

# Möjligheter till högre studier

– för studenter med psykisk eller  
neuropsykiatrisk funktionsnedsättning  
En guide





# **Möjligheter till högre studier**

**– för studenter med psykisk eller  
neuropsykiatrisk funktionsnedsättning**

**En guide**

## **Möjligheter till högre studier – för studenter med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. En guide**

©2012 Specialpedagogiska skolmyndigheten

Ansvarig på SPSM: Eva Valtersson.

Redaktör och text: Annika Wallin, Blira Konsult AB.

Illustrationer: Kerri Sandell, Grandstand Design.

Grafisk form: Plan2.

Referensgrupp: Monica Barsch från KTH, Christel Berg från Lunds universitet, Pia Hasselrot från Talboks- och punktskriftsbiblioteket, Birgitta Hydén från Uppsala Universitet, Leif Näfver från SPSM, Mariana Sahlström från Blekinge Tekniska Högskola, Monica Svalfors från Stockholms universitet och Ingrid Åberg från Lunds universitet.

Tack till följande personer som har lämnat synpunkter på texterna: Jonas Andersson från RSMH, Kent Backlund från CSN, Stefan Bonn från SPSM, Gunilla von Corswant från SPSM, Mårten Gerle från Socialstyrelsen, Sara Håkansson från SPSM, Mats Jansson från Autism- och Aspergerförbundet, Anki Sandberg från Riksförbundet Attention, Eva Sandberg från Svenska OCD-förbundet Ananke och Elisabeth Öberg från SPSM.

Tack också till Anna, Calle, Ingrid, Ingrid, Johannes, Per och Sara som har låtit sig intervjuas och på ett generöst sätt har delat med sig av sina erfarenheter. *Några av intervjupersonerna har valt att vara anonyma och framträder inte med sina riktiga namn.*

Tryck: Edita, 2012.

Guiden är utgiven av Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) och kan hämtas som pdf-dokument och beställas på myndighetens webbplats [www.spsm.se](http://www.spsm.se). Den kan också beställas från [order@spsm.se](mailto:order@spsm.se).

ISBN: 978-91-28-00382-7 (tryckt) 978-91-28-00383-4 (pdf)

Best.nr: 00276

# Innehåll

Förord .....	6
Välkommen till högre studier! .....	7
Samordnare av pedagogiskt stöd.....	8
Vad är en funktionsnedsättning? .....	10
Att välja utbildning .....	11
Exempel på pedagogiskt stöd.....	12
Att informera omgivningen .....	14
Bra att veta om studiefinansiering.....	16
Röster från högskolor och universitet.....	19
<b>Calle</b> med Aspergers syndrom har fallenhet för datavetenskap och vill forska om artificiell intelligens.....	21
<b>Anna</b> studerar till läkare och håller sin OCD hemlig för lärare och studiekamrater .....	27
<b>Johannes</b> med ADD tycker att det är roligt att studera men har inte hittat den optimala tentamensformen än.....	31
<b>Per</b> med bipolär sjukdom har varit i den akademiska världen hela sitt yrkesliv.....	35
<b>Ingrid</b> är samordnare och anordnar stöd till studenter med funktionsnedsättning .....	39
<b>Sara</b> är mentor åt en student med Aspergers syndrom .....	43
<b>Ingrid</b> undervisar och möter studenter med olika förutsättningar .....	47
Information om de diagnoser som nämns i guiden.....	50
Psykiska och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och deras konsekvenser.....	53
Tips på kontakter .....	56

# Förord

Den här guiden är utgiven av Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM). Myndigheten ska verka för att alla barn, elever och vuxenstuderande med funktionsnedsättning får tillgång till en likvärdig utbildning av god kvalitet. Myndighetens övergripande uppdrag är att alla ska få möjlighet att nå målen för sina studier och för sin utbildning.

Guiden vänder sig till studenter med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Andra målgrupper är till exempel lärare, studenthälsans personal, studievägledare och samordnare på högskolor och universitet, handläggare på CSN, arbetsförmedlare, tjänstemän på Försäkringskassan och berörda handikapporganisationer. Förhoppningen är att guiden ska bidra till att fler personer med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning ska kunna bedriva och fullfölja högre studier.

Guiden gavs ut i en första version år 2006

av dåvarande Sibus. Den versionen har tryckts i närmare 14 000 exemplar och efterfrågan är fortsatt stor. Därför har SPSM tagit fram den här omarbetade och uppdaterade upplagan. Redaktör och skribent har varit Annika Wallin, Blira Konsult AB. Eva Valtersson som arbetar med statsbidrag till vuxenutbildning har varit ansvarig på SPSM. I arbetet med den omarbetade upplagan har SPSM haft hjälp av en referensgrupp bestående av samordnare från universitet och högskolor och en representant från Talboks- och punktskriftsbiblioteket. Även sakkunniga inom SPSM, berörda handikapporganisationer, CSN och Socialstyrelsen har läst och kommenterat texter. SPSM står dock som ensam ansvarig för innehållet i guiden.

SPSM vill framföra ett stort tack till de personer som har låtit sig intervjuas och som på ett generöst sätt har delat med sig av personliga erfarenheter. Läs deras berättelser på sidan 19-49.

SPECIALPEDAGOGISKA SKOLMYNDIGHETEN JANUARI 2012.

*Leif Näfver*

CHEF FÖR STATSBI DRAGSAVDELNINGEN



# Välkommen till högre studier!

Tiden som student är ofta berikande och rolig. Nya möjligheter öppnar sig när universitet och högskolor erbjuder kompetensutveckling, erfarenhetsutbyten och gemenskap. Högre studier ger också bättre förutsättningar för att sedan få arbete och lön. Det är högskolornas och universitetens ansvar att göra studiesituationen tillgänglig för alla studenter, det vill säga även för studenter med funktionsnedsättning. Den svenska lagstiftningen uppmanar högskolorna och universiteten att aktivt verka för alla studenters lika rättigheter och att motverka diskriminering på grund av till exempel funktionsnedsättning.

# Samordnare av pedagogiskt stöd

Det finns särskilda samordnare av pedagogiskt stöd på alla universitet och högskolor. Deras uppgift är att samordna pedagogiskt stöd, som ska undanröja hinder och göra studiesituationen tillgänglig för studenter med funktionsnedsättning. En förutsättning för att få stöd är att studenten genom intyg, utredning eller motsvarande kan styrka att han eller hon har en varaktig funktionsnedsättning. Det pedagogiska stödet planeras i samtal mellan studenten och samordnaren. Samordnaren har tystnadsplikt.

## Ta kontakt i god tid

Vissa former av pedagogiskt stöd kräver planeringstid. Till exempel kan det ta tid att få studielitteratur inläst eller att hitta en lämplig mentor. Därför är det viktigt att ta kontakt med samordnaren i god tid, helst redan då man söker till högskolan eller universitetet. Samtliga samordnares namn, telefonnummer och e-postadresser finns på: [www.studeramedfunktionshinder.nu](http://www.studeramedfunktionshinder.nu)





# Vad är en funktionsnedsättning?

En funktionsnedsättning innebär att en person har en nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. Nedsättningen kan vara medfödd eller ha uppstått som följd av en sjukdom eller av en skada. Fysiska funktionsnedsättningar kan till exempel innebära nedsatt rörlighet i någon del av kroppen, nedsatt syn eller nedsatt hörsel. Psykiska, neuropsykiatriska och intellektuella funktionsnedsättningar kan till exempel innebära att personen har nedsatt koncentration eller nedsatt minne. De flesta sådana funktionsnedsättningar är dolda och syns inte utanpå.

## Psykiska funktionsnedsättningar

Som en följd av psykisk sjukdom kan en person ha en nedsättning av den psykiska funktionsförmågan.

Psykisk sjukdom kan omfatta upplevda psykiska besvär som allmän nedstämdhet och oro men också svårare symtom som tvångstankar och självskadebeteende. Nedsättningen av den psykiska funktionsförmågan kan till exempel yttra sig som svårigheter med att hålla uppmärksamheten, att hantera stress, att planera sin tid eller att komma ihåg. Ofta ger psykisk sjukdom långvariga eller återkommande funktionsnedsättningar som kan innebära olika stora hinder i olika perioder. Även lindrigare symtom kan skapa svårigheter i det dagliga livet och i studiesituationen. För de flesta med psykisk sjukdom finns behandlingsmetoder som ger symtomfrihet.

## Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är medfödda och tydliga redan i barndomen. De ”går inte över” även om graden av nedsättning och hur den tar sig uttryck kan variera över tid. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan yttra sig som svårigheter med uppmärksamhet, socialt samspel, snabbhet och planering.

*Läs mer om de diagnoser som nämns i den här guiden på sidan 50.*

## Funktionshinder i otillgänglig miljö

En person kan ha en funktionsnedsättning men han eller hon är inte funktionshindrad. Funktionshinder uppstår när omgivningen inte är tillgänglig. Miljön kan alltså vara hindrande. För att undvika att studenter möter hinder i sin studiesituation och därmed blir funktionshindrade ska utbildningsanordnaren erbjuda en tillgänglig miljö. Tillgänglighet gäller såväl de fysiska förhållandena som kommunikation, information och den studiesociala miljön.



# Att välja utbildning

Att diskutera sitt studieval med någon som är insatt i hur utbildningen fungerar är viktigt för de flesta, men kan vara särskilt betydelsefullt för personer med funktionsnedsättning. Genom att gå igenom utbildningens olika moment och få information om vilket stöd som finns att få, kan den sökande bättre bedöma sina förutsättningar för att kunna genomföra studierna. Ofta går det att söka en utbildning som leder till ett visst yrke vid flera olika universitet. Till exempel finns juristutbildningen vid de flesta högskolor och universitet men även om utbildningarna heter nästan samma sak och leder till samma yrke kan upplägg och kursplaner skilja sig åt. Därför kan det vara bra att jämföra utbildningarnas upplägg för att se vilken studieort som erbjuder de bästa förutsättningarna för en själv. Bygger utbildningen på problembaserat lärande eller föreläsningar? Säker kursmålen att vissa uppgifter måste göras som grupparbeten? Ingår perioder av praktik? Är utbildningen förlagd till flera olika platser? För en del kan det vara bra att börja med att läsa en fri-

stående kurs, innan man väljer ett program, för att kunna bekanta sig med högskolestudier och prova olika former av pedagogiskt stöd.

## **Studievägledare och samordnare hjälper till**

Den som tänker söka till högskola eller universitet har möjlighet att gå igenom sitt studieval och sin studieplan med högskolans eller universitetets studievägledare. Studievägledaren har precis som samordnaren tystnadsplikt. Utbildningsvalet kan också diskuteras med samordnaren och med någon lärare från den utbildning som man är intresserad av. Studievägledaren eller någon annan från utbildningen kan även hjälpa till att fundera kring hur det framtida arbetslivet kan se ut efter studietiden.

På [www.studera.nu](http://www.studera.nu) finns information om olika utbildningar.

På [www.hsv.se](http://www.hsv.se) finns information om hur svensk högskoleutbildning är upplagd.

# Exempel på pedagogiskt stöd

Pedagogiskt stöd är till för att kompensera svårigheter som kan uppkomma i studiesituationen på grund av funktionsnedsättning. Det är utbildningsanordnaren som har ansvar för att studiesituationen blir tillgänglig. Nedan finns exempel på pedagogiskt stöd som högskolor och universitet kan erbjuda. Hur stödet utformas och vad som går att genomföra kan variera mellan olika program, ämnen och kurser.

## Anpassning vid examination

Det är kursansvarig lärare (examinator) som beslutar om alternativa former för tentamen. Här följer några exempel på hur tentamensförhållanden kan anpassas.

- Förlängd tentamenstid.
- Att sitta ensam eller med ett fåtal andra studenter istället för att sitta tillsammans med många andra i en stor sal.
- Möjlighet att skriva svaren på dator istället för att skriva för hand.
- Hemtentamen istället för grupparbete.
- Muntlig istället för skriftlig tentamen, och tvärtom.
- Muntlig komplettering vid skriftlig tentamen.
- Delad tentamen vilket innebär att tentamen delas upp på flera tillfällen.

## Anteckningsstöd

En del studenter har svårt att lyssna och anteckna samtidigt och kan behöva hjälp med minnesanteckningar vid föreläsningar och seminarier. Här följer några exempel på hur man kan göra då:

- En eller flera kurskamrater kan ta den här uppgiften. Den som ger anteckningsstöd får ersättning av högskolan eller universitetet för det merarbete som det kan innebära att dela sina anteckningar med någon annan.
- Studenten får spela in föreläsningar och seminarier på digitalt fickminne, mp3-spelare, surfplatta eller mobiltelefon och får möjlighet att fotografera av tavlan.
- Studenten får tillgång till lärarens presentationer som papperskopior, på USB-minne, via mejl eller via en webbplattform. Vissa lärare delar ut sina presentationer till alla studenter.

## Mentor

En mentor kan till exempel vara en mer studierfaren student som hjälper till att planera och strukturera studierna. Den som är mentor får ersättning för detta extraarbete från universitetet eller högskolan.



### **Extra tid för handledning**

Lärare, forskarstuderande eller annan personal vid institutionen kan ge extra handledningstid.

### **Språkverkstad**

På många högskolor och universitet finns det så kallade språkverkstäder. Där kan alla studenter få råd och tips om hur man disponerar en uppsats eller presenterar en text i en inlämningsuppgift.

### **Studietakt**

Om en student behöver studera i lugnare takt kan det ibland gå att göra om heltidsstudier till deltidsstudier. Det kan vara stora skillnader mellan olika utbildningar och program när det gäller möjligheten att kunna få deltidsstudier.

### **Alternativa verktyg**

Det finns ett stort utbud av alternativa verktyg som kompensatoriskt stöd för personer med funktionsnedsättning. Universiteten och högskolorna har ofta datorer med lämpliga anpassningar och programvaror. Det kan till exempel vara en skanner, rättstavningsprogram eller talsyntes som läser upp text. Studenterna kan inte låna alternativa verktyg från universitetet eller högskolan. Den som behöver personliga hjälpmedel och hjälp-

medel att använda hemma – som till exempel fickminne och handdator för kom-ihåg – får ansöka om det via sin läkare eller en arbetsterapeut. Samordnaren kan ofta ge tips på alternativa verktyg eller hjälpmedel och berätta var studenten kan hitta information om dem.

### **Anpassad kurslitteratur**

Studenter med läsnedsättning kan låna sin kurslitteratur som talbok, punktskriftsbok eller e-textbok från Talboks- och punktskriftsbiblioteket (TPB) [www.tpb.se](http://www.tpb.se). Litteraturen lånas via TPB:s webbkatalog, på högskolans bibliotek eller på folkbibliotek. Om kurslitteraturen inte finns i anpassad form går det att få den producerad av TPB. Studenter kan också få ett program för att läsa sina talböcker i datorn. Med tjänsten ”Egen nedladdning” kan talbokslåntagaren själv ladda ner talböcker för läsning i en avancerad telefon eller surfplatta. För att få del av sådant stöd kontaktar studenten personal på högskolebiblioteket och samordnaren av pedagogiskt stöd. Hos samordnaren eller vid högskolebiblioteket kan studenten också få hjälp med inläsning eller inskanning av kursmaterial, till exempel artiklar och kompendier. Studenter med läsnedsättning kan få förlängd lånetid på högskolebiblioteket.

# Att informera omgivningen

Erfarenheter visar att ju bättre informerad omgivningen är desto bättre bemött blir studenten. Givetvis är det studenten själv som avgör vilka som ska få information och vem som ska lämna information om honom eller henne. Samordnaren kan hjälpa till med att informera omgivningen, om studenten vill. Vid kontakter med lärarna informerar samordnaren inte om studentens diagnos, utan informationen handlar om vilka svårigheter som studenten kan uppleva och vilka typer av pedagogiskt stöd som han eller hon behöver.



# Bra att veta om studiefinansiering

Det finns speciella situationer som studenter med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning riskerar att hamna i. Man kanske inte orkar studera på heltid eller i samma studietakt som andra studenter, och kan ha återkommande sjukperioder. Då finns det särskilda regler som är viktiga att känna till. Centrala studiestödsnämnden (CSN) är den myndighet som betalar ut studiemedel. På [www.csn.se](http://www.csn.se) finns utförlig information och svar på de vanligaste frågorna om studiemedel. Där ansöker man också om studiemedel, se tjänsten **Min ansökan** som finns i **Mina sidor**.

## Studier på deltid

Det går att få studiemedel för heltidsstudier eller för deltidsstudier på 75 eller 50 procent. Är studietakten lägre än 50 procent kan man inte få studiemedel. Om man på grund av sin funktionsnedsättning inte kan studera på heltid, utan bara på deltid, kan man ansöka om att få aktivitets-

eller sjukersättning från Försäkringskassan för den tid man inte orkar studera. Det förutsätter dock att Försäkringskassan bedömer att studie- och arbetsförmågan är nedsatt minst ett år framåt.

## Studier i långsammare takt med fullt studiemedel

Det finns möjligheter att ansöka om fullt studiemedel även om man bara studerar på deltid. Det kan beviljas till studenter som ägnar hela sin tid åt studierna men som inte hinner ta poäng i full studietakt och det förutsätter att man har en särskild studieplan. CSN gör sin bedömning efter prövning i varje enskilt fall. Att få studiemedel för heltid fast man studerar på deltid gör att man får högre studieskulder. CSN kan skriva av den del av studieskulden som orsakas av förlängd studietid på grund av funktionsnedsättning. Även det sker efter prövning i varje enskilt fall.





### **Sjukdom under studietiden**

Om man blir sjuk är det viktigt att man redan första sjukdagen gör en sjukanmälan till Försäkringskassan. Om Försäkringskassan godkänner sjukskrivningen får man behålla sina studiemedel under sjukdomstiden. De studiemedel man får efter den trettionde sjukdagen kan skrivas av och CSN ställer inga krav på studieresultat under en sjukperiod. Upprepade långa sjukperioder medför att studieskulden ökar eftersom studenten får leva på lånade pengar minst en månad vid varje insjuknande.

### **Längsta tid med studiemedel**

Man kan få studiemedel i högst 240 veckor för studier på högskola och universitet. Långa utbildningar kan vara svåra att hinna slutföra under denna tid. Om det finns synnerliga skäl, till exempel en funktionsnedsättning som utgör ett studiehinder och medför en försening i studierna, kan CSN bevilja studiemedel för ytterligare tid. Från och med det år man fyller 40 kan man få studiemedel i ytterligare 40 veckor, om det finns särskilda skäl. Särskilda skäl kan exempelvis vara att personen redan förbrukat sina veckor och att man nu, av arbetsmarknadsskäl, behöver gå en ny utbildning eller en vidareutbildning.





# Röster från högskolor och universitet

**Fyra studenter, en samordnare, en mentor och en lärare berättar om sina erfarenheter.**

**Calle** med Aspergers syndrom har fallenhet för datavetenskap och vill forska om artificiell intelligens..... 21

**Anna** studerar till läkare och håller sin OCD hemlig för lärare och studiekamrater..... 27

**Johannes** med ADD tycker att det är roligt att studera men har inte hittat den optimala tentamensformen än ..... 31

**Per** med bipolär sjukdom har varit i den akademiska världen hela sitt yrkesliv..... 35

**Ingrid** är samordnare och anordnar stöd till studenter med funktionsnedsättning..... 39

**Sara** är mentor åt en student med Aspergers syndrom..... 43

**Ingrid** undervisar och möter studenter med olika förutsättningar ..... 47

*Några av personerna har valt att vara anonyma och framträder inte med sina riktiga namn.*





# Calle med Aspergers syndrom har fallenhet för datavetenskap och vill forska om artificiell intelligens

**Calle är 25 år och studerar på kombinationsutbildningen civilingenjör-lärare. Han klarar alla kurser inom datavetenskap med lätthet, men tycker att det är svårare med matematik. Det sociala samspelet tar mycket kraft, ändå studerar han helst i grupp för att kunna diskutera sin förståelse med andra. Calle läser på 75 procent och det viktigaste stödet för honom är hans mentor.**

Calle har ljusa, långa dreadlocks och ett litet skägg på hakan. Hans klädstil är avslappnad men genomtänkt med svart munkjacka, en stor sjal runt halsen och vida byxor som pryds av band, fickor och andra detaljer. På väg till högskolan slinker han in på 7-Eleven för att köpa en stor mugg kaffe. Koffeinet behövs eftersom han inte har sovit i natt.

– Jag jobbar extra på ett it-företag och min kollega bad mig att täcka ett pass under kvällen och natten. Eftersom jag har dålig tidsuppfattning kan jag glömma bort att det kommer en måndag med plugg efter söndag natt. Den här gången kom jag faktiskt ihåg det men jag sa ja ändå.

Det finns en gemensam nämnare i Calles studier, extrajobb och fritid. Det är datorer. Intresset

uppstod när han var tre år och familjen fick sin första dator. Han lärde sig genast att använda skrivare och tangentbord. Som sjuåring började han programmera och kom snabbt upp på en hög nivå.

– Datorer är mitt specialintresse och jag har ett djävulskt fokus, detaljminne och är oerhört snabblärd på det området.

## Specialklassen blev en vändpunkt

I grundskolan uppfattades Calle som envis, aggressiv och han hamnade ofta i slagsmål. När han var nio år konstaterades det att han har Aspergers syndrom. Ett par år senare fick han börja i en specialklass tillsammans med tre andra elever med samma diagnos. Han gick två år i den klassen och ser det som en vändpunkt. Där arbetade en huvudlärare, en lärarassistent och en fritidspedagog. Alla tre hade specialpedagogisk kompetens och gav eleverna mycket struktur och bra bemötande.

– Jag tror att det är tack vare den tiden som det har gått så bra för mig.

Under en period i grundskolan gick Calle också i terapi och det förde med sig att hans aggressivitet minskade. Han blev lugn och klarade högstadiet och gymnasiet utan särskilt stöd.

## Glapp i minnet

Efter gymnasiet ville Calle studera men han minns väldigt lite av hur han tänkte inför valet av utbildning.

– Vissa livsskeden är helt borta ur mitt minne men jag antar att jag tyckte att kombinationen civilingenjör-lärare lät rolig eftersom jag är intresserad av både datorer och pedagogik.

Calle säger att hans hjärna registrerar vissa saker som ”ointressanta” och därför klipper av möjligheten att komma åt de där minnena.

– Även överlagringen från arbetsminnet till långtidsminnet är lite trasigt. Det märks bland annat genom att jag har svårt att lära mig saker utantill. Detaljer vill inte fastna. Undantaget är när jag jobbar med datorer för det tycker min hjärna är intressant.

## Tog kontakt med samordnaren

Calle ville klara sig utan särskilt stöd på högskolan och de datavetenskapliga kurserna har gått galant. Värre blev det med den grundläggande matten. När restkurserna hopade sig under andra året var han tvungen att erkänna för sig själv att det inte fungerade.

– Det kändes surt men jag behövde hjälp. Det blev nödvändigt att berätta att jag har Aspergers syndrom.

Calle tog kontakt med en av högskolans samordnare av pedagogiskt stöd. Tillsammans med henne och studievägledaren utformade han en

individuell studieplan. Samordnaren skrev intyg så att Calle kan få anteckningsstöd, längre tid vid tentamen och att han får ha med sig formelsamlingar vid examination.

– Den längre skrivtiden och anteckningsstödet har jag inte utnyttjat än men formelsamlingarna har jag alltid med mig eftersom jag inte kommer ihåg detaljer. Bara som ett exempel – det tog mig tio år att nöta in Pythagoras sats.

## Mentorn är viktig

Calle fick också en mentor och hon är en stor tillgång. De har möjlighet att träffas tre timmar i veckan men sköter mycket digitalt via sms och mejl. Framför allt ger mentorn stöd med planering och struktur.

– När jag ska planera själv blir det ofta kaos. Jag vet inte vad jag ska börja med och mina prioriteringar utgår från vad som är roligast. En tråkig bok kan jag läsa i tio minuter och sedan börjar jag med något roligare. Om min mentor har skrivit att jag borde läsa den tråkiga boken i 1,5 timme har jag en mall och då går det lättare.

Sedan en tid tillbaka använder de en webbaserad kalender som Calle också når via sin mobiltelefon. I kalendern skriver de in när han ska plugga, vad han ska göra och när han är ledig. Eftersom kalendern är synkad med högskolans schemadator visar den även Calles föreläsningar.

– En fördel med kalendern är att det finns en påminnelsefunktion. En stund innan jag ska göra något flashar det upp en påminnelse i mobilen.



### **Mitt sätt är rätt sätt**

Calle säger att Aspergers syndrom innebär ett sätt att tänka som grovt kan sammanfattas i meningen: Det finns ett sätt som är rätt sätt och det är mitt sätt.

– Det handlar om att jag utgår från mig själv, att mitt sätt alltid är prioriterat och att jag tänker svart-vitt. Det gör att jag lätt hamnar i hårda diskussioner om hur man ska göra saker. Jag hade till exempel en professor som använde en annan standard för att skriva kod än den som jag använder. Jag tycker att mitt sätt är bättre och det ledde till en konflikt.

Situationen blev extra infekterad på grund av att Calle har svårt att förstå sig på status.

– Jag struntar i titlar och bryr mig inte om vem som är professor och vem som är student. För mig har alla samma mänskliga status även om vi har olika roller. Det där kan skapa en del problem eftersom status är viktigt i den akademiska världen.

Under det senaste året har Calle skaffat sig en strategi som minskar antalet konflikter.

– Jag använder en kognitiv process för att inse att andras fel går att leva med. Det har gjort mig mer medgörlig. Jag har en inre dialog med mig själv och försöker analysera situationen och ställer mig frågan: gagnar det mig att ändra mig? Om svaret är ja kan jag numera släppa diskussionen även om jag vet att den andra har fel. På det viset

behöver jag inte alltid ta striden. Jag har också insett att jag ibland måste göra på andras sätt även om jag tycker att det är idiotiskt. Det var en aha-upplevelse för mig när jag kom fram till det här.

### **Det sociala samspelet tar kraft**

Calle har berättat att han har Aspergers syndrom för några av dem som han studerar tillsammans med.

– De flesta som umgås med mig under en längre tid upptäcker det i alla fall. Många tycker att jag är lite ”off”. Jag har till exempel svårt att se folk i ögonen och det är en del av det autistiska. Eftersom jag har lärt mig att jag måste titta på folk när jag pratar med dem har jag ett knep. Jag tittar på deras näsor istället. Det är mycket lättare än att se i ögonen och ger samma effekt.

Calle måste hela tiden lägga kraft på att komma ihåg det sociala spelet och tolka det som sägs. Han vet att ett vanligt samtal ofta har undertext som han missar.

– Till exempel har jag svårt att uppfatta ironi. Om någon säger något jättekonstigt har jag lärt mig att stanna upp och försöka räkna ut om det är ironi. Ibland får jag fråga rakt ut – är du ironisk nu? Jag har också svårt att släppa samtalsämnen om jag inte först har fått säga vad jag ville ha sagt. För mig är det en enorm kognitiv ansträngning att byta ämne och lyssna vidare på det nya.

### **Gillar att bo i kollektiv**

Många personer med Aspergers syndrom trivs bäst ensamma men så är det inte för Calle.

– Jag mår dåligt om jag inte får vara med folk. När jag var liten gillade jag inte kramar och fysisk kontakt men det gör jag nu.

Calle delar en fyrarumslägenhet med två andra studenter och en av dem har en flickvän som också bor där. Han ser många fördelar med att bo tillsammans med andra.

– För mig innebär sociala saker kognitiv press men när jag umgås med mina lägenhetskompisar kan jag slappna av eftersom jag redan vet hur de brukar bete sig. En annan grej är att jag har dålig tidsuppfattning och om de andra inte har sett mig på en hel dag kommer de och knackar på och säger att det är dags att äta middag. Jag kan bli helt uppslukad av en uppgift som intresserar mig. Plötsligt har det gått åtta timmar utan att jag har ätit och ibland glömmar jag att gå och lägga mig.

### **Föredrar studier i grupp**

På Calles utbildning går tre till fyra kurser parallellt. Det är inte optimalt för honom som hellre läser en sak i taget. Calle tycker också att det är svårt med självstudier och försöker alltid hitta några att plugga tillsammans med.

– Jag behöver diskutera och ha bollplank. Om jag fastnar i min tankeprocess kan jag lyssna på de andra och komma vidare. Det ger mig mycket mer

än föreläsningar och egenstudier. Tyvärr är det inte så mycket grupparbeten på civilingenjörskurserna. Det är mer sådant på lärarkurserna.

Han har upptäckt att den examinationsform som fungerar bäst för honom är hemtenta och inlämningsuppgifter.

– På salstentor måste man komma på alla svaren där och då och det passar inte mig. Min hjärna arbetar datalogiskt. När jag kommer på en lösning vill jag testa den precis som när man programmerar. Man skriver, testkör och upptäcker buggar som man rättar till. Om jag har en hemtenta kan jag testa min förståelse på någon innan jag lämnar in.

### **Studerar på deltid**

Calle läser det femte året av sin utbildning och planerar att bli klar på sju år.

– Jag studerar på 75 procent och det innebär att jag bara läser två kurser parallellt men det märks att utbildningen är byggd för att läsas på helfart. Det blir en del schematekniska problem och krockar med de släpkurser som jag också har. Den här terminen saknar jag 1,5 högskolepoäng för att kunna få studiemedel från CSN. Som tur är får jag bra hjälp av min studievägledare som ska hjälpa mig att lösa det problemet.

Med facit i hand önskar Calle att han hade tagit kontakt med samordnaren på högskolan tidigare. För personer som har Aspergers syndrom





kan det emellertid vara svårt att vara så förutseende tror han.

– Innan problemen tornar upp sig finns de inte. Så är det i varje fall för mig. Jag tänker bara på det som är just nu. Det som inte är här existerar inte. Jag har förstått att folk kan bli sura om jag inte hör av mig på tre månader men det beror på att de här personerna bokstavligen inte finns i min värld eftersom jag är upptagen med annat.

### **Vill ägna sig åt forskning**

Calles utbildning ger honom möjlighet att arbeta både som lärare och civilingenjör men han har andra planer. När han är klar vill han forska inom artificiell intelligens.

– Förhoppningen är att kunna skapa pedagogiska program som märker hur användarna lär sig och förändras utifrån det. Det är mitt stora mål.

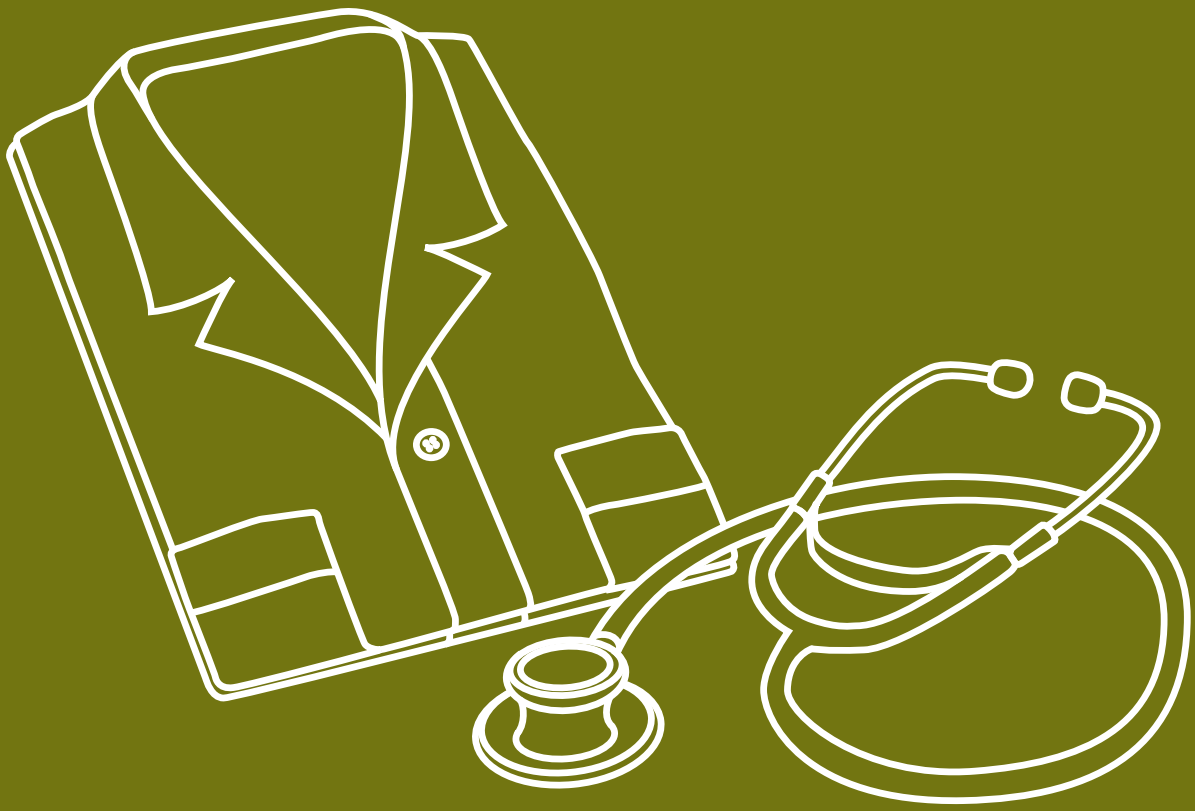
#### **SAMMANFATTNING: CALLE**

##### **Calle har haft stöd av:**

- Sin mentor som ger honom stöd i planeringen. De har nytta av en webbaserad kalender med påminnelsefunktion.
- Att ha med formelsamlingar på tentamen.
- Att studera på deltid. Calle läser på 75 procent.

##### **Det svåraste för Calle är:**

- Kurserna i matematik.
- Självstudier då han inte har någon att diskutera med.
- Salstentor som kräver att han ska komma på svar och lösningar där och då.
- Att komma ihåg detaljer och lära sig saker utantill.
- Att acceptera att han ibland måste göra på andras sätt även om han tycker att deras sätt är idiotiskt.
- Att det sociala samspelet tar mycket kraft.





# Anna studerar till läkare och håller sin OCD hemlig för lärare och studiekamrater

**Anna är i tjugosåldern och har snart studerat två år på läkarutbildningen. Bara ett par av hennes kursare känner till att hon har OCD. Hon har inte vågat berätta för de andra i klassen och inte för någon av lärarna. Det svåraste för Anna är att hon inte kan få någon förståelse för varför hon ofta kommer för sent eller uteblir från föreläsningar.**

Anna har håret klippt i en kort page och i vanliga fall brukar hon ha myskläder när hon sitter hemma och pluggar. Idag har hon valt en färgstark stickad tröja och blåa jeans.

– För mig är det en stor ansträngning att välja kläder innan jag ska gå iväg hemifrån. Jag uppskattar varje gång som jag slipper göra det.

Hon bor tillsammans med sin pojkvän i en tvårumslägenhet och hennes skrivbord är belamrat med kurslitteratur, pärmar och anteckningsböcker fyllda med noteringar i olika färger. Vid skrivbordet tillbringar hon många timmar varje vecka och även om läkarutbildningen är krävande är Anna mycket nöjd med sitt studieval.

– När jag var liten bodde vi granne med en läkare. Han kunde alltid ge svar och hjälpa till om någon hade något besvär. Han blev min idol och jag har inte hittat något annat yrke som lockar mig mer.

## **Tvånget handlar om smuts**

Anna fick diagnosen OCD när hon var tolv år men svårigheterna började visa sig i sjuårsåldern. Redan då handlade tvånget om smuts.

– Jag tvättar händerna ofta och här hemma har jag till exempel problem med toaletten, diskhon och städsåpet. När jag har tagit i något där måste jag tvätta händerna extra noga med diskmedel för att smutsen ska gå bort.

För Anna är det jobbigt att ha andra personer i hemmet och därför har hon och sambon nästan aldrig besök.

– De som hälsar på kanske tvättar händerna först och trycker på spolknappen på toaletten efteråt och då blir deras händer smutsiga. Det blir också problem om någon sitter uppkrupen i soffan och till exempel lägger ena handen på sin fot. Den handen blir smutsig och sedan tar personen i olika saker – kanske även i mig – och då måste jag städa hela lägenheten och tvätta mig och mina kläder efteråt.

## **Tidsödande att välja kläder**

En konsekvens av OCD:n är att Anna har svårt att komma iväg hemifrån eftersom hon får ångest när hon ska välja kläder.

– Jag tänker ofta ”men varför kan jag inte bara ta på mig något och gå” men då får jag genast

katastroftankar. Jag tänker att om jag väljer fel plagg kan hela dagen blir fel. Jag vill inte heller ta de kläder som jag är mest rädd om för i skolan finns en risk att kläderna blir så smutsiga att de behöver slängas. Jag måste kalkylera för hur stor den risken är och sedan välja de kläder som blir rätt den dagen.

Proceduren med att välja kläder kan ta lång tid och det gör att Anna ofta kommer för sent till föreläsningar eller grupparbeten. Vissa dagar fastnar hon helt och tar sig inte iväg överhuvudtaget.

### **Umgås på avstånd**

Annas tvångstankar blir värre när hon är trött och då kan det vara omöjligt att vistas i de äldre föreläsningssalarna där stolarna är nedsuttna och bänkarna repiga och nedklottade.

– Allt känns smutsigt och då får jag helt enkelt gå hem. Andra dagar är bättre och då kan jag till och med gå till caféet även om kladdiga och nedfläckade bord är det värsta jag vet.

En besvärlig sak för Anna är att hon även kan uppfatta människor som smutsiga. Det kan ställa till problem vid grupparbeten till exempel.

– Det konstiga är att det kan vara personer som jag verkligen gillar och som egentligen är hur fräscha och trevliga som helst. Ändå känns de smutsiga. Jag vet inte varför det blir så.

Om Anna uppfattar en person som smutsig kan hon inte ta i den personen eller i den personens saker och hon får försöka umgås på lite avstånd.

### **Oron stjäl energi**

För Anna innebär OCD:n mycket planering. Hennes tankar är ständigt igång för att identifiera möjliga katastrofer och fundera ut sätt att hantera dem på. Oron tar fokus från annat och gör att hon blir mycket trött.

– I skolan är det svårt att ha kontroll och därför blir jag ofta helt mentalt slut av att vara där. Det värsta med den här sjukdomen är att den stjäl så mycket energi att jag inte orkar läsa tillräckligt.

Anna önskar att hon kunde förklara sin situation för sina lärare och föreläsare och skulle vilja be dem att ha överseende med att hon kommer för sent och att hon inte alltid orkar med. Det känns dock som en omöjlighet eftersom lärarna byts på varje kurs och föreläsarna ständigt är olika.

### **Rädd att inte bli accepterad**

Anna har berättat om sin OCD för två kursare som hon har kommit nära. Ingen annan av hennes studiekamrater har fått veta. I början var hon duktig på att dölja sina svårigheter men hon tror att en del har börjat betrakta henne som lite avvikande eftersom hon ofta uteblir från föreläsningar och mest håller sig hemma.

– Härondagen mötte jag några på väg till en studiegrupp och när de fick syn på mig sa en kille: ”Oj, där kommer Anna då måste vi vara sena”. Jag blev ledsen för de uppfattar nog mig som en lat och slarvig person. De har ju ingen aning om den verkliga anledningen till varför jag är sen.

Anna tycker att det är svårt att inte få förståelse för sin problematik. Ändå väljer hon att inte berätta.

– Läkarutbildningen är elitistisk och många är hårda mot sig själva och mot andra. Här ska man vara stark och framgångsrik. En läkare kan ju inte ha en psykisk sjukdom för då är man ju en patient.

Hon tycker att det är olustigt att blivande läkare visar ett sådant förakt mot svaghet eftersom de i sitt yrke ska möta personer i svåra situationer.

– Läkare ska inte vara översittare. Vi är också människor och alla kan drabbas av något. Inför det måste man vara ödmjuk.



## Nu har det kört ihop sig

Hittills har Anna klarat sig utan något särskilt stöd men nu har det kört ihop sig. Därför planerar hon att söka upp universitetets samordnare av pedagogiskt stöd.

– Det känns jobbigt att ta den kontakten. Jag är orolig för att inte bli tagen på allvar men jag behöver hjälp att reda ut den här situationen.

Problemet är att Anna jobbade heltid som undersköterska hela sommaren. Det var enligt hennes egen bedömning lite för ambitiöst. Nu orkar hon inte med och har missat obligatoriska moment och riskerar därmed att inte få påbörja nästa termin. Tröttheten och ångesten är större än vanligt och ökar dessutom på grund av att en studiegrupp fungerar dåligt.

– Stämningen i vår grupp är inte den bästa eftersom några ogillar varandra. Jag som är extra känslig för vad folk säger och hur de säger det, kan gå en hel dag och grubbla över vad de tycker om mig. Jag försöker analysera tonfall och tolka vad personen menade. Det tar mycket energi.

Nu vill Anna ha hjälp att undersöka möjligheten att skjuta upp en tenta och sedan studera ikapp med studiemedel under kommande sommar. Att gå ned och studera på deltid känns inte aktuellt eftersom hon vill följa sin klass där hon ju har fått ett par nära vänner som är viktiga för henne.

## Stärkt självförtroende

Eftersom Anna inte lämnar något åt slumpen gjorde hon en noggrann research innan hon valde lärosäte.

– Många tror nog att jag inte kom in på universitetet i min hemstad men jag valde att flytta hit eftersom läkarutbildningen här är friare med färre obligatoriska föreläsningar. Det passar mig. Om jag har en dålig dag kan jag helt enkelt stanna hemma i mina mysbyxor.

Anna har några år kvar på universitetet men ser fram emot att börja jobba som läkare och sommarjobbet som undersköterska stärkte hennes självförtroende.

– Jag fick utsätta mig för saker som jag tycker är jobbiga men märkte att jag klarade av att lägga en del av mina tvång åt sidan. Som undersköterska var jag tvungen att låta patienternas behov komma i främsta rummet. Det var en jätteviktig erfarenhet för mig. Min OCD har gjort att jag under lång tid behövt mycket stöd från min familj och upplever mig som ganska självcenterad. Att upptäcka att jag faktiskt kan stå tillbaka för någon annan var den bästa upplevelsen under hela sommaren.

Anna ser flera fördelar med sitt yrkesval. För en person som vill ha det rent omkring sig är det perfekt att arbeta på en plats där det städas ofta och där det finns ständig tillgång till handsprit och tvål.

– En annan charm med vården är att man aldrig behöver tänka på vad man ska ha på sig. Det är bara att dra på sig den vita rocken, säger Anna och ler.

*Anna heter egentligen någonting annat.*

### SAMMANFATTNING: ANNA

#### Anna har haft nytta av:

- Att hon tog reda på hur läkarutbildningen är uppbyggd på olika universitet och valde den studieort där utbildningsformen passar henne bäst. För Anna är det viktigt att kunna studera hemifrån till stor del.

#### Anna vill ha stöd med:

- Att planera sina studier för att komma ikapp eftersom hon har missat obligatoriska moment.

#### Det svåraste för Anna är:

- Att orka med. Ångesten tar mycket energi.
- Att hon inte är öppen med sin diagnos och därmed inte kan få förståelse för sina svårigheter.





# Johannes med ADD tycker att det är roligt att studera men har inte hittat den optimala tentamensformen än

**Johannes har studieuppehåll det här läsåret för att kunna arbeta med universitetets tv-kanal för studenter. Han är 22 år och har gått några olika grundkurser men har inte tagit alla högskolepoäng. Nu är han pressad av kraven från CSN. Johannes har provat olika pedagogiska stöd och vill fortsätta att studera framöver. Något av det svåraste är att hitta en tentamensform som passar honom.**

Johannes har kort mellanblont hår, mustasch och nära till skratt. Idag är han klädd i mörkblå tröja och mörkblå jeans. Han sitter tillbakalutad i en fåtölj och vickar lite på ena foten medan han pratar. Med jämna mellanrum surrar hans mobil. Det är de andra på tv-kanalen som undrar vart han har tagit vägen. De är inte vana vid att Johannes lämnar stationen några längre stunder.

– Jag jobbar ofta från klockan åtta på morgonen till tolv på natten. Tv-kanalen har inte gått så bra men jag har en idé och vi jobbar hårt för att genomföra den.

Johannes har studieuppehåll men håller sig alltså kvar i den akademiska världen. Det här läsåret har han anställning på Studentkåren med ansvar för universitetets tv-kanal för studenter.

## Har läst olika grundkurser

Johannes började studera på universitetet direkt efter gymnasiet. Han gick först en kurs i kognition- och neuropsykologi som han tyckte var väldigt intressant, men tentorna var svåra och Johannes tog knappt hälften av sina poäng.

– Jag lärde mig massor och minns mycket från kursen men lyckades inte visa vad jag kunde. Sals- tentor är inte en optimal tentamensform för mig.

Terminen därpå läste han socialantropologi. Den kursen var lättare och det blev full pott poäng. Ambitionen var att även tenta av kursen i kognition- och neuropsykologi men han lyckades inte med det.

Eftersom Johannes alltid har haft lätt för språk gav han sig i kast med danska den tredje terminen.

– Jag klarade första tentan men tyckte att det var så fruktansvärt tråkigt att jag hoppade av. Istället började jag läsa historia. Jag lärde mig mycket men tyvärr blev det inga poäng alls på den kursen.

Förutom att salstentor inte är Johannes grej kan en bidragande faktor till bristen på högskolepoäng vara att Johannes jobbade ideellt med tv-kanalen vid sidan av studierna.

– Jag hamnar lätt i hyperfokusering när jag gör något som jag är intresserad av. När jag är på tv-

kanalen går jag helt upp i det och då blir det inte så mycket ork och energi över till annat, säger Johannes och ler.

### **Vill att saker ska hända nu**

Johannes berättar att det var på mellanstadiet som han märkte att något inte stämde.

– Jag upptäckte att jag inte hade kontroll över vad jag kunde koncentrera mig på. Vissa saker fastnade liksom inte. Multiplikationstabellen lärde jag mig aldrig och den kan jag inte än idag. Med musik och film är det en annan sak. Jag har alltid haft lätt för att lära mig låttexter och kan långa filmdialoger utantill. Jag förstod inte varför jag kunde lära mig en sak, men inte en annan.

Johannes föräldrar tog kontakt med BUP och efter en utredning fick han diagnosen ADD. Det är en variant av ADHD men utan hyperaktivitet. Johannes säger att hans ADD innebär svårigheter att fokusera och en rastlöshet som gör att han vill mycket, men ändå blir inget av.

– Jag vill inte vänta på att saker ska hända och är bra på att starta upp grejer, men jag är inte bra på att avsluta dem. Ofta kan jag hoppa mellan olika saker utan att göra klart något.

Johannes medicinerar sedan flera år tillbaka för att kunna koncentrera sig bättre och rikta sin energi. Han tycker att medicinen hjälper mycket och gör honom mer strukturerad.

### **Haft olika former av stöd**

Johannes kände en av universitetets samordnare sedan tidigare och därför visste han redan från början vilket pedagogiskt stöd han kunde få. Första

terminen provade han att ha en mentor. Mentorn var själv student och Johannes tycker att de samarbetade bra.

– Hon hjälpte mig att tentaplugga. Min rastlöshet gör att jag lätt tänker att ”det här kan jag redan” och så vill jag vidare. När vi pluggade ihop upptäckte jag vad som inte hade fastnat. Jag lärde mig att inte lita på den där känslan som jag får när jag tror att jag redan vet.

Trots stödet från mentorn hade Johannes svårt att få ihop tillräckligt många högskolepoäng. Han funderar en stund och säger sedan att ett av de mest påtagliga problemen med salstentor är tystnaden som inte är tyst.

– De små ljuden som sker i tystnaden stör mig enormt. Det kan vara skrap från stolar eller att någon hostar till exempel. Ljuden distraherar mig och stjälar mina tankar. Jag börjar fundera på vem det var som lät och vad han eller hon ska göra. Mina tankar smiter helt enkelt från tentan som jag egentligen tycker är tråkig.

Efter ett tag kom Johannes och samordnaren på något som hjälpte. Johannes fick ha musik i öronen. Musiken blev en bakgrundsmatta som dolde alla småljud. Han fick även prova att skriva tentor ensam och det var bra på flera sätt. Då kunde han resa på sig och gå några varv när rastlösheten blev för stor.

– Jag testade också att skriva svaren på dator. Precis som många andra med ADHD eller ADD har jag dålig handstil och datorn gör att jag slipper lägga energi på att försöka skriva läsligt.

Med de här förutsättningarna gick det lite lättare men Johannes är fortfarande inte bekväm med tentansformen.





– Jag föredrar hemtentor. Fast jag tror att muntlig tentamen skulle fungera ännu bättre. I gymnasiet hände det att jag fick IG på det skriftliga provet men VG när jag gjorde samma sak muntligt.

### En sak i taget

Johannes säger att han kan koncentrera sig 18 timmar i sträck om han får ägna sig åt något som han tycker är intressant, men inte en halv minut om det är något som han tycker är tråkigt.

– Vissa föreläsningar kan rinna rakt igenom mig. Ingenting fastnar. Direkt in och sedan direkt ut. Ibland sitter jag där och inser att jag inte minns meningen som sagts precis innan. När det händer ofta börjar man ju fundera på vad man gör där. Det var så det var när jag läste danska.

Johannes bästa studieerfarenheter kommer från gymnasiet. Han gick ut högstadiet med ganska dåliga betyg och läste därför första året på gymnasiet på individuella programmet. Där fick han stort stöd av en lärare som förklarade varför de gjorde olika saker och på ett konkret sätt lyfte fram konsekvenserna som skulle komma om han inte gjorde det han skulle. Hon delade upp uppgifterna bit för bit och tog en sak i taget. Johannes hade kontakt med den här läraren under hela sin gymnasietid och den sista terminen hade han vänt IG till MVG i flera ämnen.

– Numera är jag bättre på att planera på egen hand, i alla fall när jag är motiverad av uppgiften. Jag har också insett att jag måste skriva upp saker och har börjat använda en kalender som jag kan kolla i mobilen. Tidigare tänkte jag ”det där kommer jag ihåg det är ingen fara” men det funkade inte.

### Vill plugga vidare

Johannes har tagit studielån under de terminer som han pluggade och nu känner han pressen från CSN. Han måste ta igen missade poäng för att kunna få nya lån om han börjar studera igen.

– Jag känner mig ganska stressad av det där och funderar på att ta några lätta kurser samtidigt som jag jobbar på tv-kanalen bara för att få ihop de poäng som saknas. Det här med poängen och CSN måste lösa sig för jag vill absolut börja plugga igen. Det finns så många kurser som jag är intresserad av. Jag skulle vilja plugga ”allt”, säger Johannes och skrattar.

*Johannes heter egentligen någonting annat.*

#### SAMMANFATTNING: JOHANNES

##### Johannes har haft stöd av:

- En mentor som han tentapluggade tillsammans med.
- Anpassad tentamen då han har fått sitta enskilt, ha musik i öronen och skriva på dator.
- Att han tidigare (på gymnasiet) fick lära sig att dela upp uppgifter i mindre bitar och ta en sak i taget.

##### Det svåraste för Johannes är:

- Att hitta en tentamensform där han kommer till sin rätt.
- Att han inte kan styra sin koncentration. Om han upplever något som tråkigt fastnar inget av kunskaperna även om han försöker.
- Att han inte har tagit alla sina poäng och nu känner pressen från CSN.
- Att rastlösheten gör att han ibland skyndar igenom uppgifter för fort och kan ha svårt att avsluta dem.





# Per med bipolär sjukdom har varit i den akademiska världen hela sitt yrkesliv

**Per är i 40-årsåldern och har bipolär sjukdom. Hans maniska skov är lindriga och kan i vissa fall vara en tillgång. Till exempel skrev han klart sin avhandling under en sådan period. De depressiva skoven är däremot svåra och innebär att Per måste vara sjukskriven i många veckor. För fem år sedan berättade han om sjukdomen för sina kollegor. Idag ångrar han att han inte berättade tidigare.**

Utomhus skiner höstsolen på röda och gula löv men det märks inte så mycket inne på Pers arbetsrum. Från hans skrivbord ser man bara en bit av en fasad. Per som har kort, ljust hår och glasögon med tunna bågar, städar undan dagens papper och arbetsuppgifter medan han berättar om sina år på universitetet.

För tio år sedan disputerade han i teologi och därefter fick han jobb som forskare och lärare. Sedan tre år tillbaka är han utbildningsledare och har ansvar för administration av forskning och forskarutbildningen inom en av universitetets fakulteter.

– För mig som har bipolär sjukdom är det en fördel att det akademiska systemet värderar vad man har gjort. På universitetet söker man tjänster och gör karriär genom att visa på artiklar och annat som man har skrivit. Här görs inte så mycket av personbedömningar utan fokus ligger på vad

du har presterat. Det kan ha vissa nackdelar men ger samtidigt ett bra skydd mot fördomar.

## **Skrev klart avhandlingen under manisk period**

Under sin tonårstid fick Per diagnosen återkommande depressioner men den täckte inte in hela hans sjukdomsbild. Först när han fyllt 30 år föll allt på plats. Då fick han veta att han har bipolär sjukdom. Det är en sjukdom som går i skov och i Pers fall finns ett tydligt mönster.

– Min sjukdom går i treårsperioder. Under en treårsperiod har jag oftast ett depressivt skov och ett maniskt skov. Mellan skoven går det lång tid då jag är frisk.

Pers maniska perioder är lindriga och det var därför som läkarna länge trodde att det enbart handlade om återkommande depressioner. Under de maniska perioderna förstärks Pers positiva egenskaper och han mår oftast väldigt bra. Han känner sig framgångsrik, pigg och blir social och charmig.

Samtidigt vet han att omgivningen kan uppleva honom som påfrestande.

– Jag blir ju så otroligt energisk. När jag studerade på grundnivå kunde det till exempel bli problem vid grupparbeten. Folk orkar inte lyssna på mig när jag kommer med tusen idéer.

Det kan bli kaos hemma också när energin flödar och Per jobbar jämt och kan få för sig att gå

upp mitt i natten för att stortstäda.

– Min fru och jag har varit gifta i 18 år så hon vet ju vad det handlar om men det är jobbigt i alla fall. Jag kan också bli oresonligt arg om någon avbryter mig eller stör mig när jag är så där uppe i varv.

Per skrev klart sin avhandling under en manisk period och säger att i sådana lägen kan sjukdomen vara en tillgång.

– Jag var extremt kreativ och fick bra idéer. Jag förbättrade språket, kände mig helt klar i huvudet och kunde plötsligt visualisera hela avhandlingen.

Den gången tror Per att skovet utlöstes av uppgiften av bli klar med avhandlingen. Han jobbade frenetiskt i tre-fyra veckor men sedan kom utmattningen. Det kan ta upp till två månader för Per att återhämta sig och bli frisk igen och om det går för långt kan sjukdomen övergå i en depression.

### **Svårast under grundutbildningen**

Per upplever att sjukdomen ställde till med störst problem när han studerade på grundutbildningen. Då var det mycket schemalagd undervisning och moment som skulle klaras av på en viss tid och i en viss ordning.

– Under mitt andra år på universitetet fick jag ett depressivt skov som gjorde att jag var borta i två månader. Det blev väldigt jobbigt när jag halkade efter så mycket och behövde komplettera och ta igen sedan. Det var tur att CSN inte var lika hårda på den tiden.

Pers depressiva skov kan utlösas av trötthet och av stress vilket även innefattar emotionell stress vid en missad tenta till exempel. Ofta börjar skoven

med att Per blir okoncentrerad och sedan kan läget snabbt bli allvarligt.

– Jag blir oerhört ledsen, bekymrar mig för allt möjligt och kan känna mig skyldig till alla världens problem. Vid några tillfällen har jag blivit så sjuk att jag har varit nära att ta mitt liv.

Under de depressiva skoven kan Per inte arbeta eller studera. Han behöver vara fullt sjukskriven i tre till fyra veckor och därefter följer fyra till sex veckor av återhämtning då han långsamt kan börjat trappa upp jobbet igen.

### **Bättre att berätta**

Det var först för fem år sedan som Per kände sig redo att berätta för kollegorna på universitetet om sin sjukdom.

– Tidigare hittade jag på att jag drabbats av något annat. Jag ljög ihop en annan sjukdom för att slippa berätta.

Idag ångrar Per att han inte öppnade sig tidigare. Han har förlorat massor av kraft på att försöka dölja sina svårigheter.

– Numera brukar mina kollegor fråga hur jag mår och det är skönt. De kan säga att nu har du varit okoncentrerad och orolig i några dagar – håller du på att bli sjuk? Det hjälper mig att få syn på signalerna. Fast om jag är på väg in i ett maniskt skov kan jag bli arg om kollegorna påtalar det, säger Per och skrattar.

Per har inte berättat om sin sjukdom för de studenter som han möter i sitt jobb men han anar att de flesta ändå vet. Sådan information brukar spridas snabbt.

– Det är bra att vara öppen mot dem som



jag arbetar med, men jag har valt att inte gå ut i offentligheten med min sjukdom. Om jag någon gång tänker söka ett annat jobb vill jag inte att mitt namn ska vara evigt förknippat med sjukdomen. Jag föreställer mig att folk kan ha negativa attityder och sortera bort mig innan jag fått en chans att visa vem jag är och vad jag kan.

### Livsviktigt att inte bli för trött

Per tycker att den akademiska världen har många fördelar men en nackdel är att den är mycket konkurrensinriktad. Som student och forskare förväntas man kunna hantera kritik i många olika lägen.

– När jag var nybliven doktorand fick jag säftig kritik av några som opponerade på mig. Även om jag höll masken när jag satt där så tog jag det mycket hårt. Det hela resulterade i att jag gick hem och blev sjuk i tre månader.

Per menar inte att omgivningen ska ha silkesvantar på när de träffar personer med bipolär sjukdom men det är viktigt att vara extra uppmärksam på hur personen mår. Han tror att han själv hade behövt stöd när han gick på grund- och forskarutbildningen.

– Det hade varit bra med socialt stöd. När man är skör och sjuk är man rädd för att misslyckas och kan behöva uppmuntran och peppning. Man kan också behöva hjälp att ta kontakt med lärare och föreläsare för att berätta om sin situation.

I de läkande perioderna efter den akuta sjukskrivningen hade Per mått bra av individuell studieplanering och kanske även befrielse från en del obligatoriska moment.

Under åren har Per lärt känna sin sjukdom och

vet numera att trötthet är en avgörande riskfaktor.

– En av de svåraste lärdomarna är att man blir trött även av det som är roligt. Jag kan därför inte umgås med vänner allför mycket och måste avstå från en del saker på fritiden. Om jag blir för trött kan jag gå in i en allvarlig depression. Att ha en bra balans är för mig en fråga på liv och död.

*Per heter egentligen någonting annat.*

#### SAMMANFATTNING: PER

##### Per har haft nytta av:

- Att han har vågat berätta öppet om sin sjukdom för sina kollegor.

##### Per hade behövt stöd med:

- Individuell studieplanering och befrielse från vissa obligatoriska moment under återhämningsperioder.
- Peppning, och sociala kontakter med lärare och föreläsare under perioder då han känt sig skör och sjuk.

##### Det svåraste för Per är/har varit:

- Att hitta en bra balans så att han inte blir för trött.
- Att långa sjukskrivningar har gjort att han har halkat efter i perioder.
- Att han tidigare inte var öppen med sin diagnos utan fick lägga mycket kraft på att dölja sina svårigheter.





# Ingrid är samordnare och anordnar stöd till studenter med funktionsnedsättning

**Ingrid är i 60-årsåldern och sedan nio år tillbaka arbetar hon på ett universitet som samordnare. Tillsammans med studenterna försöker hon hitta lösningar på problem, hon stöttar när det krisar och samordnar det stöd som mentorer, studievägledare, bibliotekariéer och andra kan ge för att studiesituationen ska bli tillgänglig för studenterna.**

Ingrid trivs med sitt jobb som samordnare. Hon tycker att arbetsuppgifterna är så positiva.

– Jag utgår från studenternas styrkor och ska skapa möjligheter. Flera av dem jag träffar mår dåligt i perioder men allihop är studiemotiverade, annars skulle de inte komma till mig. Det är roligt att få vara med och stötta.

Hennes arbetsrum är ljus och förutom skrivbord och bokhyllor finns där ett litet, runt bord och två fåtöljer. Ingrid tänder ett värmeljus och ställer det mitt på bordet och berättar att de flesta som kommer till henne har fått tips om samordnarna via studievägledare, Studenthälsan, psykiatrin eller kompisar.

– De flesta vill klara sig på egen hand och börjar studera utan att först höra av sig till mig eller någon av mina kollegor, men när problemen hopar sig kommer de hit.

Det första som Ingrid tar reda på är om studenten kan styrka sin funktionsnedsättning.

– För att få stöd av oss måste man ha ett intyg som har skrivits av en psykiater eller en legitimerad psykolog där det framgår att funktionsnedsättningen är varaktig.

## Ger pedagogiskt stöd

Om allt är klart med intyget bokar Ingrid in ett första möte med studenten.

– Vi brukar prata ganska mycket om tidigare skolgång och vilket behov av stöd som funnits. En del studenter har situationen klar för sig och vet vad de behöver medan andra är osäkra på varför det inte har fungerat.

Som samordnare kan Ingrid bevilja anteckningsstöd, mentor, extra handledningstid och anpassad tentamen till exempel. När det gäller önskemål kring tentamen är det examinator som avgör men vanligtvis brukar studentens önskemål godkännas. Samordnaren förmedlar också stöd från specialpedagog och studievägledare och kan ordna så att studenten får kontakt med bibliotekariéer och Talboks- och punktskriftsbiblioteket som hjälper till med anpassat studiematerial.

– Tillsammans är vi många som kan ge olika typer av pedagogiskt stöd. Det som vi inte hjälper till med är stöd utanför studiesituationen, sådant som till exempel har att göra med boende och fritid.

Ingrid uppmanar studenter som ska söka en utbildning att titta på kursmål och examinationsformer.

– Det ger en bild av vilka krav som utbildningen ställer men det går förstås inte att begära att en student på förhand ska veta vilket stöd han eller hon kan behöva. Vi får alltid prova oss fram och utgår från individen.

### **Kontaktpersoner på institutionerna**

För ganska många av de studenter som Ingrid möter är projektarbeten och grupparbeten en påfrestning.

– Ibland får jag rycka ut för att prata med de inblandade och försöka hitta lösningar och ibland ser vi till att studenten får en alternativ uppgift om pressen blir för stor.

Ingrid har kontakt med ungefär hundra studenter med neuropsykiatrisk eller psykisk

funktionsnedsättning. De flesta träffar hon bara några gånger i början av terminen.

– Om inga speciella problem uppstår sköts mycket av stödet ute på institutionerna. Vi samordnare har en kontaktperson på varje institution och vår information går via dem.

Flera av studenterna har också en mentor som de träffar någon gång i veckan. Mentorerna är själva studenter som har kommit längre i sin utbildning. De kan ge stöd med att skapa struktur i studierna, att planera, vara en diskussionspartner och bena ut uppgifter till exempel. Samordnaren följer upp hur mentorsstödet fungerar.

### **Märker attitydförändring**

Ingrid tycker att hon har upplevt en attitydförändring under de nio år som hon har arbetat som samordnare.

– När jag började här var det många studenter





som inte ville berätta om sin diagnos och de tve-  
kade att ta kontakt med oss samordnare. Idag är  
studenterna mer öppna och tar gärna emot stöd.  
De tillhör en generation som har fått diagnoserna  
tidigare i livet och därför växt upp med stöd i sko-  
lan. De är vana vid det och bär inte med sig alla  
de misslyckanden som många lite äldre gör. Det  
gör att de kan fokusera på sina studier utan att  
samtidigt behöva bearbeta sin diagnos.

De flesta tar alltså gärna emot stöd men vill  
kanske inte ropa ut sina svårigheter inför alla och  
envar.

– Det är inte nödvändigt att alltid berätta om  
diagnosen för kursare och lärare. Det är egentligen  
bara när det blir speciella problem eller svårighe-  
ter som vi, det vill säga studenten och jag, brukar  
landa i att det är bäst att berätta så att alla inblan-  
dade kan få en bättre förståelse för problematiken.

#### **SAMMANFATTNING: INGRID**

Ingrid arbetar som samordnare och upplever att allt  
fler studenter väljer att vara öppna med sin diag-  
nos och gärna tar emot stöd. Samordnarna beviljar  
stöd i form av till exempel:

- Anteckningsstöd
- Anpassad tentamen
- Mentor
- Extra handledningstid
- Kontakter med specialpedagog, studievägleda-  
re, bibliotekariéer och Talboks- och punktskrifts-  
biblioteket.

Samordnarna ger inte stöd med sådant som ligger  
utanför studiesituationen som till exempel boende  
och fritid.

Samordnarna har en kontaktperson på  
varje institution.





# Sara är mentor åt en student med Aspergers syndrom

**Sara är 23 år och läser sitt fjärde år på kombinationsutbildningen civilingenjör-lärare. Tre timmar i veckan är hon mentor åt en annan student, på samma högskola, som har Aspergers syndrom. Sara ger studenten stöd för att skapa struktur, planera och få bättre läsförståelse. De har kul ihop men är noga med att ha en professionell relation.**

Sara har sitt långa hår samlat i en hästsvans och leendet är varmt. Hon lägger ned mycket tid på studierna men hinner också engagera sig i Kåren i perioder och sedan två år arbetar hon som mentor. Mentorerna leds av högskolans samordnare av pedagogiskt stöd.

– En del mentorer ger stöd åt flera studenter men jag arbetar bara med en person i taget. Det här är mitt andra uppdrag som mentor och den tjej som jag arbetar med nu har jag träffat i 1,5 år.

Studenten som Sara är mentor åt har Aspergers syndrom men Sara är noga med att inte säga hennes namn eller vad hon går för utbildning.

– Vi träffas på platser där jag vet att mina kursare inte finns i närheten och efteråt brukar jag bara säga att ”nu har jag träffat min student och det gick bra.”

## Webbaserad kalender

En mentor ska ge stöd i frågor som rör studierna. För Sara och hennes student handlar det mycket om att skapa struktur och planera.

– Vi träffas en gång i veckan och har då två timmar på oss. Oftast börjar vi med att gå igenom ett ämne i taget för att se om hon ligger i fas. Är uppgiften till på måndag gjord? Vad behöver prioriteras? Sedan gör vi en planering för den kommande veckan.

För att slippa problemet med lappar och papper som kommer bort har de börjat använda en webbaserad kalender. Både Sara och studenten har möjlighet att logga in där. I kalendern noterar de lektioner, tid för att plugga och vilka uppgifter som ska göras. De lägger också upp flikar för fritid och träning.

– Nästa steg är att jag ska ta reda på hur man gör för att få kalendern att skicka påminnelser till studentens mobiltelefon.

## Tipsar om annat stöd

Under året har det blivit uppenbart att Saras student också behöver stöd med läsförståelse.

– Vi brukar diskutera innehållet i olika texter och ibland repeterar vi saker. Vi kan också gå ige-

nom instuderingsfrågor så att hon förstår vad som är viktigt i varje fråga.

En annan utmaning är att skriva vetenskapliga texter. Inför en uppsats kan Sara och studenten göra en tankekarta så att det blir tydligt vad som kan ingå i texten.

– På det här området tror jag att min student skulle behöva mer stöd än vad jag kan ge. Därför har jag kontaktat samordnaren och har fått veta att studenter kan få handledning i vetenskapligt skrivande här på högskolan. Min student vill även bli bättre på att prata inför andra människor. Samordnaren tipsade om att Studenthälsan har kurser i muntlig framställning. Jag ska berätta om de här möjligheterna när jag träffar min student nästa vecka.

### **Kontakter och information**

Sara får ersättning för sitt arbete som mentor och har betalt för tre timmar i veckan. Förutom de två timmar då hon träffar sin student har hon en timme för förberedelser och administrativa uppgifter.

– Den tiden ägnar jag ofta åt kontakter. Jag kan hjälpa till att formulera ett mejl till studievägledaren till exempel. Vid ett tillfälle berättade min student att hon har svårt att skriva tentor tillsam-

mans med andra. Då kontaktade jag samordnaren som skrev ett intyg och sedan informerade jag de berörda lärarna via mejl om att studenten ska få skriva sina tentor enskilt.

### **Har roligt tillsammans**

Sara upptäckte möjligheten att bli mentor via en affisch på campus.

– Jag anmälde intresse eftersom jag hade en del förkunskaper just när det gäller Aspergers syndrom. Min systerson har den diagnosen. Dessutom trodde jag att uppdraget skulle vara utvecklande och att det kunde bli en bra merit.

Så här två år senare är hon glad att hon tog sig an uppgiften. Hon och studenten har hittat bra samarbetsformer och har roligt när de träffas.

– För mig är det otroligt motiverande att se att det går bättre och bättre för henne i studierna. Jag ser skillnad. När jag får ett sms från henne som säger: ”Jippi, klarade tentan” så blir jag glad för resten av dagen!

Sara och hennes student har lärt känna varandra och vet en del om varandras privatliv men relationen mentor-student är ändå professionell. De ses bara när de har planerat att träffas och skickar bara sms och mejl om sådant som rör studierna.



## Utvecklat sin kompetens

På högskolan finns idag cirka 40 mentorer som ger stöd till studenter med olika funktionsnedsättningar. Vanligast är att studenterna har psykiska eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. De som vill bli mentorer får en introduktion av samordnaren och i vissa fall utbildning kring diagnoser. Mentorerna träffas sedan en gång per termin för att dela erfarenheter.

– Vi pratar aldrig om de enskilda studenterna men vi kan tipsa varandra om arbetssätt som vi har testat.

Sara tror att hon kommer att få nytta av det som hon har lärt sig som mentor i sitt framtida arbetsliv.

– Jag tycker att jag har utvecklats inom det som ingår i lärarrollen: att vara lyhörd och flexibel och att kunna visa på vad som är viktigt i en text eller i ett sammanhang.

I framtiden hoppas hon få jobb på ett företag och arbeta med utbildning på något sätt.

– Mina studier gör mig duktig på att kommunicera teknisk kunskap till personer som inte har särskilt mycket förkunskaper inom teknik. Något sådant vill jag ägna mig åt.

### SAMMANFATTNING: SARA

Sara arbetar som mentor tre timmar i veckan. Studenten får stöd av Sara med:

- Planering. Se om studenten ligger i fas och göra ett schema för den kommande veckan.
- Läsförståelse. Diskutera innehåll i texter och gå igenom instuderingsfrågor.
- Struktur i skrivande. Till exempel genom att göra tankekartor inför arbetet med en uppsats.
- Information. Genom att ta reda på vilka stöd som högskolan kan erbjuda.
- Kontakter. Skriva mejl till berörda lärare eller andra.





# Ingrid undervisar och möter studenter med olika förutsättningar

**Ingrid är 53 år och professor i biologi, särskilt zoökologi. Hon tycker om att undervisa och gör det cirka 40 procent av sin arbetstid. I varje större studentgrupp brukar det finnas någon student med neuropsykiatrisk eller psykisk funktionsnedsättning. Ingrid lyssnar på studenternas önskemål och tar råd från universitetets samordnare för att kunna erbjuda individuella lösningar och pedagogiskt stöd.**

Ingrid har grått, lockigt hår i en ganska kort frisyr. Hon är klädd i jeans, en blå tröja och har precis hållit en föreläsning. Ett sextiotal studenter lämnar salen och Ingrid lirkar av sig mikrofonen som hon haft på sig och sätter den på laddning. Samtidigt släcks presentationen ned och datorn tystnar.

– I min undervisning vill jag ta vara på studenternas nyfikenhet och få dem att börja tänka vetenskapligt och evolutionärt. Det innebär att de måste lära känna begreppsvärlden inom biologin och till exempel förstå hur naturligt urval fungerar.

Hon undervisar på ett av de inledande momenten på grundkursen och är därmed en av de första som studenterna möter när de börjar studera biologi. Hon är också ansvarig för den del i utbildningen som går ut på att studenterna ska öva upp sina färdigheter i muntlig presentation, skriftlig presentation och interaktion i grupp.

– Jag vill att studenterna ska få en bra start

och när jag tar upp muntlig kommunikation på någon av de inledande föreläsningarna berättar jag att Studenthälsan har kurser för studenter med talängslan. Jag passar också på att säga att föreläsningssalarna är utrustade med hörselslinga och att studenter som har särskilda behov är välkomna att prata med mig.

## Det finns några i varje grupp

Utbildningen i biologi startar på höstterminen och i varje större grupp brukar det finnas en eller två studenter som har någon psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

– Åtminstone är det en eller två som brukar ge sig till känna. Det kan ju finnas fler även om jag inte vet om dem.

Ofta tar studenterna kontakt med henne efter en av de inledande föreläsningarna.

– När jag förstår att de har något särskilt att säga brukar jag ta med dem till mitt rum. De flesta berättar frispråkigt om sin problematik och jag brukar fråga hur vi kan hjälpa till. Någon kanske är orolig för den obligatoriska labbkursen och undrar vad som händer om han eller hon blir sjukskriven och är borta någon vecka. Då brukar jag försöka ordna så att det går att ta igen. Andra vill diskutera tentamen. De kanske har svårt att skriva i stor sal. Vid något tillfälle har vi ordnat muntlig tenta men det är vanligare att vi erbjuder

möjlighet att skriva enskilt och kanske med längre skrivtid.

### **Stöd från samordnaren**

Ingrid tycker att hon får bra stöd av universitetets samordnare av pedagogiskt stöd.

– Ibland möter jag studenter som har gått hela sin skoltid utan att få någon hjälp. När de kör på första tentan blir det uppenbart att något måste göras och då finns samordnaren där.

För att en student ska kunna få pedagogiskt stöd via samordnaren behöver han eller hon ha en diagnos. När studenten inte har det hjälper samordnaren till och hänvisar till allmänvården som kan göra en utredning.

– Jag uppmanar alla studenter med funktionsnedsättning att gå till samordnaren. Hon är bra och professionell. Själv har jag inte lika stor kunskap om vad diagnoserna innebär och vilket stöd som finns att få.

### **Fältkursen utgör en speciell situation**

Med råd från samordnaren och i dialog med studenten brukar de flesta problem kunna lösas. Ingrid berättar om några situationer som har uppstått på fältkursen i vetenskapligt arbetssätt.

– Fältkursen är en vecka lång och genomförs på västkusten. Där har universitetet en biologisk

station som ligger mycket vackert vid havet. Vi har haft studenter som inte har klarat av att bo ihop med andra. Då har vi ordnat enskilt boende på stationen, istället för i studentförläggningen.

Ingrid berättar att fältkursen görs som grupparbete och studenterna ska själva utforma uppgiften. Ofta blir det rörigt i början när de diskuterar fram och tillbaka för att hitta ett sätt att gripa sig an arbetet.

– Jag vet att brist på struktur kan vara extra jobbigt för studenter med neuropsykiatrisk eller psykisk funktionsnedsättning. Om det finns en student med sådan problematik i en av grupperna brukar jag gå in och ge mer handledning där, för att de snabbare ska komma fram till ett beslut. Även andra studenter brukar uppskatta när läraren kommer in snabbt och säger ”okej, kör på det här”, säger Ingrid och skrattar.

### **Hittar lösningar**

Ingrid har varit med om att studenter, i den mer ordinära undervisningen på universitetet, har haft önskemål om att till exempel få spela in lektioner. Det är inga problem och särskilt inte om det finns ett intyg från samordnaren. Ingrid brukar mejla ut och berätta för sina kollegor så att alla vet. Andra studenter vill inte stå inför klassen och ha muntlig framställning. Om de har stor talångest kan de få





hjälp att ta kontakt med Studenthälsan, och sitta med och lyssna eller diskutera istället för att föredra.

– De flesta problem är ganska enkla att åtgärda men ibland måste man vara lite envis. Det händer till exempel att studenter behöver tillgång till ett enskilt rum för att kunna dra sig undan och vila. Då måste vi ordna med nycklar och ibland har jag stött på ett visst motstånd eftersom det finns regler om vem som ska få tillträde till våra lokaler, men det har vi kunnat lösa.

### **Många moment och olika lärare**

En svårighet med de akademiska utbildningarna är att kurserna är uppdelade i flera moment med många olika lärare.

– Om en student har berättat att han eller hon behöver särskilt stöd brukar jag fråga om jag får lämna över uppgifter till nästa lärare så att den läraren kan hjälpa till och ge ett bra bemötande.

Ingrid säger att hon som lärare inte har full överblick över vad som händer studenterna när de har lämnat hennes kurser och ibland slutar studenter mitt i terminen utan att hon vet varför.

– Som tur är finns samordnaren, för dem som har diagnos. Hon följer upp de studenter som hon har kontakt med på ett annat sätt än vi lärare gör.

### **SAMMANFATTNING: INGRID**

Ingrid är professor och undervisar i biologi. Hon ger studenterna stöd med:

- Alternativa tentamensformer. Vanligast är att studenten kan få sitta ensam eller i en mindre tentasal med förlängd tid.
- Extra handledning vid grupparbeten under fältkursen.
- Att förmedla kontakt med universitetets samordnare.
- Att förmedla kontakt med Studenthälsan.
- Individuella lösningar som att studenter med talångest kan få sitta och diskutera istället för att föredra en presentation eller att studenter kan få spela in föreläsningar.

# Information om de diagnoser som nämns i guiden

Beskrivningar av funktionsnedsättningar och diagnoser tar ofta fasta på begränsningar och svårigheter. Sådana beskrivningar kan upplevas som negativa och stigmatiserande av personer som själva har diagnosen. Det är viktigt att komma ihåg att diagnosen inte säger något om individens personlighet, förmågor och styrkor. I mötet med studenter med funktionsnedsättning är det viktigare att prata om det som fungerar och skapa möjligheter än att fokusera på det som inte fungerar. Graden av funktionsnedsättning och hur den tar sig uttryck kan variera mycket mellan personer som på papperet har samma diagnos.

## **ADHD/ADD/DAMP**

En person med ADHD har koncentrationssvårigheter, är impulsiv och överaktiv i en omfattning som skapar svårigheter för honom eller henne. Den som har ADHD kan växla från hyperfokusering då han eller hon helt går upp i en uppgift till att lätt bli distraherad och tappa tråden.

ADHD är en förkortning av engelskans Attention Deficit Hyperactivity Disorder som på svenska översätts med uppmärksamhetsstörning med

överaktivitet. ADHD för också med sig impulsivitet vilket innebär att personer med ADHD kan handla fort och oövertänkt. I undervisningssammanhang kan det hända att studenten inte tänker sig för utan svarar utan att ha fått frågan eller avbryter mitt i en föreläsning.

ADHD är inte alltid ett konstant tillstånd. Hos en del personer kan svårigheterna gradvis förändras eller minska under uppväxten. För många kvarstår svårigheter som ger funktionsnedsättningar i vuxen ålder. Det är framför allt uppmärksamhetsstörningen som hänger kvar och som orsakar de största problemen i vardagen. Överaktiviteten och impulsiviteten brukar oftast avta med stigande ålder.

För personer med ADHD tar det mycket kraft att försöka sälla bland alla intryck, hålla fokus och koncentrationen. Därför blir många lätt uttrötade, glömmer och har hög stresskänslighet. Det här påverkar förmågan att organisera, planera och genomföra olika aktiviteter. Aktivitetsnivån hos personer med ADHD kan vara mycket ojämn och dagsformen varierar.

I Sverige används även de närbesläktade diagnoserna ADD och DAMP. ADD står för Attention



Deficit Disorder och innebär en uppmärksamhetsstörning utan överaktivitet men ibland med impulsivitet. DAMP står för Deficits in Attention, Motor Control and Perception och inbegriper uppmärksamhetsstörning i kombination med problem med motorik och perception.

### **Autismspektrumtillstånd**

Autismspektrumtillstånd (autism, Aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd) är funktionsnedsättningar som framförallt påverkar förmågan till ömsesidigt socialt samspel och ömsesidig kommunikation med andra. Personer med autismspektrumtillstånd kan ha svårt att intuitivt förstå avsikten bakom andras handlingar och att tolka hur andra känner och tänker. En del personer med autismspektrumtillstånd kan också ha svårt att uppfatta ironi eller andra sociala undertexter. Många har ett konkret tänkande och svårt att föreställa sig saker som ännu inte har hänt eller som man tidigare inte har varit med om. Det är vanligt att personer med autismspektrumtillstånd ogillar förändringar och trivs bäst med tydlig struktur och rutiner. Samtidigt är det många som har svårt att skapa den här strukturen på egen hand. En del har problem med bristande tidsuppfattning och annorlunda dygnsrytm och behöver stöd med planering och organisering.

### **Bipolär sjukdom**

Bipolär sjukdom är en affektiv störning som tidigare kallades för manodepressiv sjukdom. En person med bipolär sjukdom kan ha kraftiga känslomässiga svängningar mellan nedstämdhet och förhöjd självkänsla. Ofta finns symtomfria perioder däremellan. I en manisk period kan personen gå på högvarv, känna extrem upprymdhet och ha svårt att koncentrera sig på det som ska göras. Vid ett depressivt skov kan personen känna sig tom, värdelös och nedstämd. Dygnsrytm och sömn störs och personen kan bli oföretagsam och långsam. Både depressiva och maniska perioder kan utlösas av stress.

### **Depression**

En depression kan påverka tankar, känslor, beteende och även det fysiska välbefinnandet. Personer med depression upplever nedstämdhet, nedsatt intresse och minskad livsglädje. Det är också vanligt med sömnproblem, viktändring, brist på energi, skuldkänslor, sämre minne, minskad koncentrations- och tankeförmåga samt obeslutsamhet. Depression brukar delas in i lindrig, medelsvår och svår depression. Vid lindrig depression klarar man fortfarande av att studera eller arbeta. Det gör man inte vid medelsvår och svår depression.

## OCD

OCD (Obsessive Compulsive Disorder), även kallat tvångssyndrom, omfattar tvångstankar och ritualer. Tvångstankarna är ofrivilliga, återkommande och ihållande impulser, tankar eller fantasier. Dessa upplevs som jagfrämmande, meningslösa och orsakar kraftig ångest, äckel eller oro. Exempel på tvångstankar är: tänk om jag inte låste dörren, tänk om det börjar brinna eller tänk om jag får AIDS. Ritualer, som även kallas tvångshandlingar, kan vara upprepad kontroll av lampor, spis eller intensiv handtvätt. Det kan också vara mentala, osynliga ritualer som att räkna, rabbla ramsor eller undvika situationer som framkallar tvångsimpulserna. Personer med OCD utför ritualerna för att dämpa ångesten. Tillståndet är vanligt men många personer med OCD försöker dölja sina ritualer. De vet att tvångstankarna inte är sanna men impulsen och ångesten är så stark att ritualen ändå måste utföras.

## Överlappande diagnoser

Neuropsykiatriska och psykiatriska diagnoser överlappar varandra till viss del. Det är till exempel vanligt att personer med autismspektrumtillstånd också har diagnoser som ADHD, ångest, depression och OCD.



# Psykiska och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och deras konsekvenser

Psykiska och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar får ofta liknande konsekvenser även om orsakerna är olika. Att en person med psykisk sjukdom har svårt att komma ihåg och ta in information kan bero på att kraftig ångest tar all uppmärksamhet. Att en person med ADHD har svårt att uppfatta information och ta instruktioner beror på att ADHD innebär en uppmärksamhetsstörning och en nedsättning i arbetsminnet. I båda fallen kan studenterna behöva minnesstöd, anteckningsstöd eller förlängd studietid till exempel.

**Nedan följer exempel på svårigheter som kan vara gemensamma för personer med psykiska och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.**

## **Koncentration**

Koncentrationssvårigheter innebär att studenten kan behöva extra tid och möjlighet att repetera många gånger. Det är också bra om undervisningen är omväxlande och innehåller pauser, och att varje pass inte är längre än 45 minuter. Om studierna blir för monotona kan tankarna glida

iväg. När studenten fastnar i grubblerier eller tappar uppmärksamheten missar han eller hon delar av lektionsinnehållet. Att få anteckningsstöd eller att spela in lektionen kan vara en lösning i vissa sammanhang.

## **Trötthet och stress**

Trötthet kan bero på att dygnsrytmen är påverkad. Många personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar har en förändrad dygnsrytm. Studenten kan ha svårt att komma till ro på kvällen och ha svårt att vakna på morgonen. En del personer med psykisk sjukdom äter sömntabletter och kan därför ha svårt att vakna. Andra vaknar tidigt av ångest och kan inte somna om. För en del kan sömnen vara en flykt från det som känns motigt och tungt. Tröttheten kan vara konstant under dagen eller komma plötsligt efter en stunds aktivitet eller koncentration. Detta gör att en del studenter har svårt att komma till föreläsningar som börjar tidigt på morgonen, och uthålligheten i studiearbetet kan bli nedsatt. Studenten kan behöva förlängd tid för inläsning av studiematerial.

Vid stark trötthet kan det vara nödvändigt med en långsammare studietakt eller studier på deltid. Många av dessa studenter är extra känsliga för stress och kan behöva tillgång till platser för vila och återhämtning.

### **Struktur och planering**

Det är vanligt att personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar har svårigheter med att överblicka och ta sig an stora material. Även personer med psykisk funktionsnedsättning kan behöva hjälp att dela upp uppgifterna i lagom stora bitar för att de ska kännas hanterbara. En mentor eller stödperson kan vara till stor nytta genom att hjälpa till att överblicka och avgränsa arbetsuppgifter. Studenterna kan också behöva extra handledningstid vid praktik och uppsatsarbete. För att undvika osäkerhet och missförstånd är det bra med tydliga instruktioner.

För många är det en stor fördel om de kan ha samma lärare och lärosal under längre perioder.

**Svårigheter som i första hand upplevs av studenter med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar:**

### **Göra flera saker samtidigt**

För en del studenter kan det vara omöjligt att samtidigt lyssna på en föreläsning och att anteckna. En lösning kan vara att studenten får anteckningsstöd. Det kan också vara svårt att ta emot information om arbetsuppgifter eller lokaländringar och samtidigt hinna skriva upp det. Därför är det bra om studenterna får instruktioner både muntligt och skriftligt.

### **Ovidkommande sinnesintryck**

Studenter som har svårt att utestänga ovidkommande intryck blir trötta och har svårt att koncentrera sig. För en del är det nödvändigt att kunna göra sina tentor avskilt. En del studenter behöver ha tillgång till en lugn plats där de kan dra sig undan för att vila eller plugga.



### **Uppfatta det underförstådda**

En del studenter med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan ha svårt att uppfatta det underförstådda och det som sägs mellan raderna. Det här gäller framför allt studenter med autismspektrumtillstånd. Det är viktigt att vara konkret och tydlig i kommunikationen och informationen. Studenten kan behöva få veta exakt vad som ska göras i en uppgift, vilka frågor som ska besvaras, vem han eller hon ska samarbeta med och vem som i så fall ska göra vad. Det är bra att ge sådan informationen både muntligt och skriftligt.

### **Förstå socialt samspel**

Studenter med autismspektrumtillstånd kan ha svårt att intuitivt förstå hur andra tänker och känner. Det innebär att grupparbeten och seminarier kan vålla problem. Sådant kan därför behöva ersättas med andra arbetsformer eller tentamensformer. En mentor eller annan stödperson kan fungera som bollplank och underlätta kontakten mellan studenten och andra.

### **Lära sig saker utantill**

Detta gäller till exempel facktermer och formler (multiplikationstabellen eller alfabetet har kanske aldrig fastnat). Studenten behöver få veta vad han eller hon ska lära sig och få tid på sig. Ibland går det inte att nöta in vissa uppgifter. Miniräknare och formelsamlingar kan vara viktigt stöd vid tentor.

### **Orientera sig i okända miljöer**

Studenten kan behöva stöd med orientering både vad gäller själva utbildningen och lokalerna. En mentor kan ge stöd med att orientera sig i kursplaner och studieuppgifter. När det gäller lokalerna kan det vara bra att gå runt tillsammans med en stödperson och lära känna området.

# Tips på kontakter

## **Autism- och Aspergerförbundet**

Bellmansgatan 30, 118 47 Stockholm

tel 08-702 05 80

[www.autism.se](http://www.autism.se)

## **Centrala studiestödsnämnden**

tel 0771-276 000

[www.csn.se](http://www.csn.se)

## **Diskrimineringsombudsmannen**

Box 3686, 103 59 Stockholm

tel 08-120 20 700

[www.do.se](http://www.do.se)

## **Dyslexiförbundet FMLS**

Solnavägen 100, 169 51 Solna

tel 08-665 17 00

[www.dyslexiforbundet.se](http://www.dyslexiforbundet.se)

## **Föreningen Balans Sverige**

*(depression, bipolär sjukdom)*

Vårdvägen 3, 112 35 Stockholm

tel 08-618 13 33

[www.foreningenbalans.se](http://www.foreningenbalans.se)

## **Handikappförbunden**

*(Paraplyorganisation för handikapporganisationer)*

Box 1386, 172 27 Sundbyberg

tel 08-546 404 00

[www.handikappforbunden.se](http://www.handikappforbunden.se)

## **Handisam**

*(Myndigheten för handikappolitisk samordning)*

Arenavägen 63

121 77 Johanneshov

tel 08-600 84 00

[www.handisam.se](http://www.handisam.se)

## **Hjälpmedelsinstitutet**

Box 2047

174 02 Sundbyberg

tel 08-620 17 00

[www.hi.se](http://www.hi.se)

## **Högskoleverket**

Box 7851

103 99 Stockholm

tel 08-563 085 00

[www.hsv.se](http://www.hsv.se)





### **Jourhavande medmänniska**

c/o Olaus Petrikyrka  
Armfeldtsgatan 2  
115 34 Stockholm  
tel kansli 08-10 10 04  
journummer 08-702 16 80 (kl. 21.00 - 06.00)  
[www.jourhavande-medmanniska.com](http://www.jourhavande-medmanniska.com)

### **Nationella hjälplinjen**

Box 121 51, 102 24 Stockholm  
tel 020-22 00 60 (kl 13.00–22.00 alla dagar)  
[www.hjalplinjen.se](http://www.hjalplinjen.se)

### **NSPH – Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa**

Förmansvägen 2, 117 43 Stockholm  
tel 08-709 22 60  
[www.nsph.se](http://www.nsph.se)

### **Riksförbundet Attention**

*(neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och OCD)*  
Förmansvägen 2, 117 43 Stockholm  
tel 08-709 22 60  
[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

### **Riksföreningen Anorexi/Bulimi-Kontakt**

Nybrogatan 66, 114 41 Stockholm  
tel 08-20 72 14  
[www.abkontakt.se](http://www.abkontakt.se)

### **RSMH – Riksförbundet för Social och Mental Hälsa**

*(psykisk ohälsa)*  
Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten  
tel 08- 12 00 80 40  
[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)

### **Samordnare vid universitet och högskolor**

[www.studeramedfunktionshinder.nu](http://www.studeramedfunktionshinder.nu)

### **Schizofreniförbundet**

*(schizofreni, psykoser)*  
Hantverkargatan 3G  
112 21 Stockholm  
tel 08-545 559 80  
[www.schizofreniforbundet.se](http://www.schizofreniforbundet.se)

### **SHEDO**

*(självskadebeteende, ätstörningar)*  
[info@shedo.org](mailto:info@shedo.org)  
[www.shedo.org](http://www.shedo.org)

**Socialstyrelsen**

106 30 Stockholm  
tel 075-247 30 00  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

**Specialpedagogiska skolmyndigheten**

Box 1100, 871 29 Härnösand  
tel 010-473 50 00  
[www.spsm.se](http://www.spsm.se)

**Svenska Nätverket Dubbeldiagnoser**

*(alkohol- och drogmisbruk med samtidig psykisk ohälsa)*  
[www.sn-dd.se](http://www.sn-dd.se)

**Svenska OCD-förbundet/Ananke**

*(tvångssyndrom)*  
Svalövsvägen 1, 121 53 Johanneshov  
tel 08-628 30 30  
[www.ocdforbundet.se](http://www.ocdforbundet.se)

**Skolverket**

106 20 Stockholm  
tel 08-527 332 00  
[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

**Talboks- och punktskriftsbiblioteket**

Box 5113  
121 17 Johanneshov  
tel 08-580 02 700  
[www.tpb.se](http://www.tpb.se)

**Verket för högskoleservice**

Box 24070, 104 50 Stockholm  
tel 08-725 96 00  
[www.vhs.se](http://www.vhs.se)

**ÅSS – svenska ångestsyndromsällskapet**

Mellangatan 1, 413 01 Göteborg  
tel 031-13 81 20  
[www.angest.se](http://www.angest.se)

**Överklagandenämnden för högskolan**

Box 7249, 103 89 Stockholm  
tel 08-563 087 00  
[www.onh.se](http://www.onh.se)



Den här guiden handlar om möjligheter till individuellt och pedagogiskt stöd för högskolestudenter med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. I guiden berättar fyra studenter, en samordnare, en mentor och en lärare om sina erfarenheter. Guiden vänder sig till studenter med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Andra målgrupper är till exempel lärare, studenthälsans personal, studievägledare och samordnare på högskolor och universitet, handläggare på CSN, arbetsförmedlare, tjänstemän på Försäkringskassan och berörda handikapporganisationer.

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) arbetar för att barn, unga och vuxna oavsett funktionsförmåga ska få förutsättningar att nå målen för sin utbildning. Det gör vi genom specialpedagogiskt stöd, undervisning i specialskolor, tillgängliga läromedel och statsbidrag. Den kompetens vi erbjuder kompletterar kommunernas och skolornas egna resurser.

ISBN: 978-91-28-00382-7 (tryckt)  
978-91-28-00383-4 (pdf)

Best.nr: 00276

**Specialpedagogiska  
skolmyndigheten** 

[www.spsm.se](http://www.spsm.se)