

Hjälpmedel i studiesituationen

– för personer med psykiska funktionshinder

Rapport nr 4

Katarina Rydberg



Innehållsförteckning

Förord	3
Inledning	4
Psykiskt funktionshinder	6
Störningar i exekutiva funktionerna	6
Störningar i central coherens	8
Störningar i abstrakt tänkande.....	8
Störningar i kroppsuppfattning och stresstålighet.....	9
Minnesstörningar	10
Störningar i theory of mind.....	10
Lärstilar - Learning styles	11
Holistiska och sekventiella sätt att lära	11
Kinestetiska inlärare.....	11
Taktila inlärare.....	11
Auditiva inlärare	11
Visuella inlärare	12
Pedagogiska anpassningar	13
Anpassningar i miljön	15
Stöd i studier	16
Hjälpmedel.....	16
Annat stöd i studiesituationen	19
Stöd utanför skolan	20
Skolformer och stöd i Uppsala	22
Gymnasieskola	22
Uppsala Folkhögskola.....	22
Studentstödet i Uppsala.....	23
Studentberättelser	24
Anpassad studiegång	24
Struktur och överblick över studier, mobiltelefon.....	24
Anpassade studier, anpassade tentamen, mentor, bandspelare, DAISY-talbok	26
Mentor, stödperson, kamratstödjare, timer/äggklocka, skärmläckare.....	27
Stödperson, anteckningshjälp, anpassade studier, anpassad tenta	28
Kassettbandspelare.....	29
Kurs kring studiesituationen, rutiner och stöd i och utanför skolan á 6 tillfällen	30
Referenslista	35

Förord

Psykos- och rehabiliteringskliniken, Landstinget i Uppsala har fått medel ur projektet HumanTekniks utvecklingsmedel för detta projekt.

Ungdomar som insjuknar i schizofreni eller liknande psykos befinner sig ofta i en studiesituation och har ännu inte kommit in på arbetsmarknaden. Det är av stor vikt att dessa ungdomar får hjälp tidigt att finna hjälpmedel och metoder som går att använda i studiesituationen. De kan då ha möjlighet att vara kvar i sin utbildning och kanske slipper avbryta studierna eller fortare komma tillbaka till sina studier

Generellt får idag studerande med psykiska funktionshinder lite stöd eller inte något stöd alls. Därför är detta ett viktigt projekt som nu har genomförts. Projektet är också unikt i sitt slag.

I denna rapport redovisas erfarenheter både från studier på gymnasiet, folkhögskola och universitetet i Uppsala vilket stöd de studerande har fått ta del av och hur det har fungerat.

Ett varm tack till alla studerande som har deltagit i projektet samt till projektledaren Katarina Rydberg som har genomfört projektet.

Vällingby mars 2004



Claes Tjäder
Avdelningschef

Inledning

Stöd till personer med psykiskt funktionshinder i skolan är ett viktigt och angeläget ämne. Att dessa personer ska ha samma rättigheter som andra i skolsituationen kan synas vara en självklarhet. Med dagens allt hårdare prioriteringar inom skolan är risken stor att de extra stödinsatser som möjliggör detta uteblir. Den specifika kunskap som bl.a. speciallärare, sjukgymnaster och arbetsterapeuter besitter går förlorad i de neddragningar som görs. I grundskolan från lågstadiet fram till gymnasiet så har skolan en skyldighet att ge stöd till alla som går där oavsett vilket hjälpbehov de är i behov av. Rutiner för detta finns på många skolor samtidigt som föräldrarnas roll i dessa åldrar är naturlig. För ungdomar med funktionshinder blir ofta problemen mycket större på universitet och högskola. Då ligger huvudansvaret att klara studier på den enskilde studenten och omgivande stöd som t ex föräldrar finns inte längre.

Då är det viktigt att veta att man som funktionshindrad kan be om hjälp och stöd för sitt funktionshinder. På universitet och högskolor finns personer med särskilt ansvar för stöd till personer med funktionshinder. Dessa har tidigare i huvudsak arbetat med personer med fysiska funktionshinder, men personer med psykiskt funktionshinder kan idag be dessa om stöd. I Lund och Uppsala har man sedan 5-6 år tillbaka haft stöd som speciellt riktat sig till personer med psykiska funktionshinder.

Ett problem för personer med psykiskt funktionshinder kan vara att man själv ska be om hjälp för att få stöd. Dessa personer kan ibland ha mycket svårt att ta kontakt och be om hjälp. Man vill inte tala om för någon att man har ett psykiskt funktionshinder. Det är viktigt att tänka på om så är fallet, att stödpersoner inom skola/universitet /högskola har tystnadsplikt. Tillsammans med personer med psykiskt funktionshinder bestämmer de vem eller vilka som skulle behöva veta om att personen har ett funktionshinder. Kanske det räcker med att man tillsammans med stödpersonen resonerar om vad som inte går bra och funderar över om t.ex. mer struktur kring instuderingen behövs. Om det är så att man behöver stöd för att klara sin studiegång så är det viktigt att man får ett så bra stöd som möjligt, så snabbt som möjligt.

Ett annat av de stora problemen som finns i studiesituationen på universitetet är ekonomin. Hur får man den att fungera om man inte klarar av att studera på heltid? Centrala Studiestöds Nämnden har som regel att man inte kan studera på halvtid och vara sjukskriven på halvtid. Detta gör ibland studiesituationen ohållbar. Att både behöva oroa sig för att klara studierna och ekonomin, gör förmodligen att många med funktionshinder inte klarar av att studera på universitetet.

De flesta exempel i boken är hämtade från universitetet. Där har jag genom att arbeta som rehabiliteringshandledare, på ett naturligt sätt kommit in i den del av vardagen som är studier, när det inte fungerar tillfredställande.

Det har varit mer problematiskt att hjälpa till vid svårigheter i gymnasiet, då de som studerat där som jag träffat, inte gärna velat tala om att de har ett psykiskt funktionshinder. Med folkhögskolan har jag haft ett mycket bra och givande samarbete. Att få vara med på lektionerna har givit en bra bild av skolans förhållningssätt, elevernas funktionshinder i skolmiljön, hinder i miljön mm. Att skolpersonalen sedan tar tillvara de synpunkter vi och eleverna har haft har känts mycket uppmuntrande och förtroendeingivande.

Psykiskt funktionshinder

Vid många psykiska funktionshinder får personerna kognitiva funktionsstörningar. Nedan kommer en beskrivning av dessa, i förkortad text, från boken ” Psykiska funktionshinder – stöd och hjälp vid kognitiva funktionsstörningar” av Lundin & Olsson. Dessutom beskrivs några problem dessa kognitiva funktionsstörningar kan ge i skol/studiesituationen.

De kognitiva funktionsstörningar som beskrivs är:

- Störningar i exekutiva funktionerna
- Störningar i central coherens
- Störningar i abstrakt tänkande
- Störningar av kroppsuppfattning och stresstålighet
- Minnesstörningar
- Störningar i Theory of mind

Störningar i exekutiva funktionerna

Kognitiva störningar av exekutiva funktioner innebär en oförmåga hos individen att tillägna sig ett sådant vardagligt erfarenhets- och automatiskt handlingsmönster, som är så viktigt för ett välfungerande socialt liv.

Förmågan att ta initiativ är nedsatt och märks i vardagen på så sätt att personen kan vara mycket passiv om han/hon inte har en annan person som hjälper dem att komma igång med aktiviteter.

Personen kan vara mycket motiverad att göra något men motivationen i sig räcker inte för att utföra handlingen, de kommer inte igång. Detta kan orsaka att personen har svårt att ta sig till skolan på morgonen eller att komma igång med att läsa till en tenta.

Störd tidsuppfattning - orsak/verkan ger personerna svårt att se samband mellan olika tidshändelser. Man vet att något har hänt men inte när. Problemet blir därmed att man får svårt att lära sig av sina misstag. Om man inte förstår att det som skedde före var orsaken till att det sedan gick snett, blir tillvaron obegriplig. Man slutar med medicinerna men förstår senare inte att det var anledningen till att man återinsjuknade.

Störd planerings- och organisationsförmåga ger som konsekvens att man har svårt att i förväg föreställa sig att det kräver en rad av händelser för att det ska leda till ett resultat. För att kunna laga mat måste man ha kontrollerat vad som redan finns i kylskåpet, planera och köpa in det som saknas och se till att man får hem det.

Det är många och mödosamma moment som måste tänkas igenom, vilket kan innebära sådana stora hinder att man helt enkelt avstår från att handla. Likadant blir det svårt att läsa till en tenta. Hur ska

läsningen läggas upp för att allt ska hinna läsas in, vilka delar av texten ska personen lägga vikten vid, hur får man tag i gamla tentor att prova sina kunskaper mot blir delar som är svåra att planera och organisera.

Svårigheter att skapa struktur i vardagen gör att varje dags aktiviteter blir som nya och tar stor kraft. Förmågan att skapa struktur i vardagen är betydelsefull för en trygg stabil vardag. Om man har ett fast mönster som man vet fungerar så behöver man inte på nytt planera dagens rutiner. För studenter med stor del egenstudier är det ofta problem att skapa bra studierutiner även om man inte har dessa kognitiva svårigheter. För personer med dessa svårigheter kan det vara omöjligt att på egen hand skapa nödvändig struktur. Om man har svårigheter med detta, så kanske hjälp av hemtjänst att klara de vardagliga sysslorna gör att själv kan klara av sina studier. En mentor eller annan stödperson kan stödja med hjälp att göra ett detaljerade scheman dag för dag osv.

Svårigheter att motivera sig själv beror på att man har svårt att se och använda "inre bilder" för självmotivering. Brister i förmågan att motivera sig själv och ta initiativ är en karaktäristisk exekutiv funktionsstörning som i psykiatriutredningen beskrivs som ett handikapp bestående av: initiativlöshet och apati, som yttrar sig i en oförmåga att själv ta itu med de till synes enklaste saker. En stödperson kan då hjälpa till att formulera konkreta mål och att hålla fokus på dessa mål som en "yttre bild" för ökad motivation.

Svårigheter att skjuta upp behovstillfredsställelse kan ge sådana konsekvenser att man gör av med alla sina pengar på några dagar. Man ser inte fördelarna med att underkasta sig ett sparande för kommande utgifter för hyra eller en önskad resa; studier eller arbetsutbildning för att komma ut på arbetsmarknaden. Att läsa ett ämne på 10 eller 20 poäng kan bli svårt om det är en enda tenta som bekräftar den kunskap man lärt sig.

Brister i det automatiskt agerandet gör att varje sak eller moment man företar sig, kräver massvis med mental kraft. Detta medför att den som inte har automatiskt agerande blir oerhört ansträngd och trött. Extra paustid, möjlighet att dra sig tillbaka och vila och schema för avbrott och återhämtning kan hjälpa.

Svårigheter att fokusera uppmärksamheten beror på att man saknar "filterfunktion". Man kan inte sortera bort ovidkommande stimuli och koncentrera sig på det som är viktigt, utan översvämmas av intryck. Detta medför att vi inte kan ta till oss det vi behöver. Föreläsningssituationen kan bli svår där man kanske störs både av de andra studiekamraterna och andra ovidkommande ljud. Tentamenssituationen kan också bli svår. Såväl instuderingsituationen som tentamenstillfället kan behöva anpassas.

Svårigheter att hålla kvar uppmärksamheten kan medföra att man har svårt att bibehålla uppmärksamheten oavsett om man blir distraherad eller ej. Man kan inte behålla fokus på föreläsaren när någon vänder blad i blocket eller raspar med pennan. Det kan också vara svårt att bibehålla koncentrationen när man ska sitta och läsa litteraturen, vilket gör att inläringen tar längre tid.

Svårigheter att fördela uppmärksamheten ger problem t ex vid bilkörning när man måste ha koll på flera saker samtidigt. Under ett samtal måste vi hålla fast vid vår egen tanke samtidigt som vi är uppmärksam på vad den andra säger och hur han betar sig. Klarar vi bara en sak t ex att i ett samtal hålla fast vid vår egen tankebanan, framstår vi som ointresserade av den andre, oartiga och självcentrerade. Vid raster på skolan/universitetet kan detta orsaka att andra i klassen tycker att personen med psykiskt funktionshinder verkar ointresserad och de väljer att inte umgås med personen. Man kan kanske också ha problem att lyssna till föreläsningen och samtidigt anteckna.

Störningar i central coherens

Störningar i central coherens betyder man har svårt att hålla ihop och foga samman en mängd detaljer. Man har också svårt att tolka känslomässiga och sociala sammanhang. Genom oförmågan att tolka kroppsspråk och ansiktsuttryck uppstår ständiga missförstånd och försöken till sociala kontakter kollapsar. Personer med denna störning har dessutom svårare att uppfatta en avvisande hållning och kan tolka in positiva reaktioner där inga sådana egentligen finns. När en student har dessa problem och har stöd av en mentor så är det viktigt både för mentorn och för personen med psykiskt funktionshinder att vara medveten om svårigheterna. Negativ feedback på en uppgift kan gå helt förbi studenten om mentorn inte är tillräckligt tydlig. Detta kan skapa frustrationer dem emellan speciellt om upprepad negativ feedback inte uppfattas.

Störningar i abstrakt tänkande

Vid störningar i abstrakt tänkande så har man svårt att förstå övergripande begrepp. Man förstår t ex inte ordet tenta och har svårt att föreställa sig vad ordet skulle kunna innebära.

Man kan ha problem att se helheten i olika företeelser och man fastnar lätt i ovidkommande detaljer. Man saknar filterförmåga och kan inte bortse från det som är oväsentligt. Man kan fastna i detaljerna i det man studerar och kommer inte vidare.

Man kan också ha problem med att man tolkar taluttryck bokstavligt. T ex försöka ha lite is i magen. Innebörden i uttryck som kanske, senare, lagom, en stund kan också vara svåra att förstå. Att man vid ett senare tillfälle ska få reda på var och när tentan ska skrivas kan ge mycket oro. Får jag verkligen veta i tid så jag hinner förbereda mig för tentan?

Man kan ha svårt att föreställa sig förhållanden man aldrig upplevt, betyder att man har svårt att skapa sig "inre bilder" och en oförmåga att "drömma sig bort" till något man tidigare inte sett. Detta gör det svårt att tänka sig in i hur det kan vara på ett nytt arbete eller ett nytt boende. Man kanske inte ens vågar prova på studier.

Störningar i kroppsuppfattning och stresstålighet

Som grupp är personer med psykiska funktionshinder mer stresskänsliga än andra. Stressymtomen kommer tidigare och får mer förödande effekter. De kognitiva störningarna ökar märkbart vid stress. Att läsa på heltid kan till en början vara för stressande liksom att möta nya människor, omgivningar och situationer.

En person med ett psykiskt funktionshinder kan ha svårt att habituera. Att habituera innebär att kroppens fysiologiska reaktioner efter en stressepisod går ner till sitt normala viloläge. Om man plötsligt hör ett hårt, skrämmande ljud, försätts vanligen kroppen i ett alarmtillstånd. Vi är beredda att antingen fly eller slåss. Med habituering menas att man snabbt blir av med alarmberedskapen inför det höga ljudet. För många personer med psykiskt funktionshinder tar det emellertid mycket lång tid att gå ner i varv till det lugna normalläget igen. I stället går dessa personer ständigt på högvarv, deras kroppar befinner sig i nästan konstant alarm-, flykt- eller kampberedskap. Ett sådant tillstånd tvingar kroppen att förbruka onormalt mycket energi vilket sliter hårt fysiskt och psykiskt. Det som ofta utlöser dessa alarmtillstånd är sociala situationer i kontakten med andra.

Försämrade feedback från kroppen kan finnas hos personer med psykiskt funktionshinder. Det kan synas självklart att man vet om man är glad eller ledsen, men de personer med psykiskt funktionshinder som har försämrade feedback från kroppen har svårt att tyda sin kropps signaler och skilja ut rätt känslor. De saknar därför ibland också förmåga att ge rätt uttryck för dem. Man vet inte om man är glad eller ledsen, man reagerar fel, man kan skratta vid sorgliga budskap och tvärt om.

Personer med psykiska funktionshinder kan ha varseblivningsstörningar/överkänslighet för sinnesintryck. När det gäller varseblivningsstörningar handlar det inte om hallucinationer utan om att man upplever vissa, till synes vanliga eller i sammanhanget oväsentliga ljud, synintryck eller beröringar, som synnerligen störande och obehagliga. Det som inte borde kännas besvärande gör det på ett intensivt och obehagligt sätt. Man saknar förmåga att sälla bort sådant som av andra uppfattas som ovidkommande bagateller. För en person med varseblivningsstörningar kan t ex ett samtal bli ogörligt i ett rum med svagt ventilationsljud, som uppfattas så störande att samtalet blir omöjligt. Personer med denna störning är ofta mycket känsliga och sårbara och har svårt att tåla stress.

En del personer med psykiskt funktionshinder sover dåligt för att de fått sin naturliga sömnrytm störd. Den biologiska klockan är känsligare för störningar. De somnar inte när man normalt brukar göra det, utan är vakna i ett eller fler dygn i sträck, för att sedan sova något dygn och därefter vakna en natt och sover påföljande dag och så vidare utan något regelbundet mönster. Detta kan bli ett stort problem vid studier då kanske mycket av undervisningen har obligatorisk närvaro och man inte kan närvara för att man inte sovit på några dagar och måste "sova igen".

Minnesstörningar

Personer med kognitiva minnesstörningar har problem med närminnet, att ta fram adekvata lagrade minnen, problem att koncentrera uppmärksamheten på i sammanhanget väsentliga ting samt bristande förmåga till informationsbearbetning. Man har svårt att lära nya saker, det tar tid. Om man har nedsatt koncentrationsförmåga, det vill säga svårt att fokusera uppmärksamheten och hålla den kvar på rätt sak, tar det lång tid att tillägna sig ny kunskap. En grundförutsättning för att komma tillrätta med detta problem är en lugn och avstressad miljö vid utbildningen samt att utbildningsprogrammet är strukturerat och individuellt anpassat. Inpräglingsförmågan kan också vara nedsatt.

Svårigheter att plocka fram kunskap är ett stort handikapp. Det kan röra sig om stora minnesområden som skadats, med ibland totalt minnesbortfall. Det innebär emellertid inte att individens förmåga att återerövra gamla kunskaper eller lära sig nya därmed är utsläckt. Men det tar längre tid att lära sig nytt. En anpassad studiegång är kanske nödvändigt, där möjligheten att instuderingen av litteratur kan ta längre tid.

Störningar i theory of mind

Theory of mind kan översättas med inlevelseförmåga. Att drabbas av kognitiva störningar i theory of mind betyder alltså tankeprocessstörningar i inlevelseförmågan. Det innebär att man inte förstår att andra tänker och har känslor, handlar om en oförmåga att se saker från en annan människas perspektiv. Ibland kallas detta för empatistörning, men det är ingen bra beteckning, då det kan tydas som att dessa personer är känslökalla. Så är inte alls fallet. Tanken på att andra har känslor, blir ledsna och oroliga faller dem bara inte in och detta beror på en typ av autismspektrumstörning som påminner om liknande problem vid Asbergers syndrom. Svårigheterna kan förstärkas av att personen också kan ha svårigheter att tolka kroppsspråk och ansiktsuttryck i socialt samspel. I kontakten med studiekamraterna vid raster och i samarbetet med studiekamraterna kan dessa svårigheter bli problematiska.

Lärstilar – Learning styles

Anledningen till att studier inte går bra behöver inte bero på de funktionsstörningar det psykiska funktionshindret ger. Det kan också bero på hur man som person tar in kunskaper – vilken lärstil man har. Kanske är undervisningen på den linje, det program man valt helt fel i förhållande till personens lärstil.

Richard Felders skriver i sin artikel ”Reaching the second tier” (fritt översatt). Forskning visar att studenter har påtagligt olika lärstilar, de prioriterar olika typer av information, verkar arbeta med mottagen information på olika sätt, och får förståelse på olika nivåer. Studenter vars lärstil överensstämmer med lärarens sätt att lära ut har en benägenhet att behålla kunskap längre och applicerar kunskapen mer effektivt.

Lärstilar kan delas in enligt följande:

Holistiska och sekventiella sätt att lära

De holistiskt lagda eleverna vill gärna ha helheten före detaljerna. De arbetar gärna tillsammans med andra. De är hjälpta av fantasi och bilder vid sin inläring. De är ofta impulsiva i sitt beslutsfattande.

De sekventiella eleverna vill ha delarna före helheten. De vill ha detaljerna och fakta som följer logiskt efter varandra. Dessa elever föredrar specificering och exakt respons. Sekventiella elever är ofta mottagliga för muntliga instruktioner och de fokuserar ofta på detaljer. De analyserar ett problem innan de fattar ett beslut.

Kinestetiska inlärare

Studenter som har kinestetisk styrka eller referensram gör ofta bäst ifrån sig när de är involverade eller aktiva. Dessa studenter har ofta hög energinivå. De tänker och lär sig bäst när de är i rörelse. De förlorar ofta mycket av det som sagt under lektionen och får problem när de blir ombudade att sitta ner och läsa. Dessa studenter föredrar ofta att göra snarare än att titta och lyssna.

Taktila inlärare

De kinestetiska inlärarna lär sig bäst när de skriver anteckningar under en föreläsning/lektion eller medan de läser något nytt eller svårt. De brukar rita eller klottra för att komma ihåg. De gör bra ifrån sig på projekt, demonstrationer eller laborationer.

Auditiva inlärare

De auditiva inlärarna lär sig mycket genom att de diskuterar. De tycker också om när läraren föreläser. De tycker att det är lätt att lära genom att lyssna. Han/hon föredrar ofta grupparbeten framför individuella arbeten.

Visuella inlärare

Den visuella inläraren lär sig genom att se bilder eller läsa texter. Denna elev vill helst ha skriftliga instruktioner, gärna relativt detaljerade. En visuell inlärare kan också ha stor glädje av att träna på andra inlärningssätt t ex genom taktila/kinestetiska övningar.

Pedagogiska anpassningar

I dagens högskola/universitet så läggs mycket ansvar på den enskilde studenten. De förväntas kunna ta emot muntlig information och sedan leta reda på vidare information via Internet. Man måste kunna använda dator och skicka in sina resultat på uppgifter via mail. För personer med funktionshinder kan detta vara svårt. Att inte få skriftlig information om hur och var man ska leta upp information kan vara förödande. Vågar man som funktionshindrad inte fråga läraren eller studiekamrater, för att man inte vill avslöja både sin okunskap och sitt funktionshinder så kan det bli så att studierna misslyckas.

I Ann-Sofie Henrikssons rapport: "Undervisa tillgängligt! Pedagogiska verktyg för likabehandling av studenter med funktionshinder" finns många bra tips på hur man som lärare och institution kan anpassa och hjälpa studenter med funktionshinder. Jag har tagit ut några av de exempel som jag tycker kan vara lämpliga att tänka på när man har en psykiskt funktionshindrad i föreläsningssalen/klassrummet. I rapporten finns dessa exempel både bland exemplen för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, inlärningssvårigheter, läs och skrivsvårigheter och psykiska funktionshinder.

- Fundera över vilka undervisningsformer som förekommer på kursen och om det finns alternativ till dessa som kan fungera bättre för funktionshindrade studenter.
- Läs upp allt som skrivs på tavlan/OH högt, klart och tydligt. Det underlättar både för den som är synskadad och den som är hörselskadad samt t.ex. för den som p.g.a. svårigheter att skriva behöver mer tid för att anteckna.
- Ett skriftligt ark med nya termer är en god hjälp.
- Ta rast! Det är viktigt för alla studenter att få tillfälle att röra på sig och vila sig. Det är dock helt nödvändigt t.ex. för dem som lider av smärtor i ryggen eller har koncentrationssvårigheter.
- Ge anvisningar, direktiv, inlämningstider m.m. både muntligt och skriftligt.
- Omskriv abstrakta modeller i specifika ordalag när de ska förklaras eller illustrera med exempel, personliga erfarenheter, konkreta modeller eller visuella hjälpmedel såsom diagram, kartor etc.
- Förse studenterna med nyckelord och andra riktlinjer för att ge dem stöd när de läser in materialet. För de som har svårt att strukturera sina studier kan detta vara till hjälp.
- Gör muntliga instruktioner logiska och konsisa. Repetera och formulera om komplicerade instruktioner.

- Tänk på att ett rimligt överseende med frånvaro och förseningar kan vara på plats i vissa fall.
- Ge tillfälle till individuella handledningstillfällen för att studenten ifråga ska kunna ställa frågor, eftersom studenten kan vara motvillig att tala inför grupp.
- Tillhandahåll dina anteckningar och kopior av OH-bilder för att minska på skrivbördan och så den funktionshindrade personen kan koncentrera sig på föreläsningen.
- Ge studenten tillgång till kursplan/ studieplan i god tid.
- Har studenten den bästa sittplatsen för det funktionshinder han/hon har?
- Ändringar t.ex. i schema, undervisningslokal mm bör så långt som möjligt göras i mycket god tid och vara klara och tydliga.
- Ges utökad tid för inlämningsuppgifter och tentamen?
- Kan alternativa examensformer ges?

Anpassningar i miljön

Anpassningar i miljön kan vara till hjälp för personer med svårigheter att koncentrera sig på vad läraren säger eller på den uppgift de utför. Reducering av störningsmoment är viktigt.

Exempel på anpassningar kan vara:

- Att sitta långt fram i klassrummet nära läraren ger större möjlighet att fokusera.
- Att sitta nära en person som kan vara bra modell ger möjlighet att se och lära sig bra klassrumsstrategier.
- Att inte sitta för nära ett fönster för att det som händer utanför inte ska distrahera.
- Att läraren tar bort så mycket av visuellt störande stimuli i klassrummet som möjligt.
- Att det finns en plats i klassrummet eller ett rum där det är tystare än i klassrummet där personer som lätt blir distraherade kan sitta.

Stöd i studier

När man återupptar/börjar studier efter ett insjuknande i psykisk sjukdom så är vikten av att lyckas stor för den vidare motivationen till studier. Anpassningar av studietakt, prov/tenta och miljö kan vara nödvändigt. Även hjälp av mentor, kamratstödjare, tydligare instruktioner och annat kan underlätta.

Eva Mandre sade i sitt föredrag ” inlärningssvårigheter som kräver kognitivt stöd” att :Det är viktigt att stödet i skolan grundar sig på individens svårigheter även om dessa svårigheter är sammanknippade med vissa diagnoser. De individuella inlärningssvårigheterna måste kartläggas innan man vet vari stödet ska bestå.

Flera remissinstanser i rapporten ”För en öppen högskola...” lyfter fram studenternas ekonomiska situation. Det spelar ingen roll hur väl högskolan lever upp till kraven i lagen om likabehandling om inte studenter kan finansiera sina studier. Dagens system som omöjliggör att studenter bedriver studier på deltid med studiestöd och samtidigt uppbär ersättning från försäkringskassan på deltid måste förändras för denna studentgrupp ska få möjlighet att bedriva studier på lika villkor som andra studenter.

Hjälpmedel

Det finns hjälpmedel som borde kunna underlätta studiesituationen, några har jag provat och andra kommer jag att prova längre fram. Här ska jag ge förslag på bra hjälpmedel i studiesituationen. Det är viktigt att se hela studiesituationen både den hemma, på biblioteket, i klassrummet /föreläsningssalen och i fikarummet. Men även att t ex inte återinsjukna är viktigt för framgången i studierna.

Alphasmart

Ett datahjälpmedel som ser ut som ett tangentbord till datorn. Alphasmart har alla tangenter som på ett vanligt tangentbord och en display där du kan se fyra rader med text. Anteckningarna på föreläsningar/lektioner kan man skriva direkt på Alphasmart och sedan när man kommer hem så kan informationen föras över till den egna dator. Underlättar för dem som har svårt att skriva text för hand snabbt, som vill kunna skriva minnesanteckningar. För personer med försämrat minne kan Alphasmart underlätta genom att man direkt skriver ner det man behöver komma ihåg.

Kom-i-håg klockan	På klockan kan du tala in meddelanden och ställa in tiden för när klockan ska larma. Om en person har svårt att hinna i tid till föreläsningarna så kan han/hon läsa in när hon t ex måste gå för att hinna eller om man har riktigt svårt med tidsuppfattningen så kanske alla morgonens bestyr måste läsas in och få larm. Om man har svårt att komma igång kanske man kan läsa in hur man ska lägga upp studierna för dagen. Kanske kan man ta med klockan till sin mentor som hjälper till att göra strukturen för inläringen.
Fickminne	På fickminnet kan man snabbt tala in det man behöver komma ihåg. T ex muntliga instruktioner som vilka sidor man ska läsa, när tentan är, vilken bok man ska köpa och var mm
20-minuters stock	20 minuters stocken har olikfärgade knappar som vardera symboliserar 5, 10, 15 och 20 minuter. En rad med 20 stycken lysdioder räknar ner tiden med en lysdiod per minut. När tiden går ut så larmar 20-minutersstocken. Om man har lätt för att fastna i detaljer i sina studier så kan man sätta igång 20-minutersstocken när man börjar och är man inte färdig med uppgiften när tiden gått ut så går man vidare till nästa uppgift. Uppgiften kan man senare gå tillbaka till eller be en studiekamrat eller mentor om hjälp med
Äggklocka/timer	Liknande användning som 20-minutersstocken. Om man har lätt för att fastna i detaljer så ställer man äggklockan/timern när man börjar och när den larmar så går man vidare om man fastnat på uppgiften. Uppgiften kan man senare gå tillbaka till eller be en studiekamrat eller mentor om hjälp.
Quicktionary	Översättningspenna från engelska till svenska. Om man har svårt att koncentrera sig på det man gör om man måste skifta mellan den engelska litteraturen och engelska lexikonet så kan en översättningspenna underlätta.
Läroböcker inlästa på DAISY-skiva	DAISY-skivan får man som regel endast om man har läs och skrivsvårigheter eller vid synhandikapp. Men om man som psykiskt funktionshindrad har svårt att koncentrera sig när man ska läsa så kan man låna en redan färdiginspelad DAISY-skiva. Då kan man lyssna till sin studentlitteratur och utnyttja fler sinnen för inläringen.

Medicindosetter med larm	Att komma ihåg att ta sina mediciner är viktigt för att förhindra ett återinsjuknande. Ett återinsjuknande kan orsaka kortare eller längre tids frånvaro från studier och ibland får man funktionsstörningar som finns kvar trots tillfrisknande.
Handdator	I handdatorn kan man lägga in alla de tider man har att passa. Man kan också lägga upp scheman för inläsning av material till tentamen/dugga/prov, planering för balans mellan studier och fritid om det är svårt, kom ihåg noteringar mm.
Mobiltelefon	Olika mobiltelefoner har olika funktioner, men de allra nyaste har kalender med alarm, kom ihåg noteringar mm och kan användas på liknande sätt som en handdator.
Bandspelare	Bandspelaren kan användas att spela in föreläsningar med om man har svårt att koncentrera sig på att lyssna. Den kan även användas om man har svårt att delta på föreläsningar, så att man kan lyssna själv på föreläsningarna i lugn och ro.
Dataprogram	Olika dataprogram finns för träning av olika skolfärdigheter t ex matematik, svenska, andra språk, rättstavning mm
Hörlurar	Att kunna lyssna till föreläsningen direkt i hörlurar i föreläsningssalen borde inte vara en omöjlighet. Detta kan göra att en person som är störningsbenägen kan koncentrera sig på det som sägs.

Detta är ett förslag på hjälpmedel som kan underlätta för personer med psykiska funktionshinder vid studier. Det finns säkert andra hjälpmedel som också kan underlätta. På öppna marknaden finns många tekniska apparater som underlättar det dagliga livet för alla som med lite fantasi skulle kunna användas även i studiesituationen.

Annat stöd i studiesituationen

Det är viktigt med mer stöd än hjälpmedel för att klara studiesituationen. Många svårigheter kräver ett stöd av annan person. Valet av anpassningar och stöd görs individuellt, utifrån vilket behov studenten har. Förslag till övriga insatser kommer nedan.

Mentor

En mentor är en person t ex studiekamrat, någon som går några terminer över, en lärare, doktorand som kan hjälpa personen med psykiskt funktionshinder med studier. Det kan vara att hjälpa till att strukturera litteraturen, att visa på god studietechnik, att strukturera litteraturen i förhållande till den tid man har på sig att läsa in den mm. Man kan träffa sin mentor t ex 1-2 gånger/ vecka 1-2 timmar/gång.

Kamratstödjare

En kamratstödjare kan vara en person i samma studiegrupp som hjälper den som har svårt att förstå t ex muntliga instruktioner, har svårt med den sociala situationen mm. Kamratstödjaren ser till att den psykiskt funktionshindrade personen har förstått instruktionerna, ser till att han/hon är med i gemenskapen med studiekamraterna, är god förebild m.m.

Anteckningshjälp

Som anteckningshjälp hjälper man till att föra anteckningar vid föreläsningar, grupparbeten mm för den som inte klarar av att koncentrera sig på att både lyssna och anteckna samtidigt.

Introduktör

När man börjar en ny skola/universitet så kan man behöva en person som visar en runt på området och i skolan så man hittar till föreläsningssalar, bibliotek, matsal, studievägledare m.m. Denne person kan också introducera personen i de nya, annorlunda krav den nya skolformen ställer på personen.

Anpassad studietakt

Anpassad studietakt är för den som inte klarar av studier i helfart. Anpassningen är olika för olika personer. T ex att man läser halvfart två terminer för att sedan gå över på heltid, eller att man läser in två terminers ämnen på tre terminer.

Anpassade tentor

Med anpassade tentor menas t ex att man behöver längre tid på sig för att skriva tentan, man kanske behöver dela upp tentan i fler delar, man behöver ha enskild tenta med tentamensvakt, man behöver ha muntlig tenta mm. Allt anpassas efter diskussion med den institution man läser vid eller skolan man studerar vid.

Tydligare instruktioner

I dagens skola där mycket arbete är individuellt och med ansvaret att man själv ska ta reda på information kan man behöva tydligare instruktioner om vad ämnet kräver, hur man letar informationen, hur man ska skriva mm.

Stöd utanför skolan

Det är oerhört viktigt att den studerande har stöd utanför skolan/universitetet. En väl fungerande vardag gör att studierna inte påverkas av ovidkommande störningsmoment. Det betyder att det är viktigt att inte göra stora förändringar i t ex medicinering samtidigt som personen börjar skolan. Viktigt är också att man så gott det går har undanröjt hinder kring t ex sömnsvårigheter, ekonomi, mat-hållning och skötsel av hem, så dessa delar inte påverkar studierna negativt. Som personal inom kommun och landsting så bör man tänka på att börja skolan kan vara ett stressmoment för personen med psykiskt funktionshinder. Det är viktigt att reflekterar över att personen hamnar i en ny miljö och ny situation. Men även att nya krav ställs och att det kommer in nya personer i personens liv. Man behöver fundera tillsammans med personen och diskutera hur man på bästa sätt kan stödja i den nya situationen. Att personen med psykiskt funktionshinder kan sina tidiga tecken är viktigt. De bör också ha en handlingsplan så att de vet hur de ska hantera dessa om de dyker upp.

Under studietiden kan man hjälpa till och diskutera vilka nya krav som ställs på personen. Beroende på hur funktionshindrad personen är så kan det vara viktigt att diskutera det som för de flesta är självklart i studiesituationen:

Vad behöver personen ta med sig till skolan?

Block, penna, suddigum, kalkylator, linjal, personligt hjälpmedel

Hur får personen tag i litteraturen, vilken litteratur ska köpas?

Via skolan på gymnasiet, via studentbokandel på universitetet, hittar personen dit

Hur studerar personen utanför skolan?

Hemma, på bibliotek, på skolan, med kamrater

Hur lägger personen upp studierna?

Läser inga läxor, läser många timmar i ett sträck, tar inga pauser, koncentrerar personen sig på ett ämne och missar de andra, fastnar i detaljer,

Hur gör personen på raster? Tar inte rast, går hem på lunchrast, tar rast med kamraterna, sitter ensam på rasterna

Vad är ett rimligt mål när det gäller studier? Att studera heltid, halvtid, via Internet, på distans, i stor klass, liten klass

Det är viktigt att personal inom kommun och landsting samarbetar med stödpersoner i skolan om personen med psykiskt funktionshinder tillåter det. Ett tätt samarbete kan underlätta för personen i studiesituationen och kan förhindra återfall. Det är viktigt att motivera personen till samarbete om han/hon inte ser vikten av det.

Ett samarbete mellan skolformer är också viktigt så att det kan ges liknande stöd i den nya skolformen. Erfarenheter från en skolform bör inte gå förlorad när personen med psykiskt funktionshinder byter skola. Det är viktigt att rätt stöd kan sättas in så snabbt som möjligt så dyrbar tid inte går förlorad för den som studerar.

Skolformer och stöd i Uppsala

Denna del inleds med beskrivning de skolformer där jag gjort mina erfarenheter. Detta följs av några av de åtgärder jag sett att man kan behöva göra för att skolgången skall fungera. Dessa åtgärder presenteras nedan i form av korta studentberättelser. Detta för att tydliggöra exempel och ge läsaren en möjlighet att relatera till egna patienter, anhörig eller egen situation.

Att använda hjälpmedel som stöd för att studiesituationen ska vara fungerande kräver en träningsperiod av olika längd beroende på person och hjälpmedel. Det kräver också kartläggning av hela personens vardag samt stöd, diskussioner och träning av strategier. Det är viktigt att se hjälpmedlet i relation till personens hela vardag, för enbart ett hjälpmedel är oftast inte hela lösningen på den funktionshindrades problem. Som berättelserna visar så är behovet av t ex stödperson eller mentor stor.

Gymnasieskola

I Uppsala är det stor skillnad från gymnasieskola till gymnasieskola i vilket stöd man som psykiskt funktionshindrad kan få. Har man haft goda studieresultat tidigare och abrupt insjuknar så ser det ut som man på vissa skolor har lättare att få anpassning av studietakt och extra stöd.

Har man haft ett långt insjuknande med försämrade studieresultat under lång tid så kan det vara svårare. Vid någon skola där kontrollen är stor kring närvaro har det varit svårt att anpassa studietakten utan problem med studiestödet. Detta ger problem då personen med psykiskt funktionshinder kan se det indragna studiestödet som ett straff för han/hon inte klarar av högre studietakt, vilket personen inte själv kan hjälpa och då tappa motivationen att studera.

Uppsala Folkhögskola

Vid Uppsala folkhögskola så finns två kurser anpassade för personer med funktionshinder. En kurs vänder sig till personer med psykiskt funktionshinder. De studerar två timmar två gånger per vecka. De ämnen som de läser är svenska, matematik, historia, psykologi mm. Den andra kursen vänder sig till fler grupper av funktionshinder men även till den problematik som orsakas av ett psykiskt funktionshinder i studiesituationen. Kursen är på heltid under två terminer.

Studentstödet i Uppsala

Studentstödet startades som ett projekt 1996. Finansieringen sker i samarbete mellan universitet, landsting och kommun. Man vänder sig till personen med psykiskt funktionshinder som hoppat av sina studier vid universitetet och vill påbörja dem igen. Två personer arbetar som rehabiliteringshandledare på halvtid med:

- Ge stödsamtal
- Struktur och organisation av studier
- Hjälpa till i kontakter med Centrala Studiestöds Nämnden
- Hjälpa till i kontakten med institutioner när det gäller anpassade studier, anpassade tentor m.m.
- Mentorer
- Handledning till mentorer
- Kamratstödsgrupper
- Samarbete med landsting, kommun, socialkontor, försäkringskassa m.m.

Stödet har sedan augusti 2003 utökats med en rehabiliteringshandledartjänst som arbetar med att stödja studenter med psykiska och neuropsykiatriska funktionshinder. Stödet kan börja när studenten vet att han/hon kommit in på ett program eller enstaka kurs. En bra planering i god tid, för det stöd som kan vara lämpligt, är viktigt. Stödet kan även ges när studenten går på sin utbildning. Stödet innehåller samma delar som det övriga studentstödet men en utveckling av mentorsuppdraget ska ske samt utveckling av stöd i studiesituationen med hjälp av hjälpmedel eller anpassning av studiemiljö. Att utvärdera och utveckla hjälpmedelsbiten försvåras i Uppsala kommun då man än så länge inte får förskriva hjälpmedel till andra, än personer med rörelsehinder. Men ett antal hjälpmedel

kommer att köpas in till studentstödet så att möjligheten att prova finns. Kurser i studieteknik kommer ges i samarbete med studenthälsan för att om möjligt undanröja hinder i studierna pga. dålig studieteknik.

Studentberättelser

Anpassad studiegång

Max går sista året på gymnasiet tekniska gren. Han har under en tid innan insjuknandet haft svårt att koncentrera sig på lektionerna. Han har varit nedstämd och inte orkat med att göra läxor. Skolan har inte upplevts rolig utan kravfylld. Max upplevde någon månad innan han insjuknade i psykos att alla började ställa krav på honom. Han kunde förstå andras tankar och att de tänkte att han gjorde för dåligt ifrån sig och måste göra bättre. Han började må väldigt dåligt och kraven han kände blev oerhört betungande. Han blev sittande vid sin dator hemma långa stunder. Han drog sig undan från vänner och utövade inte längre fritidsaktiviteter. Max insjuknar, blir sjukskriven och gör uppehåll i sina studier.

Efter tre månaders sjukskrivning och studieuppehåll tar Max kontakt med skolan. Han förstår nu att de krav han känt tidigare från andra inte var verkliga. Han får en tid för elevvårdskonferens med studierektorn och lärarna för de ämnen han har kvar att läsa. Som stöd har han med sin arbetsterapeut från teamet. Lärarna och studierektorn är mycket positiva till att Max ska börja i skolan igen. De är mycket medvetna om att det Max behöver är anpassad studiegång. Max får börja läsa ett ämne i taget under ett antal veckor för att se hur mycket han orkar med och vilka krav som kan ställas. Varje vecka träffar han läraren för ämnet och får i uppgift att läsa ett antal sidor hemma till nästa vecka. Han får också instuderingsfrågor som ska underlätta inlärningen och för att han lättare ska kunna koncentrera sig på korta stycken av läxan i taget. Vid träffarna får han muntligt visa vad han lärt in under den gångna veckan och det passar Max bra. Under tiden han går i skolan får han studiestöd, vilket motiverar honom att fortsätta i skolan. Det gör också att friktionerna i hemmet inte blir så stora. Han har egna pengar som han kan betala de saker han vill köpa och vill göra. Kraven och studietakten ökar i samråd mellan Max, skolan och teamet tills han gjort färdigt studierna på gymnasiet.

Struktur och överblick över studier, mobiltelefon

Petra går sista året på en estetisk gymnasielinje. Hon har klarat alla terminer utom den sista då hennes studieresultat märkbart försämras. Hon börjar utebli från vissa lektioner och kommer alltid 40-50 minuter försenat till morgonlektionerna. Petra skolkar från vissa ämnen som hon kommit efter i.

Hennes föräldrar märker att hon blir mindre och mindre aktiv hemma och de försöker hjälpa henne genom att väcka henne flera gånger på morgonen och påminna henne om att hon ska läsa sina läxor. Petras kompisarna får dra henne ut för att hon ska följa med ut och göra saker. Petra tycker inte längre att något är speciellt roligt. Allt känns likadant, inget är roligt men inget är heller speciellt tråkigt. Hon sitter uppe sent på kvällarna vid sin dator, det enda som känns roligt.

Petra tycker att det är jobbigt hemma med de ständiga påminnelserna från hennes föräldrar. Hon tycker också att det är jobbigt att ha kommit så mycket efter i skolan och i vissa ämnen har hon inte ens börjat med uppgifterna för terminen. Att ta kontakt med dessa lärare är oerhört jobbigt och hon skäms över att hon inte klarat av att genomföra uppgifterna.

För att Petra ska få en bättre uppfattning av hur mycket hon har kvar att göra i de olika ämnena så gör arbetsterapeuten och Petra först en översikt av vilka ämnen som Petra kommit efter i. Efter det gör de tillsammans en uppskattning av hur mycket det är kvar i varje ämne. Detta gör att Petra får en bättre överblick och inte känner att det bara är en oöverskådlig massa som hon inte klarat av. Hon får som uppgift av sin arbetsterapeut att ta kontakt med två av lärarna i de ämnen som känns minst jobbiga att klara av. Petra får själv välja vilka dessa två ämnen är och hon väljer de två där hon presterat bra tidigare, där hon tycker om lärarna och där hon påbörjat några uppgifter för terminen.

När Petra gjort det så sätter arbetsterapeuten och Petra upp rimliga mål för vad Petra kan klara av. Hon får hjälp att strukturera upp hur hon ska organisera skoluppgifterna. När Petra gjort det och klarat av två av uppgifterna som lärarna givit henne så känner Petra att hon faktiskt klarar av skolämnena. Hon kan se att hon inte bara misslyckas hela tiden utan att hon faktiskt kan. På grund av detta så vågar hon ta kontakt med lärarna i de övriga ämnen där hon har mer kvar att ta igen och hon klarar av att slutföra studierna.

Att Petra inte kommer i tid till skolan på morgonen är också ett stort problem. Detta beror på dels att hon är uppe sent på natten men också på att hon har svårt att beräkna hur lång tid de olika göromålen på morgonen ska ta. Hon blir lätt distraherad av saker som inte hör till morgonsysslor och detta gör att hon inte blir färdig. Arbetsterapeuten beskriver för Petra hur en 20-minuters stock skulle kunna användas tillsammans med ett schema. Att varje aktivitet som hon ska göra på morgonen tex. duscha, borsta tänder, fixa håret, äta frukost mm skrivs ned på ett schema.

Arbetsterapeuten och Petra diskuterar hur lång tid varje aktivitet får ta och markerar med 20-minutersstockens knappfärger vilken knapp Petra ska trycka på när hon gör respektive aktivitet. Tex. äta frukost får ta 20 minuter, alltså finns färgmarkeringen röd vid sidan om texten äta frukost.

Petra kan trycka in den röda knappen och se hur lysdioderna slocknar en efter en när tiden går. När tiden gått ut ger 20-minutersstocken ifrån sig en signal. Sedan kan Petra gå vidare med nästa aktivitet som står på schemat och trycka på den knapp på 20-minutersstocken som står framför den aktiviteten på schemat.

När Petra får detta beskrivet för sig så skiner hon upp och säger att det var en jättebra idé men att hon vill prova att göra samma sak på sin mobiltelefon. Arbetsterapeuten och Petra bestämmer att de ska ses efter en vecka för att göra en utvärdering av hur det har gått. Vid det tillfället säger Petra glatt att det inte gått så bra, hon vaknade när hon skulle ha ätit frukost och fick lov att slänga på sig kläderna för att hinna till skolan. Men hon vill försöka igen. Nästa gång de ses har Petra klarat av att komma i tid och hinna med morgonbestyren två morgnar sedan sist. De kommer överens om att Petra på mobiltelefonen också kan lägga in påminnelser för andra saker som måste göras i skolan t ex studiebesök, läxläsning, prov mm. Efter någon månad fungerar användandet av mobiltelefonen bra och Petra är en glad tjej som känner att hon lyckats i något som hon under en längre tid misslyckats. Familjesituationen underlättas när Petra kan visa att hon mår bättre och klarar av fler saker själv. Hon känner sig inte kontrollerad av sina föräldrar och de kan lämna över ansvaret till Petra att sköta sina studier själv med stöd av mobiltelefonen och stödet från arbetsterapeuten.

Anpassade studier, anpassade tentamen, mentor, bandspelare, DAISY-talbok

Kajsa är 30 år och hon går på universitetet. När hon hade tagit 160 poäng på sin utbildning så började hennes sociala fobi bli så märkbar att hon hade svårt att klara sina studier. Hon hade mycket svårt att vara med på föreläsningar och fick lov att tvinga sig att sitta kvar när det blev jobbigt. Detta resulterade i att när hon kom hem så var all hennes energi slut och hon fick lov att lägga sig och sova. Detta ledde i sin tur till att hon inte orkade läsa efter skoltid och kom efter i skolan. Kajsa kunde inte heller klara av tentamenssituationen, som var i stor sal med många studenter samtidigt. Hon fick lov att ta ett uppehåll i studierna och hon blev sjukskriven under en längre period. När Kajsa började känna sig bättre så tog hon upp studierna igen med samma resultat som tidigare, med ytterligare en sjukskrivning som följd. Efter två års sjukskrivning så diskuterar Kajsa sin situation med studievägledaren på sin institution. Kajsa har börjat fundera över om hon verkligen kommer att klara av att slutföra studierna.

Studievägledaren har fått information om att man anställt en person som ska stödja personer med psykiska funktionshinder så att de har en möjlighet att slutföra sina studier. Hon bjuder in till möte mellan denna person, Kajsa och studievägledaren. Under mötet blir det tydligt att, för att Kajsa ska ha möjlighet att slutföra sina studier, så måste hon få stöd på flera olika sätt.

Kajsa är i behov av att få en mentor som hjälper henne att strukturera upp studierna så hon vet hur hon ska lägga upp läsningen av litteraturen för att klara tentorna. Mentorn och Kajsa ska tillsammans sätta upp rimliga delmål som hon ska uppnå. Mentorn ska också stödja Kajsa i kontakter med ämnesläraren för ämnet Kajsa ska ta tentamen i.

Kajsa måste också få möjlighet att tentera i enskilt rum med tentamensvakt. Om detta inte fungerar kanske hon behöver längre tid att tentera på eller att tentamen delas i två delar och därmed två tentamenstillfällen.

Kajsa tycker att det är viktigt att kunna följa föreläsningarna men eftersom hennes sociala fobi medför att hon inte kan delta så behöver hon få föreläsningarna inspelade på band. Kajsa har en bandspelare sedan tidigare så studievägledaren ber föreläsaren att spela in lektionerna åt Kajsa. Detta är inte alldeles lätt att genomföra för alla föreläsare är inte helt positiva till att bli inspelade på band. Diskussioner måste föras vid fler tillfällen för att saken ska lösas.

Kajsa har svårt att koncentrera sig när hon ska läsa. Hon behöver därför böckerna inlästa på DAISY-skiva. En DAISY-skiva är först och främst till för blinda, gravt synskadade eller personer med läs och skrivsvårigheter och de kan få det som hjälpmedel. Men eftersom Kajsa inte har dessa problem så får hon låna DAISY-skivan om boken redan finns inspelad för någon med dessa handikapp. Skivan kan hon sedan spela på sin egen dator med hjälp av ett program som gör det möjligt att lyssna på den så. Annars skulle hon kunna köpa en DAISY-spelare, till en kostnad på ca 3000:-. Detta skulle ge henne möjlighet att bära den med sig eftersom den har ungerfärlig storlek som en bärbar cd-spelare. DAISY-skivan kan också spelas på en vanlig cd-spelare som kan läsa Mp3-filer.

Det är viktigt att följa upp hur det går för Kajsa med jämna mellanrum eftersom det är svårt för både Kajsa och de som ska stödja henne att redan från början se vilket stöd som kan vara allra mest lämpligt. Den lösning som är överenskommen gäller för det ämne som ligger närmst i tiden. Tills tentan är avklarad i detta ämnet. När Kajsa ska t ex skriva uppsats eller läsa något annat ämne så kanske andra insatser behövs och nya diskussioner måste genomföras.

Mentor, stödperson, kamratstödjare, timer/äggklocka, skärmsläckare

Peter är 19 år. Han går första terminen på universitetet på en linje med matematisk inriktning. Han har svårt att planera sina studier, han vet inte hur mycket han ska läsa i varje ämne och han kan inte själv avgöra vad som är viktigt och mindre viktigt i studielitteraturen. Peter har inte heller lyckats att köpa den litteratur som han behöver för att kunna följa föreläsningarna. Han vet inte vad de olika namnen på prov betyder och kan inte riktigt föreställa sig vad t ex dugga eller deltenta är. Han har svårt att ta in muntlig information och tycker att det är svårt att fråga läraren om vad som sades. Peter är i stort behov av stöd och struktur. Han behöver hjälp att förstå den nya värld som universitetet är, med helt nya krav än de han tidigare ställts inför på gymnasiet.

Peter är i behov av en mentor och får också en som är lärare på institutionen. Träffarna sker kontinuerligt under terminen för att underlätta för Peter och för att försöka förekomma hinder som dyker upp. De försöker tillsammans reda ut vad Peter är i behov av men lyckas inte riktigt eftersom Peter inte riktigt kan formulera vad han behöver stöd i och mentorn är ovan med det funktionshinder Peter har. Mentorn och Peter får tillsammans och var och en för sig träffa rehabiliteringshandledaren som ska stödja personer med psykiska funktionshinder på universitetet.

Denna person har kunskap kring funktionshindret och kan hjälpa mentorn och Peter att se hur stödet ska se ut. Rehabiliteringshandledaren träffar under ett antal tillfällen Peter för att hjälpa honom att sätta ord på det som är svårt för honom i skolan och i studiesituationen.

Det visar sig att Peter är i behov av mer stöd än vad som Peter själv och rehabiliteringshandledaren trott. Peter har svårt att ta kontakt med de andra i kursen. Detta gör att han går miste om de vanliga samtalen och stödet från studiekamraterna. Han har ingen att jämföra sig med när det gäller hur de lägger upp sina studier, hur de löser problem, hur man får veta saker mm. Detta gör att Peter behöver en kamratstödjare som hjälper honom att komma in i klassen och som ser till att han får den information man vanligtvis får när man umgås med sina studiekamrater.

Peter har svårigheter med att när han ska räkna tal hemma, så kan han fastna i de tal han inte kan. Ibland blir han sittande i 4-5 timmar och Peter klarar inte själv av att avsluta och gå vidare. Rehabiliteringshandledaren föreslår att Peter ska använda en timer eller äggklocka när han ska lösa tal hemma. Peter ska sätta timern/äggklockan på 20 minuter när han börjar lösa ett tal och har han inte klarat talet på den tiden så ska han ta med talet till mentor vid nästa tillfälle de ses och så hjälps de åt att lösa talet. När Peter sitter med uppgifter vid datorn så händer samma sak som när han ska räkna tal, han fastnar i de problem som han inte kan lösa. Han kommer själv på att han kan ställa in skärmläckaren på mellan 10-15 minuter, så att den går igång när han funderat för länge på en uppgift. Då får han en signal att han bör ta en paus med denna uppgift och gå vidare till nästa.

Stödperson, anteckningshjälp, anpassade studier, anpassad tenta

Kalle har precis börjat på universitetet. Han har haft ett psykiskt funktionshinder som medför att han är mycket stresskänslig, har ångest och lätt social fobi. Kalle är mycket medveten om att han varit utanför arbete och studier många år och ber därför om stöd innan han

påbörjar sin utbildning. Samordnaren för funktionshindrade på universitetet och Kalle träffar studierektorn på den institution han sökt till och kommit in på. På detta möte diskuteras hur han ska ha möjlighet att genomföra sina studier.

Kalle är i behov av anpassade studier. Han kan inte studera på heltid utan de tittar tillsammans över vilken möjlighet det finns att anpassa studierna. Det visar sig att det är lämpligt för Kalle att studera 11 poäng denna första termin. Målet är att han ska kunna lägga upp studierna så att han läser in 40 poäng på tre terminer, i stället för på två terminer.

Kalle har svårt att koncentrera sig på att både följa föreläsningarna och samtidigt anteckna. Detta blir mycket stressande för honom. Han blir erbjuden att få en person som antecknar åt honom på föreläsningarna. En anteckningshjälp. Kalle funderar själv ut vem i kursen som han skulle vilja be om hjälp och kommer fram till en person. Den personen tackar ja och får ett arvode från universitetet för sitt uppdrag.

Kalle är mycket stresskänslig och är i behov av att ringa till någon varje dag och prata om hur det går de första veckorna. Det har han också möjlighet att göra. Efter några veckor är inte behovet så stort, för han ser att hans studier går bra och att han klarar den stress det är att studera utan att bli försämrad i sin sjukdom.

När Kalle läst nästan hela sin första kurs så märker han att han inte riktigt hunnit att läsa i samma takt som han borde ha gjort. Därför ber han att få göra halva tentan vid första tenta tillfället och resten vid omtentan. Detta tycker examinatorn går bra och så gör också Kalle.

Kassettbandspelare

Mats är 25 år. Han går andra terminen på universitetet. Hans studieresultat har kraftigt försämrats under första delen av terminen, han har försämrats i sin psykos och han har haft svårare och svårare att koncentrera sig på sina föreläsningar. Mats vill försöka använda sig av en bandspelare att spela in föreläsningarna med. Detta fungerar dock inte bra eftersom Mats försöker lyssna igenom hela föreläsningarna efteråt. Detta tar för lång tid och det blir en oerhört stressad situation för Mats. Han insjuknar igen och tar ett studieuppehåll. Om och när han återigen startar sina studier så finns det möjlighet för honom att ha en person som anteckningshjälp under föreläsningarna. Denna person skriver ner anteckningar under föreläsningen så att Mats har möjlighet att helt koncentrera sig på att bara lyssna.

Kurs kring skolsituationen, rutiner och stöd i och utanför skolan á 6 tillfällen

Peter, Klas, Robin och Mats

Peter, Klas, Robin och Mats går på en anpassad folkhögskolekurs för personer med psykiskt funktionshinder. Diskussioner fördes med folkhögskolan om hur vi på bästa sätt skulle kunna få en bild av hur skolan fungerade och hur vi skulle kunna hjälpa och stödja både eleverna och skolan. Vi bestämde att vi skulle delta på lektioner 1 gång/vecka under den halva av terminen som var kvar. Samtidigt skulle vi ha en kurs för de fyra killarna för att diskutera med dem och fråga hur de upplever saker i och kring skolan och prata med dem hur vi upplever det. Kursen skulle också ge tips och exempel på både hjälpmedel och strategier som underlättade möjligheterna att gå i skolan. Efter kursen skulle det vi fått fram diskuteras med skolan.

Tillfälle 1

Vi diskuterade hur deltagarna tar sig till skolan, när de går upp, hur de klarar morgonsysslorna och om de passar tiden. Alla har bra morgonrutiner. De vet när de måste gå upp för att hinna med sina morgonsysslor. De går upp i god tid ca två timmar innan skolan börjar. Alla har tagit reda på när bussen går, så de hinner i tid till skolan. De har medvetet reducerat saker som kan påverka dem negativt t ex att de blir stressade. De säger att det är de själva som har gjort upp rutinerna för att hinna till skolan. Ingen av dem beskriver svårigheter med tidsuppfattning. En person beskriver att han, om han missar bussen, blir mycket orolig och har svårt att vänta på nästa buss. Han får stark ångest, så han går till bussen precis i rätt tid för att inte missa den.

Tillfälle 2

Vi diskuterade vilka krav som ställs på personerna för att kunna gå i skolan. De krav de såg var att:

- Man måste vara närvarande
- Man måste kunna ta sig fram och tillbaka till skolan
- Man måste göra det som man tillsammans med läraren kommit överens om att göra
- Man måste vara uppmärksam på lärare och skolkamrater
- Man måste ta hänsyn
- Man måste ha fokus och målinriktning
- Man får inte störa andra

Endast en av deltagarna har funderat över vad som praktiskt skulle kunna krävas av dem när de går i skolan. De andra har t ex oftast inte med sig penna, radergum, block eller pärm med sig så de har möjlighet att anteckna och spara sina anteckningar.

Skillnaden att gå på en anpassad folkhögskolekurs mot vanliga gymnasiet är:

- Arbetstempot är lägre
- Inga prov eller betyg finns, endast intyg
- Färre tillfällen och kortare tid, 2 timmar 2 gånger/vecka
- Mindre klass
- Individuella arbeten, ej grupp
- Eget ansvar/ man går där på egen begäran
- Man har acceptans för varandras olikheter

Vilka förändringar vill de att det ska göras på folkhögskolekursen:

- I början av terminen bör klassen komma överens om regler för "klassrumshyfs". Idag är det många olika moment som stör t ex någon som tuggar tuggummi ljudligt, skrattar högt, pratar mm.
- De vill veta vilka ämnen som ska läsas för nästa termin, studieplan
- De vill grupparbete också, om alla i gruppen tar lika stort ansvar för resultatet
- De vill ha en mellan studieform, nästa kurs är nästan heltid. De tycker att det är för stor skillnad mot nu. Man bör kunna öka successivt.
- De vill ha musik
- De vill göra roligare saker (tidigare har de gått på studiebesök mm)
- De vill ha mer jämn åldersfördelning

Miljö

Vi diskuterade hur miljön i skolan påverkade personerna. De tycker inte att miljön påverkar dem i någon stor utsträckning. Det vi såg var precis det som killarna såg, att diskussioner kring klassrumshyfs behövdes. De som deltar i klassen stör både varandra och läraren, ibland var ljudnivån hög och flera diskussioner förekom samtidigt som läraren försökte undervisa. Vissa personer reste sig och gick ur klassrummet, vilket är bra att de kan göra men de gjorde det på sådant sätt att de stör andra. Men vi såg även andra saker som påverkade eleverna t.ex.

- Klassrummet hade fönster både ut mot korridoren och mot gården vilket stör när personer utanför går förbi.
- Klassrumstavlan hade under en lång period en stor teckning över hela tavlan som tog koncentrationen från läraren.
- Hur personerna sitter i klassrummet spelar roll. I klassrummet sitter man mittemot varandra, vid ett långbord, vilket gör att man lättare startar diskussioner. En vanlig klassrumssittning skulle skapa mer fokus på läraren.

Tillfälle 3

Hjälpmedel

Diskussioner kring hur vardagen fungerade för personerna hölls återigen för att se om nya funderingar dykt upp. De hade väl fungerande rutiner och gjorde ungefär liknande saker varje vecka. De hade också personal som stöd att klara rutiner och vardagsaktiviteter. De förstod inte tanken med att vara mer självständiga utan tyckte att det var bra och bekvämt att få hjälp av personalen.

Tanken med att visa hjälpmedel var bl a att se om det skulle dyka upp några nya tankar kring vardagssituationen och studiesituationen. Och hjälpa till att beskriva möjligheterna med hjälpmedel.

20-minuters stocken

visades med syfte att visa på hur man kan hjälpa att strukturera t ex morgonsysslor, enskild aktivitet t ex dusch, frukost.

Handikalendern

visades med syfte att visa på att det finns teknisk hjälp att strukturera sin vardag. En larmfunktion ger också påminnelser om de saker som ska hända.

Dosis medicindosett

visades ned syfte att de har möjlighet att klara sin medicinering själva utan hjälp av personal. Upp till fyra doser /dag med alarm.

Careousel medicindosett

visades ned syfte att de har möjlighet att klara sin medicinering själva utan hjälp av personal. Upp till fyra doser /dag med alarm.

Frågan om hur de skulle kunna gå vidare efter folkhögskolekursen, togs upp och gruppen bestämde att gruppledarna skulle ta reda på möjligheterna till detta till nästa gång.

Tillfälle 4

Sociala roller i skolmiljö och att gå vidare efter folkhögskolekursen

Detta var ett svårt ämne att diskutera. Personerna hade inte tidigare funderat över vilka krav olika situationer ställde. Att klassrumssituationen krävde andra saker än fikarasten eller grupparbete. Man hade inte alls reflekterat över detta och kunde inte riktigt förstå hur vi menade. I skolan är de med klassen på lektionerna och på rasterna gick några av personerna undan och undvek att umgås.

I Uppsala har Komvux anpassade studier för personer med funktionshinder. Främst åk 1-9. Studierna anpassas efter varje enskild individs förmåga, vilket kan betyda att man kan studera ett ämne, några gånger/vecka eller fler ämnen, vilket som passar. Man ansöker vid de vanliga ansökningstillfällena för Komvux men man kan också komma in med ansökan senare och bli antagen om det finns platser. För att anpassningen av studier ska bli så bra som möjligt så träffas den sökande och personal från skolan för att diskutera hur studiegången ska se ut.

Tillfälle 5

Tidiga varningstecken

Att blir sjuk igen kan orsaka mycket frustration, försämrad funktionsförmåga, uppehåll i studier, ansträngda relationer till anhöriga mm. På grund av detta är en av de viktigaste sakerna personer med psykos bör lära sig, tidiga varningstecken. Tidiga varningstecken kan vara tecken på att personen håller på att bli sjuk igen. Det kan också vara ett tecken på att personen är utsatt för stress el dyl. Kanske personen är kär, har ökat studietakten, är osams med vänner mm. Allt detta kan för vissa personer ge ökad ansträngning vilket i sin tur kan ge tidiga varningstecken. Att vara medveten om sina egna tidiga varningstecken och att veta vad man ska göra om de uppstår är en av de viktigaste delarna för att en person drabbad av psykos ska ha möjlighet att studera och slutföra dessa.

Denna del var svår för deltagarna att förstå varför vi tog upp. De tyckte inte att det hade med studierna att göra. Det skapade också en del oro, eftersom det var smärtsamt att tala om tidigare insjuknanden som ofta var traumatiska. Man ville helst inte diskutera, utan försöka glömma att det hade hänt.

Tillfälle 6

Repetition och avslutning

Alla deltagare var mycket nöjda med kursen. De var mycket måna om att det vi diskuterat skulle tas upp med skolan. De kände att deras åsikter var viktiga och de var nöjda med att ha fått formulera både svårigheter och bra saker.

Diskussioner med skolan

Några veckor innan skolan startade inför nästa termin så träffade vi skolpersonalen för att berätta om det vi sett och det killarna i gruppen hade berättat. Lärarna var mycket positiva till det vi sett och ville gärna förändra till det bättre för klassen. De ville också att vi skulle göra en uppföljning av hur killarna tyckte att nästa termin gick och om de uppfattade de förändringar som gjorts.

Uppföljning

Endast två av killarna hade fortsatt med folkhögskolekursen ytterligare en termin. De hade efter en stunds diskuterande sett några av de förändringar som skolan hade gjort efter deras önskemål och åsikter förra terminen.

Man hade när terminen startade gått igenom trivselregler för klassrummet. Reglerna gällde bl a att man inte hade mobiltelefonen på, på lektionerna, att man inte störde de andra i klassen, att man inte tuggade tuggummi mm. Men det verkade som om de nästan hade glömt att trivselreglerna hade tagits upp och diskuterats. Vi kom överens om att trivselreglerna borde sitta uppe på tavlan eller att alla klasskamrater hade dem i en egen pärm. Lärarna bör även påminna om dessa regler med jämna mellanrum.

Annars var allt mycket bra i skolan. Man hade bytit ämnen och lärare. Skolan hade gjort en planering av hur ämnena skulle läggas upp för terminen och delat ut den till eleverna. Detta gav översikt och man kunde gå tillbaka till den om man hade glömt vad läraren hade talat om. Man hade mer struktur på lektionerna.

Killarna ville fortfarande ha lite ändringar. De ville inte att bara läraren skulle prata. De ville att det skulle vara mer diskussioner, de ville vara mer delaktiga för att då var det lättare att lära sig.

De ville också ha små läxor och mindre arbeten som de kunde arbeta med i skolan.

En sak som vi uppmärksammade igen men som vi som kursledare hade glömt att ta upp med skolan var att några av eleverna inte tog med sig penna, papper och pärm. Detta gör att de får mindre struktur, de har inget att gå tillbaka till, de tar inte studierna på samma allvar som om de skulle ha pärm mm.

Referenslista

Felder, R. M: Reaching the Second Tier: Learning and Teaching Styles in College Science Education. *J.College Science Teaching*, 23(5), 286-290(1993)

Henriksson, A-S: Undervisa tillgängligt! Pedagogiska verktyg för likabehandling av studenter med funktionshinder. Rapport I, UPI, Enheten för utveckling av pedagogik och interaktivt lärande, Uppsala Universitet, 2003.

Lloyd, J. W, Kameenui, E.J, Chard,D: Issues in educating students with disabilities. 1997.

Lundin L. & Ohlsson O.S : Psykiska funktionshinder - stöd och hjälp vid kognitiva funktionsstörningar.

Mandre, E: Föredrag ” Inlärningsvårigheter som kräver kognitivt stöd” den 2 april 2003 vid samordnarkonferens i Uppsala.

Nilsson, S: Att underlätta elevers lärande ett arbete om olika inlärningsstilar 10 poäng. Linköping, 2002.

Rapporten ” För en öppen högskola. Om förutsättningar för studenter med psykiska och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar” – Remissbehandling, slutsatser och åtgärder. 2002

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 psykossjukdomar 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

RSMH 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 04301