till exempel har han begärt att få skriva proven på TExAS. Det har han fått beviljat.

Behöver dagar utan press

Både lärare och handledare har förståelse för att Gustav har bättre och sämre dagar. Hur han mår har att göra med hur mycket stress och press han är utsatt för.

– Jag har ju den familj jag har och ibland blir det extra jobbigt med relationerna.

För att må bra behöver han ha en dag i veckan då han bara kan vara i lugn och ro utan krav.

– Men nu när jag mår bättre vill jag också börja göra mer saker igen. Till exempel vill jag hänga med mina polare och jag gillar att spela rollspel. Ibland blir det för mycket. Speciellt eftersom jag har lite svårt att säga nej. När jag förlorar min dyrbara tid hemma och inte hinner vila så brakar det.

Bygger upp studietekniken

Gustav fokuserar på att bli klar med sina gymnasiebetyg och har funderat på att studera på universitet framöver. Men just nu tar han en dag i sänder. Han vill inte utsätta sig för alltför stark stress och behöver bygga upp sin studieteknik ytterligare.

– Till exempel är jag fortfarande lite slarvig när jag räknar matte. Jag kan hoppa över uträkningar och måste öva på att ta det lugnt och gå igenom allting noga.

Handledarna på TExAS hjälper honom att hitta bra arbetssätt och skapa struktur.

– De är också bra på att hålla mig igång. Om jag blir sittande och pratar med någon kompis kan de säga ”du kanske borde plugga en timme till innan du går så känns det bättre när du kommer hem”. Det är så skönt att vara på en plats där alla är uppmuntrande och vill att det ska gå bra för mig.

Gustav heter egentligen någonting annat.

Med mindre stress går det bättre

Helena Petersson är kursansvarig för Baskursen på Värnamo folkhögskola. Hon berättar om hur lärare kan reducera stress i lärmiljön och på så vis förbättra förutsättningarna för studerande med psykisk ohälsa.

Helena Petersson har arbetat på Värnamo folkhögskola i elva år och undervisar i svenska, engelska och är kursföreståndare på Baskursen. Den vänder sig till personer med någon form av funktionsnedsättning och en del har till exempel depression, ångest, tvång eller ätstörning. Deltagarna kan välja mellan fem olika profiler och det finns stort utrymme för individuella lösningar.

– På Baskursen har vi större resurser än på andra kurser. Våra grupper består av max 15 deltagare och vi är tre lärare och fem assistenter som jobbar ihop, säger Helena.

Både lärarna och assistenterna arbetar även i andra grupper på folkhögskolan och ser att psykisk ohälsa förekommer på alla kurser. Deras erfarenhet är att stressreducering är grundläggande för de här deltagarna.

– Många med psykisk ohälsa blir lätt stressade och får då sämre kapacitet att ta in kunskap. Därför försöker vi skapa lugn och trygghet.

Tydlig gräns mellan anspänning och avspänning

Ett sätt att jobba med stressreducering är att göra tydlig skillnad mellan anspänning och avspänning.

– Lektionerna innebär anspänning men när det sedan är rast ska deltagarna kunna slappna av. De flesta mår bra av att gå ut och röra på sig men det är individuellt vad som är vila.

En del stressreducerar genom att spela gitarr en stund. Andra behöver gå undan och vara ensamma.

På folkhögskolan finns ett rum där deltagare kan lägga sig och vila om de behöver. På en annan plats finns en soffa med ett stort akvarium framför där man kan sitta och återhämta sig.

Lugn och gemenskap vid lunch och fika

Psykisk ohälsa får ofta konsekvenser för den sociala funktionsförmågan. Den som är skör och

har låg självkänsla kan lätt övertolka andras minspel och kommentarer. Därför är det extra viktigt att skapa en stabil social miljö runt personer med psykisk ohälsa.

– Vi vill att varje deltagare ska känna sig betydelsefull och omtyckt. De ska veta att vi saknar dem om de inte kommer till skolan. Samtidigt är det viktigt att aldrig skuldbelägga dem som mår dåligt och inte orkar komma.

Deltagarna på Baskursen har individuella scheman men alla äter lunch och fikar tillsammans. Fast just sociala situationer runt mat kan skapa stress hos många. Den som till exempel har ritualer kring sitt ätande kan ha extra svårt att äta med andra. För att skapa lugn kring maten går Baskursen till matsalen tio minuter före andra kurser.

– Vi har deltagare som får ångest när folk står bakom i kön och stampar för att de kanske tar mat långsamt eller har svårt att välja vad de ska ta. Nu slipper de den stressen. Vi har också egna bord så alla vet att det finns plats för dem. Dessutom följer någon av oss pedagoger med och äter så ingen behöver vara rädd för att bli utanför.

Information om vad som ska hända

En annan grundtanke på Baskursen är att den som har inre kaos behöver stöd med yttre struktur. Därför får deltagarna till exempel tydliga scheman.

– Men det räcker inte att bara dela ut samma schema till alla. Deltagarna kan behöva utforma dem på olika sätt för att kunna ta till sig informationen. En del vill skriva ett dagsschema för hand medan andra vill ha veckoscheman och välja olika färger för att markera olika ämnen.

Deltagarna behöver också veta vad som ska hända på de olika lektionerna. På en av profilerna har de prov ibland och då är det extra viktigt att stressreducera genom att förbereda och förklara.

– Vi berättar precis hur provet kommer att vara upplagt. Vi försäkrar dem också att det inte

gör något om det låser sig i provsituationen. De kan alltid komplettera och om någon tycker att det är oöverstigligt att skriva så kan de få göra provet muntligt istället.

Professionellt bemötande

Arbetslaget på Baskursen har lång erfarenhet av att möta människor som behöver stöd men de är noga med att hålla sig till sitt professionella uppdrag.

– Vi ska inte ge oss in och gräva i det som hänt eller försöka bedriva terapi. Vi är inte psykiatriker eller psykologer.

Som lärare är det också viktigt att inte bli överdrivet rädd för att förvärra de studerandes situation. Helena är medveten om att det kan finnas en oro för att ”säga fel” eller ”göra fel” och därmed trigga igång reaktioner hos deltagarna.

– Vi har ett antal deltagare med posttraumatiskt stressyndrom. För några av dem har reaktionerna kommit ganska oväntat, och många år efter den traumatiska händelsen. Men det går aldrig att veta i förväg vad som är utlösande. Även personerna själv kan vara omedvetna om vad det är som triggar deras ångest.

Helena menar att man därför aldrig ska tassa på tå runt deltagarna.

– De märker direkt om man betar sig konstlat och det blir inte bra.

Om någon skulle börja må sämre kan lärarna anpassa kursen utifrån deras situation så att de får uppgifter som de orkar med och tid för återhämtning.

– Vi kan alltid visa varje deltagare att vi vill dem väl och att de är välkomna hos oss. Vi är också noga med att ta vara på stunder av glädje. Vi skrattar aldrig åt någon, men ofta med våra deltagare!

Anna behöver en lugn och tillitsfull lärmiljö

Anna är 23 år och studerar på Värnamo folkhögskola. Hon går sista terminen på Baskursen med inriktning teori och praktik. Här får hon förutsättningar som gör att hon kan lyckas med sina studier.

– Här ger lärarna instruktioner på ett sådant sätt att jag kan klara mycket själv, säger Anna.

Hon tycker att Värnamo folkhögskola erbjuder en bra lärmiljö och uppskattar att det är ombonat med blommor, gardiner och bilder på väggarna. Ännu mer betydelsefullt är att klassrummen har mild belysning, behaglig temperatur och fungerande ventilation.

– Jag är känslig för värme, kyla och kvav luft. Det är också jobbigt för mig att vara i ett trångt rum med många intryck. Därför passar den här skolan för mig. Vi har stora klassrum och studerar i små grupper.

På folkhögskolan har Anna också möjlighet att studera i sin egen takt.

– Jag har en tendens att förstora upp saker och ting och för att skolan inte ska kännas övermäktig läser jag på 50 procent.

Tonårstiden var besvärlig

Anna har adhd, Aspergers syndrom och sedan högstadietiden har hon perioder med depression, självskadebeteende och ångest.

– När jag gick in i puberteten kom ångesten och under högstadiet fick jag min första depression. I skolan var det bullrigt och lärarna räckte inte till. Andra elever tog plats och jag hamnade i skymundan. Dessutom blev jag mobbad.

Några lärare såg att Anna mådde dåligt och försökte stötta henne. Till exempel erbjöd de henne att få räkna matte i ett avskilt och lugnare rum.

– Det hjälpte lite men jag kunde inte prestera på topp när allt var så jobbigt. Jag fick inte ur mig allt jag kunde.

Ändå fick hon godkänt i de flesta ämnen och började på gymnasiet men var tvungen att sluta när hon mådde allt sämre.

– I perioder gjorde jag mig själv illa. Till exempel slutade jag äta, jag slog mig själv och skar mig. Då försvann den psykiska ångesten och det var en lättnad att slippa den en liten stund.

Efter att ha slutat gymnasiet fick hon möjlighet att hjälpa till i en skoaffär. Sedan provade hon några olika skolor innan hon sökte till Värnamo folkhögskola.

– Här känner jag äntligen att jag har hamnat på rätt ställe. Alla som studerar här är vuxna – äldre och mognare – och jag har fått nära vänner.

Ångesten finns kvar

Annas depression har gått över men ångesten finns kvar. Den kan triggas när hon till exempel är i miljöer med mycket ljud, av motgångar eller om det är krångel med någon relation.

– Jag har perioder då jag åter väldigt dåligt. Jag mår illa när jag tänker på att äta, sedan mår jag

illa för att jag inte har ätit och när jag väl äter mår jag också illa. När jag inte får i mig mat tappar jag all ork och självklart går det ut över studierna.

Just nu har Anna en period då hon mår sämre och har svårt att fokusera på lektionerna.

– Idag fick jag ångest i skolan. För mig sätter den sig i magen och i huvudet. Jag svettas och får jobbigt att andas. Jag var tvungen att gå ut ur klassrummet för att ta lite luft och dricka vatten.

Ofta sitter ångesten i några timmar. Anna brukar försöka mota bort den genom att distrahera sig själv. Till exempel kan hon söka upp någon att prata med. Det kan också hjälpa att åka till stallet.

– Där får jag en andningspaus. Jag får vara utomhus, röra på mig och känner att jag utvecklas. Och jag trivs faktiskt bättre med djur än med människor. Djur är enklare att ha att göra med.

När Anna är klar med Baskursen vill hon läsa en distansutbildning på halvfart för att sedan kunna söka jobb som djursjukvårdare eller djurvårdare.

Tillit och trygghet i gruppen

Anna berättar att hon är väldigt självkritisk och medveten om vad hon säger och gör.

– Jag tänker ofta ”Ser jag konstig ut?” och ”Gör jag bort mig nu?”

Hon ogillar att stå i centrum och tycker att det svåraste som finns är att prata inför en grupp.

– Jag ska snart ha en redovisning inför min svenskagrupp. Jag bävar inför det. I den gruppen har jag inga nära kompisar och jag är rädd för att de ska skratta. Trots att jag egentligen vet att de inte kommer att göra det. Men alla de där elakheterna som de ropade efter mig i högstadiet sitter kvar långt bak i huvudet. Allt kommer tillbaka när jag måste ställa mig inför allas blickar.

Anna tycker att det är lättare att tala inför kompisarna på Baskursen.

– De har ju adhd eller andra diagnoser så de kan relatera till sig själva och vet hur det är. Dessutom känner vi varandra väl.

Hon upplever att det finns stor tillit i den gruppen och där inkluderar hon även lärare och assistenter.

– Alla visar varandra respekt. På en del andra skolor har jag upplevt att lärare inte tagit det jag sagt på allvar. Då blir man nedtryckt och tänker att det inte spelar någon roll vad jag tycker och känner.

Vila och återhämtning

Anna är studiemotiverad men ibland vaknar hon och tycker att det känns övermäktigt att ta sig an en ny dag.

– Det är så mycket man ska organisera och genomföra i livet. Man ska dessutom orka vara social och glad. Vissa dagar känns det helt omöjligt och då kan det vara lättare att stanna hemma från skolan. Men jag ångrar mig alltid efteråt och får dåligt samvete.

Hon är tacksam för att lärarna aldrig är anklagande eller skäller när hon inte orkar. De ger henne istället beröm för det hon faktiskt gör. På folkhögskolan finns också en förståelse för att det är viktigt med vila och återhämtning. Därför skapar lärarna en tydlig gräns mellan skoltid och fritid genom att inte ge några läxor. Istället har deltagarna schemalagd studietid under skoldagarna. Det är timmar då de kan göra klart uppgifter, få stöd i att läsa en text, sortera information eller repetera något som har varit svårt. Då finns assistenterna finns på plats och kan hjälpa till.

– Jag tycker att det är ett väldigt bra koncept. När jag kommer hem kan jag ta det lugnt med min sambo och våra katter. Jag kan åka till stallet och göra annat som jag mår bra av. Då orkar jag mer nästa dag.

Anna heter egentligen någonting annat.

Förslag på läsning

- Agerberg, M. (2011). *Ut ur mörkret: en bok om depressioner*. Studentlitteratur
- Allaskog, C. & Åkesson, A. (red.). (2013). *Ibland finns det inga enkla svar. En bok om självskadebeteende och ätstörningar*. SHEDO. Kan beställas på www.shedo.se
- Alphonse, E. (2008). *Ta tillbaka makten över ditt liv – en väg till återhämtning efter kriser och psykisk sjukdom*. RSMH. Kan beställas på www.rsmh.se
- Alström, K. (2013). *Nu mår jag bättre: vägar ut ur depressioner och livskriser*. Lind & Co.
- Alvén, T. (2016). *Jätteviktigt: att må bra efter en ätstörning*. Hoi Förlag AB.
- Asplund, M & Rosengren E-L. (2012). *Fri från tvång: steg för steg med kognitiv beteendeterapi*. Natur & Kultur Akademisk.
- Bejerot, S. (2011). *Tvångssyndrom/OCD. Nycklar på bordet*. Studentlitteratur.
- Bouw, R. (2014). *Konsekvenser av att dö*. Ordberöende Förlag. (PTSD, psykos och depression)
- Dahlström, C. (2014). *Panikångest & depression: frågor och svar om två av våra vanligaste folksjukdomar*. Natur & Kultur Akademisk.
- Engman, T. (2003). *Bemötande vid psykisk ohälsa*. RSMH. Kan beställas på www.rsmh.se
- Farm Larsson, M & Wisung, H. (2005). *Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi*. Månpocket.
- Fellinger, L (2009). *Annorlundheter*. Artéa Förlag. Slut på förlaget men kan lånas på bibliotek. (bipolärt syndrom)
- Greenberg, M. (2009). *Den dagen min dotter blev galen. En pappas berättelse*. Albert Bonniers Förlag. Slut på förlaget men kan lånas på bibliotek. (manisk psykos)
- Haig, M. (2016). *Skäl att fortsätta leva*. Pocketförlaget. (depression och ångest)
- Heberlein, A. (2009). *Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva*. Månpocket. (bipolärt syndrom)
- Kåver, A. (2007). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans*. Natur Kultur Akademisk
- Lagercrantz, A. (2013). *Mitt galna liv: en memoar om psykisk sjukdom*. Lind & Co. (manodepressivt syndrom)
- Nilsdotter, K. (2013). *Förskjuten identitet – schizofreni eller nya perspektiv*. Vulkan.
- Nordlund, C. (2013). *Ångest: orsaker, uttryck och vägen bort från den*. Förlag Christer L Nordlund.
- Strömblad, A. (2015). *Ett helvete är också ett liv*. Mogwai bokförlag. (ätstörning)
- Wadström, O. (2014). *Tvångssyndrom (OCD) – orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv*. Psykologinsats.
- Wallberg, S. (2006). *Så är det att leva med schizofreni: novellsamling*. Schizofreniförbundet. Kan beställas från www.schizofreniforbundet.se
- Beställ följande skrifter via RSMH <http://rsmh.se/rsmh-lokalt-menu/rsmh-material-att-bestalla/> (Klicka på länken föreningsarbete)
- Att leva med depression
 - Att leva med psykisk ohälsa
 - Att leva med psykos
 - Att leva med självskadebeteende
 - Att leva med utmattningssyndrom
 - Att leva med ångest
- Litteratur om bipolärt syndrom, depression eller utmattningssyndrom finns i Riksförbundet Balans bibliotek: <http://balansriks.se/bibliotekets-bokfor-teckning/>

Studiepaket vuxen

Den här skriften ingår i ett webbaserat studiepaket som Specialpedagogiska skolmyndigheten har tagit fram. Arbetslag och andra personalgrupper ska kunna använda studiepaketet för gemensam fortbildning.

Fortbildningen är uppdelad i två steg

Först ska alla i personalgruppen läsa skriften och reflektera kring den, se ett par filmer och göra en kort skrivuppgift på egen hand. Sedan ska gruppen träffas för att reflektera och byta erfarenheter med varandra. Till träffen finns en film som kompletterar den här skriften och visar exempel på hur man inom utbildning för vuxna kan skapa en tillgänglig lärmiljö.

Förberedelser

För att kunna genomföra fortbildningen behöver någon ta rollen som kursansvarig. Upplägget bygger också på att någon eller några av de medverkande är samtalsledare. Det är viktigt att fortbildningen är förankrad hos rektor eller chef. Instruktioner och tips till kursansvarig, samtalsledare, rektor och deltagare finns att läsa i studiepaketet.

Fördjupning

I studiepaketet finns förslag på ytterligare fördjupning i form av filmer och skrifter, samt länkar till intresseorganisationer och andra aktörer. Vill du veta mer? Allt material är kostnadsfritt och finns på www.spsm.se/studiepaket-vuxen





En likvärdig utbildning för alla

Hos Specialpedagogiska skolmyndigheten får du stöd när du skapar lärmiljöer som är utvecklande och tillgängliga för alla. Vi erbjuder specialpedagogiskt stöd till skolor och förskolor i hela landet, svarar på frågor och erbjuder kurser och konferenser. Vi driver också åtta specialsolor, fördelar statsbidrag och utvecklar läromedel. Välkommen till Sveriges största kunskapsbank inom specialpedagogik.

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med psykisk ohälsa

Vem som helst kan någon gång i livet drabbas av till exempel depression, ätstörning, panikångest eller tvångssyndrom. Den som arbetar med utbildning för vuxna kommer därför att möta studerande med psykisk ohälsa. Den här skriften bidrar med information om pedagogiskt stöd till studerande med psykisk ohälsa. Den ger också exempel från vuxenutbildningar genom att en lärare, en handledare och två studerande berättar om sina erfarenheter.

Skriften ingår i en serie. På www.spsm.se/studiepaket-vuxen finns ett studiepaket för alla som möter vuxenstuderande i sitt arbete. Arbetslag och personalgrupper kan använda det för gemensam fortbildning. Till varje skrift finns filmer, skrivuppgifter och reflektionsfrågor samt tips på fördjupning och länkar.

Skriften vänder sig till anordnare av utbildning för vuxna, skollärare, lärare, studie- och yrkesvägledare, politiker och andra som är intresserade av att utforma en tillgänglig studiesituation. Målet är att vuxna med psykisk ohälsa ska kunna studera och utbilda sig utifrån sina intressen och förutsättningar.

ISBN 978-91-28-00788-7, tryckt
978-91-28-000789-4, pdf

Best.nr 00332