

Utgivna skrifter i denna serie:

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

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

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

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

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

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

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

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med autismspektrumtillstånd

© Specialpedagogiska skolmyndigheten

Ansvarig på SPSM: Aya Stehager

Redaktör och text: Annika Wallin, Blira Konsult AB

Grafisk form: Liljedal Communication AB

Illustration: Liljedal Communication AB

Tryck: Lenanders Grafiska AB, Kalmar 2018

ISBN: 978-91-28-00786-3, tryckt

978-91-28-00787-0, pdf

Best.nr: 00272

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

Specialpedagogiska skolmyndighetens webbutik: www.spsm.se/webbutik

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

Tack till Annica Nilsson på Riksförbundet Attention, Astrid Lindstrand på Socialstyrelsen, Mats Jansson på Autism- och Aspergerförbundet och Svenny Kopp på Göteborgs universitet som har lämnat synpunkter på texterna. Ett särskilt tack till Thomas Boy och Julia Lindblom på Molkoms folkhögskola, Tendai Runesson på Vuxenutbildningen Gotland och "Vendela" som har delat med sig av sina erfarenheter.

visualiseringen är att undanröja missförstånd, skapa förutsättningar för ökad förståelse och presentera innehållet på ett strukturerat sätt.

Språkbruk

Läraren kan skapa en tillgänglig lärmiljö genom att använda ett rakt och konkret språk. Att uppmana någon att ”hitta en lagom nivå på studierna” är oprecist. Det är bättre att säga vad den studerande måste göra. För en person som tolkar språket bokstavligt kan det vara förvirrande att få instruktionen att ”hoppa över ett kapitel i boken”. Det är också otydligt att säga att ”ni ska snart ha prov”. Det är bättre att säga när provet ska äga rum.

Anteckningsstöd

För en del studerande kan det vara svårt att lyssna på en lektion och samtidigt välja ut vad som är väsentligt att anteckna. En lösning kan vara att låta en eller flera kurskamrater vara anteckningsstöd. Den studerande kan också få tillåtelse att spela in lektionsinnehåll på sin mobiltelefon eller pekplatta och att fotografera anteckningar.

Avskärma sinnesintryck

Om den studerande är känslig för vissa sinnesintryck får man försöka undvika eller utestänga det som ger dessa intryck. Att använda keps inomhus kan vara ett sätt att skärma av ljus. Hörlurar med eller utan musik kan utestänga störande ljud.

Möjlighet till vila och extra tid

Det är vanligt att studerande med autismspektrumtillstånd behöver tillgång till en bestämd plats dit han eller hon kan gå för återhämtning och vila. En del kan också behöva längre tid för att komma igång med uppgifter, tolka budskap i resonerande eller abstrakta texter och för att processa tankar och komma på vad man ska svara. Det är därför

viktigt att läraren erbjuder extra tid på lektioner, prov och i samtal. Förlängd studietid kan vara nödvändigt ibland.

Arbeta i grupp

För många blir det lättare att samarbeta om ämnet och uppgiften är bestämda, avgränsade och rollerna i gruppen uttalade. En del personer med autismspektrumtillstånd föredrar att studera i grupp för att ha några att resonera och byta tankar med. Det kan vara svårt med egenstudier som kräver att man ska komma igång och genomföra arbetet på egen hand. För andra är grupparbeten så tröttande att det kan vara bättre att samarbeta med *en* annan studerande eller enskilt.

Stödperson

En stödperson kallas ibland mentor eller kontaktperson. En lärare eller annan person på utbildningen kan ta den rollen. För många personer med autismspektrumtillstånd kan det vara avgörande att ha tillgång till en stödperson som kan hjälpa till att programmera påminnelser i mobiltelefonen, ge väckningshjälp, stötta vid planering och prioritering bland uppgifter, följa med vid möten och förklara sociala situationer.

Många studerande vet mycket väl att rutiner, scheman, kom-i-håg-listor och välorganiserade datormappar underlättar studierna men kan ha svårt att upprätta dessa på egen hand. Det kan också vara mycket energikrävande att sätta igång med något nytt. Då kan stödpersonen finnas till hands och stötta igångsättandet vid övergången till en ny aktivitet.

Den studerande kan även behöva stöd för att lära sig hitta i lokalerna. För att kunna ge ett bra stöd måste stödpersonen vara en intresserad medmänniska och ha relevanta kunskaper om autismspektrumtillstånd.

Livet utöver studierna

Som lärare är det bra att ha förståelse för att livet utanför studierna också tar mycket kraft. Det är vanligt att personer med autismspektrumtillstånd har svårt att hålla ”många bollar i luften”. När vardagens krav på planering, och hantering av kontakter, blir övermäktiga kan det leda till stress och utmattning. Problem med överfokusering kan göra att man ”fastnar” i aktiviteter och till exempel kan ha svårt att städa ”lagom”, att avbryta aktiviteter och att komma i säng i tid.

”Jag är mentor åt en kvinna med Asbergers syndrom. För ett tag sedan fick jag ett samtal från henne då hon undrade över den här situationen: 'Igår kom jag med samma tåg som min lärare. När hon fick syn på mig ropade hon mitt namn och sprang ikapp mig. Sedan gick vi tillsammans till skolan. Varför gjorde hon det? Vad ville hon?'. Jag förklarade att läraren nog tycker att du är trevlig och bara ville umgås en stund. Det var inte alls självklart för den här kvinnan.”

Birgitta Andersson,
specialpedagog.

Stöd ur ett interkulturellt perspektiv

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



Det är vanligt att studerande med autismspektrumtillstånd även vill ha stöd för att förstå texter och uppgifter.

– Vi märker direkt när en lärare har råkat skriva en luddig formulering. Ta till exempel uppgiften att ”ge några exempel på vad som kännetecknar en professionell hälsopedagog”. För många av våra studerande uppstår osäkert om hur många ”några” är. Och vad innebär professionell egentligen? Vad gör en hälsopedagog?

Att beskriva samband och att generalisera är andra uppgifter som kan vara svåra för studerande med autismspektrumtillstånd.

– Idag hade jag handledning med en kvinna som hade läst en text om några individer med en gemensam erfarenhet. Uppgiften var sedan att skriva om individernas situation utifrån ett samhällsperspektiv. Vi hade ett långt samtal för att reda ut vilken information som kunde generaliseras och gälla för en hel grupp i samhället.

Det är en utmaning att formulera tydliga frågor. Därför är Tendai och hennes kollegor gärna bollplank åt lärarna.

– När undervisningen sker i klassrum kan vi följa med ut och observera. Sedan ger vi förslag på hur läraren kan presentera uppgifter och ge den studerande individuellt stöd.

Ser behov av mer socialt stöd

Arbetsättet i Verkstaden har visat sig framgångsrikt och har bidragit till att Tendai och hennes kollegor har fått upp ögonen för vilka ytterligare insatser som skulle behövas.

– Vi har sett hur viktigt det är att ta hänsyn till den studerandes hela livssituation. Det finns till exempel de som behöver väckningshjälp på morgonen. Några har problem med kraven från CSN. De hinner inte prestera i den takt som CSN kräver.

Tendai och de andra som arbetar i Verkstaden är uppbokade med handledning, så det skulle behövas ytterligare en person som är tillgänglig under hela dagen.

– Studerande med autismspektrumtillstånd kan känna osäkerhet kring sociala situationer och flera av dem som studerar här har ångest. Om det händer något jobbigt behöver de någon att vända sig till genast! Därför har vi sökt pengar för att kunna anställa en socialpedagog. Vi behöver en person som finns här och som kan hjälpa de studerande med sådant som egentligen inte rör undervisningen men som påverkar möjligheten att kunna studera.

psykologi. Den här terminen läser jag matte som är mitt värsta ämne.

Vendela fick diagnoserna dyslexi i årskurs nio och grav dyskalkyli i gymnasiet och beskriver det som att matematik inte vill fastna i hennes huvud.

– När jag stänger matteboken så raderas kunskapen. Flera av mina lärare har blivit förvånade över att jag har glömt precis allt dagen efter. För mig kan det vara helt borta – som om vi aldrig hade gjort det!

Det fungera bäst för Vendela när hon får ta en sak i taget och har tillgång till lathundar.

– Jag har alltid haft svårt för huvudräkning och kan inte lära mig multiplikationstabellen. Jag behöver också en mattebok som tar upp ett räknesätt i taget och sedan prov på bara den biten. Annars drunknar jag i alla olika moment.

Prov utan klockor och tidspress

När det är prov får distanseleverna på komvux komma till en sal och legitimera sig. Det är för att säkerställa att det är rätt person som skriver provet. Vendela har alltid haft en speciell fiende vid prov – nämligen tiden. Därför har hon tagit kontakt med Studieteamet på Komvuxcentrum i Stockholm. De ger extra stöd till elever med funktionsnedsättning och har beviljat henne längre skrivtid och hon får också sitta enskilt i ett eget rum.

– Bara vetskapen om att jag har två timmar på mig istället för en underlättar. Jag klarar det ofta på vanlig tid men slipper känslan av stress.

Det får inte finnas några klockor inom syn- eller hörhåll om Vendela ska kunna prestera bra.

– Jag hör varje tick och stirrar på den där visaren som rör sig. Den stjäl hela min uppmärksamhet. Om någon ställer en klocka framför mig slutar jag att fungera.

Lugnare att studera hemma

Att studera på distans innebär både för- och nackdelar för Vendela. En av fördelarna är att

hon kan plugga hemma och slipper bli distraherad.

– Jag har svårt att komma igång med uppgifter och blir störd när andra elever kommer för sent. Då kan det ta upp till 30 minuter för mig att starta om.

Hemma är hon också i en miljö som passar henne. Hon trivs när det är ljust och välstädat utan störande sinnesintryck.

– Jag har alltid varit lite pedantisk. Alla mina lärare har uppmärksammat att jag behöver ordning. Jag försöker också undvika vissa dofter och färger. Söta parfymer kan göra mig snurrig i huvudet och om någon till exempel har en orange tröja kan det påverka mig. Orange är den värsta färgen för mig. Den är så påträngande att jag kan bli illamående.

Saknar social samvaro och struktur

Nackdelarna med distansstudier är ensamheten och bristen på struktur.

– Jag hade förväntat mig mer kontakt med lärarna. Jag behöver fasta tider för avstämningar och skulle vilja ha det flera gånger varje vecka.

Vendela upplever också att lärarna har svårt att förstå henne trots att hon har mejlat och berättat om sina diagnoser och sina behov. Hon saknar även det sociala sammanhang som hon hade förut genom skolan.

– Jag har ganska få vänner. Jag umgås helst med en person i taget och det tar tid för mig att våga lita på andra människor. Tidigare träffade jag mina klasskompisar varje dag och lärde känna dem väl.

Just nu är drömmen att få komma in på en daglig verksamhet men köerna är långa.

– Helst skulle jag vilja måla och skriva för då känner jag mig stark.

Vendela heter egentligen någonting annat.

bli mer social och en tredje vill söka till en högskoleutbildning. Tillsammans med deltagaren bryter Thomas sedan ned varje mål i konkreta delmål. De utvärderar varje vecka och delmålen revideras kontinuerligt under läsåret.

Ger visuellt stöd till verbal information

För de flesta med autismspektrumtillstånd är struktur A och O. Därför har deltagarna rast samma tid varje dag och Thomas brukar ge instruktioner utifrån frågorna vad, var, när, hur, med vem och varför. Han och lärarna kompletterar också verbal information med visuellt stöd.

– I den här gruppen räcker det inte att säga saker. Därför skriver vi instruktionerna på tavlan, stryker uppgifterna när de är klara och visar ofta filmsnuttar. Jag ritpratar gärna med deltagarna när jag ger handledning. Till exempel kan jag rita en tidslinje där jag markerar ”nu” och när vi behöver sätta igång med olika uppgifter. Ibland gör jag streckgubbar med pratbubblor för att få igång en dialog om vad deltagaren kan göra om en person säger en viss sak. Staplar och kurvor kan också vara ett sätt att öka tydligheten i samtalet.

Ett annat sätt att visualisera är att ta med fysiska föremål. Om vardagsekonomin handlar om priser kan läraren ge exempel med riktiga pengar och när idrottsläraren berättar om basket kan han eller hon hålla i en basketboll.

Beredskap för plan B

Thomas har själv flera gånger gått i fällan att underskatta konsekvenserna av funktionsnedsättningen och därmed överskatta deltagarnas förmågor.

– Det handlar om att de flesta har en ojämn begåvningsprofil. En person kan till exempel vara skicklig i matematik och verka välfungerande generellt men sedan visar det sig att han eller hon har jättesvårt att diska en vanlig tallrik.

Utöver den ojämn begåvningsprofilen har de flesta en varierande dagsform.

– Det kan vara frustrerande när det låser sig för en deltagare som klarade precis samma uppgift igår! Den första tanken kan vara att deltagaren jäklas. Nästa tanke kan vara att man har misslyckats som pedagog – vad gör jag för fel? Men sådana tankar måste man frigöra sig ifrån. Jag har inte gjort fel. Deltagaren jäklas absolut inte men han eller hon har kanske sovit noll och inget. Istället för att försöka igen – och låta deltagaren misslyckas – får man ta till plan B, backa och göra något enklare den gången. Det gäller att hela tiden känna av situationen.

väldigt skönt när jag fick börja där. Den största skillnaden mot högstadiet var att jag fick mycket mer hjälp av lärarna. Dessutom var det lugnare. Det blir mindre ljud och rörelse i en liten grupp.

Brist på kontroll kan ge ångest

En del personer med autismspektrumtillstånd behöver stöd för att hålla ordning på tiden. På det området har Julia inga problem. Däremot behöver hon mycket stöd med struktur och förklaringar.

– Jag vill ha skrivna instruktioner men har svårt att förstå långa texter. Förklaringar måste vara strategiska så att jag förstår vad jag ska göra och hur. Jag behöver också få en instruktion i taget så att jag kan beta av uppgiften bit för bit.

Övriga situationer är något som kan ställa till det ordentligt för henne.

– För mig kan till exempel en brandövning vara en plåga. Jag har så himla lätt för att bli stressad. I värsta fall kan jag få panik och då glömmer jag bort vad jag skulle göra.

I sådana situationer brukar Julia söka upp en lärare eller kurskamrat för att bli lugnad och få hjälp att hantera situationen.

– Men jag kan må dåligt även av mindre händelser. Jag kan tappa bort något, känna att jag inte har kontroll och då triggas ångesten igång. När den

väl har slagit till behöver jag ta medicin för att bli lugn annars kan jag inte studera den dagen.

För Julia är det viktigt att läraren har kunskap om att hennes dagsform varierar.

– Det händer inte så ofta men om jag mår dåligt, och inte kan koncentrera mig, så behöver jag göra en annan uppgift istället. Då är det viktigt att läraren är förstående.

Återhämtning i stallet

Julia kan ofta snabbt känna om en person gillar henne eller inte, och är bra på att avgöra om personkemin fungerar. Hon blir också lätt påverkad av andras känslor.

– Om en person blir arg så blir jag osäker. Då drar jag mig undan och försöker undvika den personen tills han eller hon blir på bra humör igen.

Om Julia själv är stressad eller på dåligt humör hjälper det alltid att åka till stallet. Hon har ett stort hästintresse.

– Jag älskar stallmiljön. Där blir jag lugn direkt för hästar är lugna djur.

Julia trivs med sin situation i livet just nu och skulle gärna fortsätta studera på Molkoms folkhögskola när A-kursen är klar.

– Jag funderar på att söka till Allmän kurs nästa år. Vad som händer sedan får vi se.

