

PROJEKTRAPPORT

Metodik för datoranvändning

Metoder och arbetssätt i dataverksamhet för personer med psykiska funktionshinder

Rapport nr 2

Rigmor Marklund



HumanTeknik

Copyright: Hjälpmedelsinstitutet, 2003
Författare: Rigmor Marklund, pedagog
Projektledare: Catarina Brun
Redaktör: Barbro Ahlbom
Upplaga: 300 ex
Best nr: 03319
ISBN: 91-88337-81-2

Innehåll

Förord	2
Sammanfattning	3
Bakgrund	4
IT-hallen	4
Syfte/mål	4
Utrustning	4
Mjukvara	5
Personal	6
Pedagogiska metoder	
Inledning	7
<i>Grundförutsättningar för vårt arbete</i>	
Deltagare	8
Deltagare 1	8
Deltagare 2	9
Deltagare 3	9
Exempel på individuellt anpassade datorarbetsuppgifter	10
Bemötande	11
Inskrivning, intervju, planering	13
Rast och avkoppling	13
<i>Enskild undervisning</i>	
Start	15
Rutiner	15
Komma gång	16
Lugn atmosfär	16
Målbild	17
Inläring	17
Datorarbetsplatsen	18
Skrivarhörna	18
Erfarenheter från enskild undervisning i gruppboende	18
<i>Gruppundervisning</i>	
Fler än en...	19
Vägen mot självständigt arbete	20
Hemsupport	21
Studiecirkelverksamhet	21
IT-Café	21
Summering av erfarenheter	22
Visioner	22
Till eftertanke	23

Förord

I denna rapport beskrivs den pedagogik/metodik som har använts inom projektet "IT-hallen" för att erfarenheter som har gjorts inom projektet ska komma flera till del.

Hösten 1999 startade Intresseföreningen För Schizofreni i Centrala Stockholm IFS/CS, projektet IT-hallen. Projektet hade som målsättning att skapa och utveckla daglig sysselsättning och arbetstillfällen för personer med psykiska funktionshinder.

Syftet med IT-hallen var:

- att väcka elevernas intresse för datorns många möjligheter.
- att ge eleverna möjlighet att ta del av samhällets utveckling.
- att använda datorn som ett hjälpmedel; uttrycka sig, ta kontakt via nätet, studera på distans, träna koncentration, problemlösning och minne.

En stor del av undervisningen har varit enskild och med sikte på att var och en skall lära sig använda datorn till något kreativt och efter eget behov. Utbildning sker alltså inte på traditionellt sätt där man under ett visst antal gånger förväntas lära sig t.ex. ordbehandling. I stället har deltagarna t.ex. tagit med sig eget skrivet material som sedan renskrivs och under arbetets gång lär man sig ordbehandling.

Ett varmt tack till Rigmor Marklund som på detta sätt har delat med sig av sina erfarenheter och kunskaper.

Stockholm maj 2003

Claes Tjäder
Avdelningschef

Sammanfattning

I denna rapport redovisas arbetsmetodik/metoder för att utveckla dataundervisning för personer med psykiska funktionshinder. Projektet är genomfört av aktivitetscentret Steg för Steg, inom Intresseföreningen för Schizofreni, Centrala Stockholm.

Verksamheten har fått ett stort och varmt gensvar. Deltagarantalet växer och vi känner starkt att verksamheten behövs. I direkt relation till deltagarna och med en öppen kommunikation utvecklar vi verksamheten tillsammans. Enskild undervisning är vårt komplement till datautbildning som redan finns i externa verksamheter.

Även deltagare som på grund av sin psykos har problem med kontakten kan ha stort utbyte av sitt arbete med datorn. Vi upplever att arbete med dator stärker självförtroendet och ger deltagarna en stimulerande vardag och ökad livskvalitet.

Vi arbetar i rehabiliterande syfte.

Finansiering: Från projektet HumanTeknik, som stöds av Allmänna Arvsfonden, har medel utgått med 100 000 kronor.

Redovisningstid: 2002-03-01 – 2003-02-28

Deltagare: Personer med psykiskt funktionshinder med psykosproblematik i första hand. Samtliga deltagare är anslutna till någon öppenvårdsmottagning. Antal deltagare i IT-hallen är 42/vecka. För enskild dataundervisning får deltagaren 1,5 timme och i studiecirkel 2,5 timme per vecka.

Syfte: Att väcka deltagarnas intresse för datorns många möjligheter. Var och en skall lära sig att använda datorn till något kreativt och att hantera den som det fantastiska hjälpmedel den är. Undervisningsformen anpassas till var och ens kapacitet och kompetens.

Rigmor Marklund har skrivit rapporten och svarar för dess innehåll.

Intresseföreningen för Schizofreni/Centrala Stockholm
IFS/CS
Steg för Steg
S:t Eriksgatan 33, 112 39 Stockholm
Tfn 08-653 10 04, Fax 08-441 07 09
E-post: ifs.cs.stegforsteg@telia.com,
rigmormarklund@hotmail.com

Bakgrund

IT-hallen

Hösten 1999 startade projektet i IT-hallen och målsättningen var att erbjuda ett komplement till andra datakurser i olika verksamheter t ex kommunens och studieförbundens. Vi erbjöd enskild undervisning, med en elev åt gången. Utbildningen anpassades i lugn takt efter var och ens kompetens. Den enskilda undervisningen är fortfarande en viktig del i dataverksamheten. I starten fanns det bara en dator som vi fått men fler tillkom i rask takt.

Verksamheten vänder sig till personer medpsykiska funktionshinder, i första hand med psykosproblem. Förkunskaper behövs inte. Vissa deltagare kan ha gamla datakunskaper och behöver hjälp att komplettera, förnya och komma igång igen efter en längre sjukdomstid. Några vill börja från början för att senare känna sig säkra och då fortsätta med andra kurser. En del har hoppat av tidigare datakurser eftersom man tycker det känns jobbigt att vara i en stor grupp.

Vi erbjuder enskild undervisning eller undervisning i liten grupp. Grunder, text och bildbehandling, databas och register, olika program (Works, Word, Excel m fl.) Internet, elektronisk post, spel m.m. Var och en skall lära sig använda datorn till något kreativt och att hantera den som det fantastiska hjälpmedel den är.

Syfte/mål

- *Att väcka deltagarnas intresse för datorns många möjligheter.*
- *Att skapa en trygghet och tillfredsställelse med dataarbete.*
- *Att motivera deltagarna att använda den utrustning som de har hemma, eller avser att skaffa.*

Utrustning

Vi startade verksamheten 1999 med en donerad dator. Därefter har två datorer köpts in med fondmedel. Övrig begagnad utrustning har donerats till verksamheten från kommun och landsting.

I januari 2003 finns det 14 datorer för undervisning. Successivt har utrustningen kompletterats men ingenting har varit ett "måste". Ett Windowsnät installerades och uppkoppling till Internet sker via ISDN. Vi har således en verksamhet utan extravaganser. Vi nöjer oss med standardutrustning och räknar med att det är undervisningen som står för kvalitén.

Alla datorer är i princip lika. Menybilderna är lika för alla. Varje deltagare har en egen mapp under Mina dokument. Tillgång till scanner finns.

Det är viktigt att lära sig hur sparandet går till för att ha ordning och reda i datorerna. Deltagarnas behov av fasta rutiner gör att de använder samma dator varje gång. Ibland måste man dock ändra och använda en annan dator vilket kan ge oro.

Mjukvara

Datorerna är utrustade med Works 4.0. Vi använder Microsoft Works, ett integrerat program som är enklare än Office, och har fördelen att inte styra och distrahera användaren. Paketet har ordbehandling, databas och kalkyl. Programmen är lätta att komma igång med. Det finns också möjlighet att arbeta med Word. För undervisning till datakörkort används Eriqson Interaktiv. Mjukvaran skall nyttjas så att den är enkel och tillgänglig för användaren. Inga krångliga direktiv, inga förvillande ikoner. Deltagarna har tillgång till CD-rom med spel/bilder/uppslagsverk (Nationalencyklopedin m.m.).



Personal

Personalen skall förhålla sig lugn, tydlig och stödjande. Deltagarna ska bli personligt, varmt välkomnade och bra bemötta. Oavsett om deltagaren kommer för tidigt eller för sent skall välkomnandet vara varmt och öppet. Han/hon har kanske startat sin dag tidigt på morgonen med datatimmarna som dagens mål. Det kan ha kostat stor koncentration och envishet för att komma till "datan" och då skall deltagaren känna sig välkommen.

Om deltagarens motivation tryter lägger handledaren/läraren ribban lågt men har ändå krav. "Vi tar tio minuter tillsammans - sätter på datorn, tar fram din egna mapp och kollar det som du gjorde förra gången". Nyfikenheten väcks och deltagaren accepterar den aktuella situationen.

Deltagarens argument skall respekteras.

"I dag mår jag inte så bra men nästa gång, mår jag nog bättre och då kan jag börja göra det där som jag hade tänkt mig. Det är bara så här just nu - sedan orkar jag mer."

Det kan vara svårt att finna passande handledare/lärare till datakurser för personer med psykiska funktionshinder. Teknisk personal är inga problem att hitta. Men förutom tekniken skall det också finnas en **speciell** social kompetens.

Handledaren/läraren måste sätta **deltagaren** i första rummet och i andra hand det **materiella** som hård- och mjukvara. Verksamheten skall anpassas till deltagarens behov och det är handledaren/läraren som genomför det. Handledare/lärare med cirkelledarfunktion bör gå på studieförbundets cirkelledarträffar och kontinuerliga utbildningar. Vi är angelägna om att ha pedagogiskt utbildad personal.

Närvarande person

Jag är här och nu

Jag hör dig

Jag ser dig

Jag är med dig

Jag är jag –

Du är du.

RM

Pedagogiska metoder

Inledning

Efter att ha arbetat med dataundervisning sedan 1999 ville vi dokumentera de pedagogiska metoder vi använd. Därför sökte vi medel från projektet HumanTeknik för att genomföra detta. Sten för Stegs pedagogiska metoder utgår från deltagarnas önskemål i relation till kompetens. Vi startar från ett nolläge och "skräddarsyr" och anpassar inläringen efter varje individ. I starten är deltagare och handledare ensamma i enskild undervisning där trygghet, tillit och förväntan vävs samman. Allt sker i en positiv anda då skratt och glädje är viktiga komponenter.

Vi utgår från deltagarens tankar om vad datakunskaperna skulle kunna användas till. Så formar vi undervisningen till praktiskt arbete och lär under tiden ut de kunskaper som krävs för att uppnå deltagarens mål. Deltagaren lär sig att använda datorn på sitt eget sätt. I en cirkel för datakörkort får deltagaren kunskap om de enskilda programmen följt av en beskrivning på tankar och arbetssätt.

För personer med psykiska funktionshinder skräddarsys ett anpassat program för varje individ.

Grundförutsättningar för vårt arbete

Deltagare

Vårterminen 2003 har verksamheten cirka 42 deltagare per vecka, i studiecirkelar och enskild undervisning.

Studiecirkelar: Internet nybörjare, Internet mellangrupp, Internet hemsida samt två cirkelar i datakörkort. Cirkelarna omfattar 2 timmar och 15 minuter/vecka.

Enskild undervisning: 12 deltagare, varje deltagare får ca 1,5 timme undervisning/vecka.

Närvaron är mycket god. Då deltagare har vistats på sjukhus har de ändå kunnat komma på sin "datatid" i sällskap med en kontaktperson. Åldersfördelningen är spridd mellan 19 och 65 år. Genomsnittsåldern är 41 år. De flesta bor i närområdet. 85 % har eget boende, 15 % bor i gruppboende. 87 % har boendestöd, kontaktperson och/eller personligt ombud. Samtliga är anslutna till psykiatrisk öppenvårdsmottagning.

Enskild undervisning är fortlöpande och begränsas inte av ett antal gånger. Cirkelarna följer förelagda regler från Studieförbundet Vuxenskolan, enheten för psykisk hälsa.

Deltagare 1

Trettiofemårig kvinna med diagnosen schizofreni och fylld av många allvarliga orediga tankar. Hon begrunder djupsinnigt sin omvärld. Hon har svårt att veta hur hon skall ställa sig till sina tankar. Hon klarar sig ganska bra med boende och kontakter, men kan lätt bli missförstådd genom sina djupsinniga funderingar. Hon anser att tankarna är viktiga och att andra människor också borde tänka "djupare". Vi börjar enskild undervisning med lättåtkomliga instruktioner om hur datorn fungerar. Kunskaperna fastnar fort och hon pratar mycket om sina tankar. Då tar vi gemensamt fasta på att göra något bra av alla tankar. De är så många att det räcker till en bok, suckar hon. Hon får i uppgift att skriva ner sina tankar precis som de kommer. Det går fint och en sida blir fylld av djupa skiftande och oändliga tankar. Tillsammans läser vi rad för rad. Vi läser om Jordens tillblivelse, om medicinens påverkan, om hur viktigt det är med motion, om Buddhism och om Stockholms kommunikationssystem som inte fungerar.

Jag förklarar mappsystemet i datorn och hon lägger upp ett antal mappar som markeras med ämnesnamn. De nerskrivna

tankarna sparas i filer som läggs in under lämplig mapp. T.ex. läggs Buddhism in i religionsmappen. Tankarna blir sorterade och hon kan arbeta med dem som "ämnen" och blandar inte samman dem. Varje möte blir ett äventyr med tankarna. Målet är att samla dem till en bok som andra kan läsa och ha nytta av. Hon sätter ihop en pärm som hon tar med sig hem och kan skriva och ändra i. Tankarna får en funktion och stör inte längre lika mycket utan utvecklas till något kreativt och användbart.

Deltagare 2

Man, trettioåttio år som är mycket trött av sin medicinering. Trots det kommer han punktligt till våra träffar. "Det finns bara en orsak till att jag skall gå upp ur sängen. Det är att jag vill gå hit!" Han är skärpt, lugn och en mycket vänlig människa med en bakgrund i restaurangbranschen. Han har lätt att lära sig datorns funktioner och kommer snabbt in i ordbehandlingen. Vid samtalen kommer det fram att han har otroligt många recept hemma. Vi kommer överens om att han kan skriva rent recepten och sätta ihop dem till en egen kokbok. Han lägger upp mappar för sina recept. Varmrätter, kött, fisk, soppor, efterrätter o.s.v. Försättsbladet blir fantasifullt och inspirerande. När han kommer med sina recept är han stolt och arbetssugen. Renskrivet recept läggs in i respektive mapp. Men det blir ett väldigt intensivt arbete. För att lätta upp det hela får han göra i ordning en vanlig pärm, skriva ut recepten på papper och sätta in dem. Han känner då att arbetstrycket minskar när produkten finns där i verkligheten. Han kan lägga in sina recept i plastfickor och sätta in dem i väntan på renskrivning.

Under arbetes gång lär han sig mer och mer ordbehandling. Men när han får ett återfall och blir sämre i sin hälsa orkar han inte skriva utan vilar sig från pärmen och ägnar sig åt enklare spel så länge ångest och oro finns där. Han uteblir inte trots att han måste läggas in på sjukhus utan kommer med en kontaktperson till sin inbokade tid. Efter några månader är livet som vanligt igen och pärmarbetet fortsätter.

Deltagare 3

Man, 44 år. Är utagerande och drar uppmärksamheten till sig med sitt sätt och utseende. Det gör att han ofta kommer i klammeri med rättvisan. Under lugna förhållanden är han en mycket charmerande person.

Att vara en i samhället och ha en egen e-mailadress är hans högsta dröm. Att kunna kommunicera med vänner i världen är för honom att vara "någon".

Han ställer krav på sig själv att vara den han en gång var. Att förstå, minnas m.m. är problem och han har svårt att inse vad han förmår idag. Vår arbetstakt är lugn. Att lära sig behärska sin e-mailadress tar tid och han anstränger sig mycket. När han väl klarar det, bygger han ut sin adressbok med kamraters e-mailadresser så han har några att skicka e-mail till.

Att skicka och ta emot brev är huvudsysselsättningen men trots att humöret kan blossa upp så tar han det lugnt med datorn som har en lugnande inverkan. Den är alltid densamma och den har inga överkrav. Visst kan den krångla ibland men krånglar gör människor med. Han accepterar det och är en person som mår bra av att umgås med datorn.

Exempel på individuellt anpassade datorarbetsuppgifter
Vid enskild undervisning har vi inte kurs på traditionellt sätt där man under ett visst antal gånger förväntas lära sig t.ex. ordbehandling. Deltagarna tar istället med sig eget skrivet material eller idéer som sedan renskrivs och under arbetets gång lär de sig ordbehandling. För att nå sitt uppsatta mål är det nödvändigt att på bästa sätt kunna hantera datorn. De enskilda idéerna varierar från deltagare till deltagare.

Som exempel kan följande nämnas:

Dikter

Flera deltagare tycker om att skriva dikter och har en hel del hemma. Någon hade till och med flera pärmar fulla med dikter så det utvecklades till ett större arbete med målet att lämna dem till en förläggare.

Sagor

En deltagare hade med sig en saga med tecknade bilder till. Efter renskrivning och redigeringsarbete så kunde den sagan lämnas in till förlag. Nästa saga påbörjades och utvecklades. Nya teckningar arbetades fram och det hela utvecklades till ett realistiskt arbete.

Konstbok

En deltagare med en rik produktion av konst bakom sig hade sina tavlor fotograferade till en utställningskatalog. Bilderna var spännande och i vackra färger. Till bilderna ville han gärna sätta text. Bilderna sorterades och fick en struktur. Därefter började en intensiv textskrivning. Arbetet kommer att resultera i en konstbok.

Kokbok

En deltagare med bakgrund i restaurangbranschen hade en otrolig samling recept. De sorterades, skrevs rent och är på väg att bli en kokbok med vackra bilder.

Livet

En deltagare som sade sig inte ha några idéer inspirerades att skriva om minnen från sitt innehållsrika liv. Det blev många fantastiska berättelser.

Stickbeskrivningar

En deltagare som arbetade mycket i aktivitetscentret Steg för Stegs stickateljé gjorde en beskrivning av de saker som fanns till försäljning. En pärm med digitalbilder, beskrivningar och priser. Det blev en praktisk pärm som kom till stor nytta.

Debattartikel

En deltagare renskrev sina samhällspolitiska åsikter och kunde sedan sända det till en tidning. Det blev ett praktiskt synligt resultat av dataarbetet.

Släktforskning

En deltagare söker information om sin släkt via Internet. De insamlade uppgifterna blir grunden till släktforskning.

Medicin och välbefinnande

En deltagare har många tankar om livet, medicineringar, religion och filosofi. Vart efter han får tankar, skriver han ner dem i en egen fil. Alla idéer sorteras sedan och placeras i den mapp där de hör hemma.

Protokoll

En deltagare skrev sina protokoll från rehabiliteringsmöten. Hon gjorde det noggrant och snyggt. Protokollet kopierade hon och skrev dit mötesdeltagarnas namn. Ett kontorsarbete som ger tillfredsställelse när hon delar ut det till dem som deltagit i mötet.

Engelska

En deltagare är mycket road av engelska. Han har själv valt ett program i engelska. Inläringen sker genom att han lyssnar och utför vissa uppdrag. Han skriver då på engelska och tränar samtidigt ordbehandling. Han lyssnar i lurar för att inte störa övriga.

Datakörkort

En deltagare arbetar och skulle ta datakörkort på arbetet. Han gjorde sina arbetsövningar tillsammans med handledare

och fick säkerhet och trygghet. Han klarade sitt datakörkort med glans.

Skoluppgifter

En deltagare och elev från förberedande folkhögskolan använde sin datatid till att forska på Internet om sina skoluppgifter. Hon skrev om sina rön och skrev både uppsatser och föredrag.

Personalutbildning

De deltagare som arbetar på aktivitetscentret Steg för Steg får dataundervisning för att på bästa sätt kunna använda datorn i sitt arbete. De flesta har börjat med enskild undervisning och fortsatt att gå i körkortscirkel.

Bemötande

Det första mötet med deltagaren är en viktig del i det kommande samarbetet. Upplevelsen av det är ofta bestående. I diktform kan jag beskriva mina tankar så här:

Möte

*Jag vill möta den person som är du
Ditt alldeles vanliga jag
Mitt vanliga jag -
möter ditt vanliga jag
Bort med symptom
Bort med biverkningar
Vi möts som vi är,
och då kan jag
förmedla kunskaper till dig.*

*Och du tar emot dem
förvaltar och utvecklar dem.
Vi står bortom all påverkan.*

Du och jag
*Om du vore jag - om jag vore du.
Hur ville jag att du bemötte mig.
Hur ville jag att du såg mig.*

*Är jag för dig - de konstiga kläder jag har på mig.
Är jag för dig - de dimmiga medicinpåverkade blick jag ger dig.*

*Är jag för dig - som den kravfyllda läraren du hade i skolan en gång.
Är jag för dig - en människa med överkrav och övertro?*

*Om du vore jag - om jag vore du
så skall mötet vara en utsträckt hand som med värme och
fasthet förmedlar trygghet och kunskap.*

Inskrivning, intervju, planering

Deltagarna kommer till verksamheten genom skilda kontakter som t.ex. personliga ombud, boendestöd, aktivitetsverksamheter, anhöriga. En del har funnit en informationsfolder och anmäler sig själva. Vi börjar med att bestämma tid för ett möte då vi presenterar verksamheten visar lokalen och berättar hur vi arbetar. Deltagaren fyller själv i en anmälningsblankett.

Ofta kommer deltagaren tillsammans med någon medföljare som många gånger är välmenande överbeskyddande. De vill kanske hjälpa till att fylla i anmälningsblanketten och svara på frågorna istället för deltagaren t ex. Det är därför bra att vara ensam med deltagaren vid "inskrivningen". Även om det är svårt med kommunikationen så skall det vara kommunikation mellan två personer utan inblandning av en tredje. Medföljaren får vänta. På anmälningsblanketten skriver man vad man har för önskemål om kursen. Vi börjar redan då att formulera målet och funderar tillsammans över vilka dagar och tider som passar. En plan tar form.

Rast och avkoppling

Koncentrationsförmågan varierar och det är viktigt att ta paus. Kaffe tillsammans med andra i verksamheten uppskattas av många. Att märka - inte alla. Kaffestunden är en liten social träning som man skall försöka få så trivsamt och avslappnad som möjligt. Inte fylla den med datorteori. Deltagarna lär känna varandra och kamratskap utvecklas.

Handledaren skall delta i kaffestunden och vara medveten om, och ta hänsyn till, deltagarens hela dagsupplevelse:

- dagens mödor att komma iväg,
- passa tiden,
- vid ankomsten, ta in bemötande av ledare och andra deltagare,
- accepterande av dagens program (vad skall den här stunden innehålla) och
- fikastunden då man träffar andra deltagare.

Man kanske inte vill ha kaffe eller te, bara sitta med och vila en stund. Höra lite allmänt prat precis som det är på alla arbetsplatser på fikastunden. Den som inte mår så bra kanske vill sitta en bit ifrån och bara lyssna på pratet. Fikastunden är lika viktig ändå.

Fikastund
Avkoppling
Sociala kontakter



Enskild undervisning

Start

Vid första mötet lägger vi grunden för kommande rutiner. Vi lär känna varandra och datorn vilket är en del i processen. **Att bli bekanta är lika** viktigt som att närma sig datorn.

Från början är det viktigt att hålla frågorna helt öppna. Varför vill du lära dig detta? Vad har du tänkt att ha det till?

Svaren är lika många och olika som det finns deltagare. Kanske får man inte svaret från början. Frågan får mogna och så småningom kommer svaret fram. Det måste finnas en tillit och trygghet för att orsaken skall avslöjas. Det kan till exempel vara drömmen om att få skriva en bok. Hur svaret än blir så måste vi ta det på fullt allvar. Genomförbart eller inte. Det kan vara en länge närd dröm. Vi ironiserar aldrig, hur genomförbar drömmen än är. Vi respekterar den!

Förväntan

Rutiner

Med utgångspunkt från deltagarens målsättning lägger vi upp fasta rutiner som vi sedan håller oss till. Dels en plan för att kunna genomföra drömmen och dels en mötesplan för varje träff. Det är tryggt att veta vad som förväntas av tiden framför datorn.

Hållpunkter för träffrutiner:

1. Vi börjar med att repetera målet.
2. Vi planerar den kommande timmens uppläggning tillsammans.
3. Vi kommer överens om tider och raster.
4. Vi talar om vilka fler personer som kommer att vistas i rummet vid andra datorer.
5. Vi talar om vem som kommer att vara nästa elev, hur dags den kommer och om det finns tid att sitta kvar och jobba själv.
6. Vi presenterar alltid deltagarna för varandra med förnamn
7. Vi tillåter inte studiebesök utifrån under arbetstid.

Då arbetstiden är slut summerar vi vad som gjorts. Stort som smått skall räknas. Det är viktigt för deltagaren att ha fasta rutiner för att få trygghet och kunna ta emot kunskap.

Rutiner - Struktur

Komma i gång

Så får deltagaren hjälp att komma igång. Vi börjar med det mest elementära - tangentbordet. Första uppgiften: "Skriv namn, adress och telefonnummer". Texten **centreras**, **textstorlek** ändras, **typsnitt** väljs. En riktigt snygg namnskylt växer fram. Så infogar vi en bild från Clip Art. Bilden väljs med omsorg.

Därefter övergår vi till ordbehandlingsmenyn och inventerar den i lugn takt. Vi tar inga långa arbetspass. Den som har koncentrationssvårigheter arbetar bara en kort stund men skall inte tappa sitt mål för dagens övning. Det kan gälla att orka arbeta målinriktat i bara tio minuter. Vi accepterar det. En kraftansträngning i 10 minuter kan vara jämförbart med arbete i en timme för den som är uppfylld av ångest, oro och inte mår så bra.

Acceptera prestationen

Lugn atmosfär

Vi tar det lugnt. Vid första träffen så repeterar vi målet och vad det är vi vill att detta skall leda till. Målet är givetvis att lära sig hantera datorn men det innehåller också den produkt man vill framställa under tiden. Alla mål respekteras även om de kan te sig ouppnåeliga. Vi behåller målet och börjar varje träff med att nämna målet. Så bestämmer vi gemensamt vad dagens arbete skall omfatta.

Om målet är en bok - och jag som handledare respekterar det uppsatta målet - så respekterar också deltagaren sitt mål. Fungerar det så byggs självrespekten upp. Många gånger behöver man "peppa upp" så att målet inte känns ouppnåeligt.

En biverkan av medicineringen kan vara skakningar i handen och då är det känsligt med musen. Bra träning är att lägga patiens. Under lek får man grepp om hur man skall hantera sina skakningar, hur man dubbelklickar och hur känslig musen är. Man kan anpassa musen så att den inte är så snabb.

*Ta aldrig musen från deltagaren!
Led verbalt! Berätta vad deltagaren skall göra!*

Målbild

Deltagaren kan inom sig ha en ganska klar bild på hur det tänkta arbetet skall se ut. Vi diskuterar och sätter gemensamt en struktur på det hela. Vi prövar - förhandsgranskar - ändrar - väljer typsnitt - marginaler. Vi funderar ut ett arbetsnamn och gör en första sida gärna med en bild. Det manus som deltagaren sedan fortsätter att arbeta på - ser på skärmen ut som den "bok" som de vill skapa.

Inläring

Det finns inget facit för en människas inlärningsnivå. Varje deltagare har inom sig vid starten en bild av vad de önskar eller tror att arbetet med dator skall innebära just för dem. Deltagarens bakgrund spelar en viss roll. Har de gamla datakunskaper så kan det vara jobbigt för dem att upptäcka att kunskaperna inte längre är relevanta. Medicineringen förändrar förmågan att tänka som förr. Många självuppfattningar behöver falla på plats. Vi arbetar efter en egen slogan:

*"I dag är idag - i går var igår –
Det är idag som gäller."*

Kan deltagaren acceptera detta kommer inläringen att fungera.

När deltagaren skall avsluta sitt arbete är vi noga:

- Vi går igenom vad som gjorts. Den som inte har så stor självrespekt kan ha svårt att se att de utfört något bra.
- Vi räknar in alla små detaljer.
- Alla positiva erövringar uppmärksammas.
- Vi ger några glimtar om vad nästa övning kan innehålla och inspirerar att komma igen.
- En övning får inte bli för lång. Även om deltagaren orkar hålla ut så är vi noga med tiden eftersom nästa elev väntar på sin tid.

Deltagaren kan sitta kvar med egna övningar men den avtalade tiden för enskild undervisning skall hållas och inte förlängas.

Efter några träffar har vi kommit så långt att en grundform till den kommande produkten finns. Datorn kan fungera som

skrivmaskin och vart efter problemen kommer i texten så lär man sig funktionerna. Deltagaren kan betrakta sitt arbete som "sin bok" och det är lätt att fortsätta lära sig datorns alla funktionstangenter. Boken växer och det är spännande att skriva ut sidorna och se hur det tar sig ut i verkligheten. Att få ta med sig de utskrivna sidorna hem och fundera på fortsättningen är till stor inspiration.

*I dag är idag - i går var i går -
Det är idag som gäller.*

Datorarbetsplatsen

Med en produkt som mål skall det inte kännas som om man bara sitter på kurs. Datorn är det hjälpmedel man har för att kunna göra en produkt. Det skall finnas arbetsytor för att bekvämt kunna lägga upp sitt handskrivna manus som man har med sig. En riktig arbetsplats med bra belysning och bekväm stol. Det kan upplevas störande att vem som helst kan komma bakifrån och avläsa skärmen. Datorn skall därför vara vänd så att deltagaren känner sig avskärmd och privat på sin arbetsplats. Det skall vara lugn och ro så att tankearbetet inte störs.

Skrivarhörna

En dator står till förfogande för den som vill sitta helt i fred och arbeta på egen hand. Den som känner för att skriva på sitt arbete utöver sin bokade tid kan boka in sig på "skrivarhörnan". Den som vill pröva på egen hand, sitta i lugn och ro och läsa sig till kunskaper kan göra det. Datorn kan disponeras efter egna önskemål. Datorn fungerar ibland som en inkörsport för den som vill pröva på, bli bekant med, och sedan hitta lämplig kurs eller undervisning.

Kommentar:

- Nu måste jag fråga är det här terapi eller är det datakurs. Är du min terapeut eller min datalärare?
- Jag är din datalärare och jag lär dig att använda datorn till det som du helst vill göra. Du vill skriva en bok och då lär jag dig hur det kan gå till.
- Ja men det är så - att jag kan vara ledsen när jag kommer hit. Vi jobbar och pratar och när jag går hem igen är jag glad!

Erfarenheter från enskild undervisning i gruppboende
Vid samtal med personer i ett gruppboende för personer med svårigheter att bo ensamma, uttalades att de ville få datakunskaper.

IT-hallen på aktivitetscentret Steg för Steg fick uppdraget att anpassa enskild undervisning i boendet. En gammal dator placerades i det gemensamma vardagsrummet och en gång i veckan lovade Steg för Steg att ha en handledare där.

Två timmar en dag i veckan fanns vi där. En första viktig del var att bli bekant med alla. Bli en person som kom samma tid och blev ett välkänt ansikte.

Målet var att göra deltagarna bekanta med datorn, nyfikna och ge grundkunskaper om hur det går till och vad man kan ha datorn till. Målet var också att ha roligt, trevligt och bli trygg med datorn. Enkla spel med vänlig struktur installerades.

Tre personer som hade helt olika behov och önskemål om datakunskaper anmälde sitt intresse. De kom själva överens om turordningen och det var mycket viktigt att vi till 100 % koncentrerade oss tillsammans på arbetet.

Under en vårtermin pågick verksamheten. Emellanåt sjönk intresset, speciellt då hälsan inte var så god. Men ”data-dagen” och tiden var den samma.

En av deltagarna hade egen dator i sin lägenhet. Han fick stöd och hjälp att arbeta med den. En annan deltagare var också intresserad av stickning och började istället själv gå till Steg för Stegs stickcirkel. Då terminen tog slut övergick deltagarna till datacirkel eller enskild dataundervisning i IT-hallen på aktivitetscentret Steg för Steg. Av en termins arbete i gruppboendet påverkades de deltagande att göra nya positiva saker i sitt liv.

Gruppundervisning

Fler än en...

Den enskilda datatimmen ger deltagaren så småningom trygghet och arbetslusten får fart. Övertygad och medveten om arbetsmålet blir deltagaren mer och mer självgående. Det går då att ta ännu en självgående deltagare på samma tid. Timmen blir inte längre enskild. Det förekommer att viss konkurrens uppstår. Prestationsförmågan sjunker när det blir nya moment i samvaron. Plötsligt måste man fråga om helt självklara saker.

Med tydliga och klara instruktioner och lagom långa beting kan var och en komma igång med självständigt arbete. Det

gäller för handledaren att fördela tiden mycket rättvist eftersom deltagarna bevakar tiden.

Vissa deltagare kan ha perioder av frånvaro p.g.a. sjukdom. En del kan vara borta strögångar. Om fler deltagare har samma tid så jämnar det ut sig. Vid vissa tillfällen kan det bli så att t.ex. tre ömtåliga deltagare kommer samtidigt. Får de veta i god tid att detta kan inträffa så accepteras det.

Kommentar:

– Skall vi vara två? Då får ju jag bara 50 % av dig.

När den tredje deltagaren kom la han till

– nu får jag bara 33 %.

Vägen mot självständigt arbete

Vi har ambitionen att deltagarna skall få kunskaper att arbeta självständigt för att så småningom kanske ha glädje av att gå i en vanlig studiecirkelgrupp. Men alla når det målet i sin egen takt. En del vill ta det lugnt och en del tar trappstegen med fart.

Trappsteg 1: Handledaren sitter intill och ger instruktioner fortlöpande. Så fort problem uppstår får deltagaren hjälp och instruktioner om vad som händer. Instruktionerna skall vara verbala och läraren skall inte ta över situationen – t.ex. ta musen och reda upp det hela.

Trappsteg 2: Ett kort klart beting lämnas till deltagaren och handledaren sitter inte bredvid utan finns bara i närheten beredd att hjälpa till. Det självständiga arbetet är viktigast.

Trappsteg 3: Att ha ytterligare en deltagare på samma tid. Det går bäst om deltagarna känner varandra åtminstone lite grann. Båda kan arbeta självständigt med sina beting utan att bli störda av varandra.

Trappsteg 4: Att vara tre deltagare på samma tid. Det är bra om den nya personen är känd av de övriga deltagarna. Alla arbetar med sina olika uppdrag.

Trappsteg 5: När det går bra att arbeta självständigt i en grupp med tre deltagare utan att det känns jobbigt kan en vanlig grupp/cirkelundervisning fungera. I grupp lämnas vissa direktiv till alla samtidigt och det gäller att lyssna och ta instruktioner till sig.

Det är inte helt givet att trappan kommer att följas steg för steg. Någon kanske behöver stanna ganska länge på ett steg.

Förbli där ett tag och fortsätta sin utveckling mot ett självständigt arbete vid ett senare och mer passande tillfälle.

Kommentar:

En deltagare kommer skyndsamt gatan fram. Vi gör sällskap till Steg för Steg och han säger,

– Hinner jag ta en fika först och läsa tidningen?

– Ja visst.

– Bra för då känns det som ett vanligt jobb när man börjar med fika och tidning. Det gjorde jag när jag jobbade.

Hemstöd

De som har en egen dator hemma får ibland problem på olika sätt. Det kan hämma arbetet och deltagarna kan då få hjälp med sin hemmadator. Med ett hembesök kan problemen redas ut och deltagaren får inspiration till sitt arbete. Det kan också t.ex. omfatta råd och hjälp med hur en nyinköpt dator skall placeras. Enklare installationsarbeten kan göras. Deltagare kan också ta med sig sin dator (givetvis inte skärm och tangentbord). Ett trassligt problem kan redas ut i IT-hallen. På alla tänkbara sätt skall deltagaren få hjälp att kunna arbeta hemma.

Studiecirkelverksamhet

I samarbete med Studieförbundet vuxenskolan, Avdelning för psykisk hälsa, har en studiecirkelverksamhet vuxit fram. Många av dem som haft enskild undervisning fortsätter att lära sig mer i cirkelform. Nya deltagare kommer till och det fungerar som en vanlig studiecirkel. Den som tidigare haft svårigheter med grupp på olika sätt glider in i den nya undervisningen. Om det inte fungerar så återgår man istället till enskild undervisning. Tryggheten i att man kan återgå gör att de flesta klarar av gruppen.

Cirklarna omfattar Internetkunskaper på olika nivåer och "datakörkort". Cirkelverksamheten finns som ett komplement till den enskilda undervisningen. Studiecirkelarna har 12-15 möten och ca 6 deltagare. Efter en avslutad cirkel är det viktigt att det finns en fortsättning.

IT-café

En kväll i veckan är IT-café i IT-hallen öppet. Alla datorer står till förfogande och en handledare finns till hands. Kaffe och kaka kan köpas till självkostnadspris och för dem som deltar i aktivitetscentret Steg för Stegs verksamheter finns möjlighet till självstudier.

För alla deltagare skall det finnas en fortsättning

Summering av erfarenheter

Vår verksamhet har fått ett stort och varmt gensvar. Deltagarantalet växer och vi känner starkt att vi behövs. I direkt relation till deltagarna och med en öppen kommunikation utvecklar vi verksamheten tillsammans. Enskild undervisning är vårt komplement till annan datautbildning som redan finns i olika verksamheter. Vi vill finna varje deltagares önskan om att göra en produkt vilket stimulerar inläringen på ett positivt sätt.

Även deltagare som på grund av sin psykos har problem med kontakten kan ha stort utbyte av sitt arbete med datorn. Den är så tydlig och ger en enkel strukturerad värld att arbeta i.

Internet kan dock vara oroande för en person med psykotiska tankar. Möjligheten att nå ut i världen med datorns hjälp kan vara skrämmande. När någon oroat sig har vi lösgjort kommunikationskabeln och sagt att kontakten med omvärlden är bruten. Vi upplever att arbete med dator stärker självförtroendet och ger deltagarna en stimulerande vardag och ökad livskvalitet.

Visioner

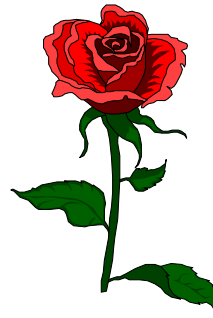
De redovisade verksamheterna som **enskild undervisning** och **studiecirklar** avser vi att fortsätta med. Vi kommer att utvidga med studiecirklar i bildhantering och för dem som redan finns i verksamheten har vi startat ett **IT-café**. Under en kväll i veckan har vi IT-hallen öppen för den som vill arbeta själv med tillgång till handledare. Speciellt vänder vi oss till dem som har dator hemma och som här kan träffa nya vänner att utbyta erfarenheter med. Kaffe och kaka kan köpas till självkostnadspris.

En **Nätkompisgrupp** planeras. Många sitter hemma med sin dator och har ingen att chatta med. Vi vill starta en grupp som träffas en gång i månaden. När de lär känna varandra kan det vara lättare att sedan ta kontakt med varandra på nätet.

När många blir vana att chatta på nätet har vi tankar om en **distansundervisning** där en lärare lägger upp t ex enstaka ämnen på gymnasienivå.

Till eftertanke

Om jag vill lyckas med
att föra en människa
mot ett bestämt mål,
måste jag först finna henne
där hon är och börja just där



Den som inte kan det lurar sig själv
när hon tror att hon kan hjälpa andra.

För att hjälpa någon måste jag visserligen
förstå mer än vad hon gör,
men först och främst förstå det hon förstår.
Om jag inte kan det så hjälper det inte
att jag kan och vet mera.

Vill jag ändå visa hur mycket jag kan,
så beror det på att jag är fåfäng och högmodig
och egentligen vill bli beundrad av den andra
istället för att hjälpa henne.

All äkta hjälpsamhet börjar med ödmjukhet
inför den jag vill hjälpa och därmed
måste jag förstå att detta med att hjälpa
inte är att vilja härska,
utan att vilja tjäna.

Kan jag inte detta,
så kan jag inte hjälpa någon.

Sören Kirkegaard
Dansk filosof

HumanTeknik

Hjälpmiddelsinstitutet, Schizofreniförbundet samt Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, har fått medel från Allmänna Arvsfonden och driver tillsammans ett utvecklingsprojekt – HumanTeknik. I projektet finns medel för utveckling av hjälpmedel, metoder m.m. för personer med psykiska funktionshinder. Denna skrift är framtagen med stöd från dessa utvecklingsmedel.



Schizofreniförbundet

Intresseförbundet för personer med schizofreni och liknande psykoser. Schizofreniförbundet är en organisation som arbetar med frågor som rör personer med schizofreni och liknande psykosjukdomar och deras anhöriga. Förbundet bedriver informations- och utbildningsverksamhet riktad mot allmänhet, skolor, psykiatri och kommuner m.fl.

Schizofreniförbundet

Hantverkargatan 3G, 112 21 Stockholm

Tfn: 08-545 55 980 • Fax: 08-545 55 981 • E-post: office@schizofreniforbundet.org.se



Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa är en organisation av och för patienter och f.d. patienter inom psykiatrisk vård, och för andra som vill arbeta för ett bättre liv för människor med psykiska besvär och funktionshinder. RSMH arbetar bl.a. med att påverka politiker, vårdgivare och myndigheter så att människor får inflytande och makt över sitt eget liv. RSMH vill förbättra kvaliteten i vård, stöd och service till människor med psykiska besvär.

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten

Tfn: 08-772 33 60 • Fax: 08-772 33 61 • E-post: rsmh@rsmh.se

Hjälpmiddelsinstitutet

Hjälpmiddelsinstitutet (HI) är ett nationellt kunskapscentrum inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning.

HI arbetar för full delaktighet och jämlikhet genom att medverka till bra hjälpmedel, en effektiv hjälpmedelsverksamhet och ett tillgängligt samhälle.

Hjälpmiddelsinstitutets verksamhet omfattar:

- provning och upphandling av hjälpmedel
- forskning och utveckling
- utredningsverksamhet
- utbildning och kompetensutveckling
- internationell verksamhet
- information

Hjälpmiddelsinstitutets huvudmän är staten, Landstingsförbundet och Svenska Kommunförbundet.



Hjälpmiddelsinstitutet

Box 510, 162 15 Vällingby

Tfn 08-620 17 00

Fax 08-739 21 52

Texttfn 08-759 66 30

E-post registrator@hi.se

Webbplats www.hi.se

Best nr 03319