



# Tillgänglig lärmiljö för vuxna med adhd

**Utgivna skrifter i denna serie:**

Tillgänglig lärmiljö för vuxna med funktionsnedsättning – övergripande information. Artikelnummer: 01032

Tillgänglig lärmiljö för vuxna med adhd. Artikelnummer: 01034

Tillgänglig lärmiljö för vuxna med autism. Artikelnummer: 01036

Tillgänglig lärmiljö för vuxna med dyslexi och eller läs- och skrivsvårigheter. Artikelnummer: 01038

Tillgänglig lärmiljö för vuxna med psykisk ohälsa. Artikelnummer: 01040

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

Den här publikationen gavs ut första gången 2008 med titeln *Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med adhd*. Den har omarbetats och uppdaterats några gånger sedan dess. Texterna har tagits fram med hjälp av sakkunniga inom och utanför Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM, och representanter för berörda intresseorganisationer har lämnat synpunkter, men SPSM står som ensam ansvarig för innehållet.

Citaten i skriften kommer ifrån intervjuer med vuxenstuderande med adhd.

**Tillgänglig lärmiljö för vuxna med adhd**

© 2023, Specialpedagogiska skolmyndigheten

Ansvarig på Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM): Aya Stehager

Manusarbete: Anette Wiklund, Eva-Lisa Andersson, Aya Stehager

Omslagsillustration: Familjen STHLM AB

Formgivning och illustrationer: SPSM

ISBN: 978-91-28-01034-4

Artikelnummer: 01034

Publikationen kan hämtas som pdf-dokument på  
Specialpedagogiska skolmyndighetens webbplats [www.spsm.se](http://www.spsm.se)

# Innehåll

---

<b>Förord</b>	<b>4</b>
<b>Studiepaket vuxen</b>	<b>5</b>
<b>Kravet på tillgänglighet gäller alla utbildningar</b>	<b>6</b>
<b>Om adhd</b>	<b>7</b>
<b>Kartläggning av stödbehov</b>	<b>10</b>
<b>Exempel på pedagogiskt stöd</b>	<b>12</b>
<b>Underlag för samtal om pedagogiskt stöd</b>	<b>15</b>
<b>Generella lösningar och möjlighet till individuellt stöd</b>	<b>17</b>
<b>Studiecoacherna ger stöd i öppen verksamhet</b>	<b>19</b>
<b>Vill du veta mer?</b>	<b>21</b>

---

# Förord

För att kunna erbjuda alla studerande goda villkor för lärande krävs kunskap. Den här skriften bidrar med information om pedagogiskt stöd till vuxna med adhd. Skriften innehåller också exempel från vuxenutbildningar där en lärare och en studiecoach berättar om sina erfarenheter.

Som titeln anger handlar det om att göra lärmiljöerna tillgängliga för de studerande. Begreppet lärmiljö står för alla de miljöer som den studerande möter i sin utbildning: lektioner, raster, arbetsplatsförlagt lärande (apl), praktik, studiebesök och andra inslag.

Den här skriften ingår i Studiepaketet vuxen, se sidan 5. Skriften *Tillgänglig lärmiljö för vuxna med funktionsnedsättning – övergripande information* utgör grunden i studiepaketet. Den tar upp basen i arbetet för en likvärdig utbildning: tillgänglighet, delaktighet, inkludering och ett interkultu-

rellt perspektiv. Det är bra att ta del av den innan eller samtidigt som man läser den här skriften. De andra skrifterna i serien beskriver specifika stödinsatser för vuxenstuderande med autism, dyslexi och eller läs- och skrivsvårigheter, psykisk ohälsa och intellektuell funktionsnedsättning.

Skriften vänder sig till anordnare av utbildning för vuxna, skolledare, lärare, studie- och yrkesvägledare, förtroendevalda och andra som ska utforma en tillgänglig lärmiljö. Skriften kan också vara relevant för vuxenstuderande och mentorer. Förhoppningen är att fler vuxna med adhd får möjlighet att studera och utbilda sig utifrån sina intressen och förutsättningar.

*Anna Sjölander*

Chef Fortbildningsenheten

Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM

# Studiepaket vuxen

Studiepaket vuxen är ett webbaserat studiepaket med filmer och reflektionsuppgifter som kompletterar skrifterna i den här serien. Allt material finns på [www.spsm.se/studiepaket-vuxen](http://www.spsm.se/studiepaket-vuxen).

Studiepaket vuxen är framtaget för kollegialt lärande i arbetslag och personalgrupper men det går också att använda materialet på egen hand. Upplägget bygger på två steg:

- Först ska var och en läsa den aktuella skriften, titta på filmerna och skriva ned sina reflektioner utifrån frågeställningarna på webbplatsen.

- Därefter träffas ni i grupp för att dela med er av era reflektioner och erfarenheter. Till träffen finns en film som visar exempel på hur man kan skapa tillgängliga lärmiljöer i vuxenutbildningen.

I studiepaketet finns rekommendationer för planering och genomförande. Det finns också förslag på fördjupning och länkar till intresseorganisationer och andra aktörer

## Specialpedagogiska skolmyndigheten ger dig stöd i arbetet

Du är välkommen att ta kontakt med oss på Specialpedagogiska skolmyndigheten när du vill utveckla lärmiljöer som är tillgängliga för alla. Vi erbjuder specialpedagogiskt stöd till vuxenutbildningen, svarar på frågor och erbjuder kompetensutveckling.

Vår myndighet är en samarbetspartner som bidrar med kunskap och kompetens till skolverksamheter i hela landet.

Utgångspunkten är att alla vuxenstuderande ska få en lärmiljö som ger bästa möjliga förutsättningar för lärande, oavsett funktionsförmåga. Vår specialpedagogiska rådgivning sker i en dialog där du får konsultativt stöd i att utveckla kunskap och kompetens när det gäller exempelvis lärmiljön eller det pedagogiska arbetet. Läs mer och skicka in ansökan på <https://www.spsm.se/stod/>

”Lärarna på högstadiet tog inte hänsyn till mina behov. De förstod inte. Alla skulle göra likadant och de suckade när jag inte klarade av det.”

# Kravet på tillgänglighet gäller alla utbildningar

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


## Tillgänglighet är en rättighet

Att utbilda sig som vuxen kan handla om att komplettera tidigare utbildning, fördjupa intressen eller att lära sig ett nytt yrke. Utbildningsanordnare har skyldighet att göra sina utbildningar tillgängliga för personer med funktionsnedsättning, alltså bland annat personer med adhd. Sverige har också åtagit sig att följa FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. I artikel 24 står det att konventionsstaterna ska säkerställa att personer med funktionsnedsättning får tillgång till vuxenutbildning och livslångt lärande utan diskriminering och på lika villkor som andra.

I detta syfte ska konventionsstaterna säkerställa att personer med funktionsnedsättning erbjuds ändamålsenlig anpassning. I Sverige garanteras de mänskliga rättigheterna framför allt genom grundlagarna. Där framgår att alla människor ska ges möjlighet till delaktighet och jämlikhet i samhället och att det allmänna ska motverka diskriminering som sker på grund av till exempel funktionsnedsättning.

## Bristande tillgänglighet är diskriminering

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



”Många av oss är lite stukade sedan tidigare och här på komvux är det högt tempo. Lärarna har ont om tid, det är många elever och mycket egenstudier.”

# Om adhd

Adhd är en förkortning av engelskans Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Adhd är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Det gemensamma för alla neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är att de uppkommer av att hjärnan arbetar och fungerar på ett annat sätt än hos majoriteten av befolkningen. Vid adhd handlar det om hjärnans exekutiva funktioner, belöningssystem och aktivitetsreglering. Detta påverkar bland annat förmågan att:

- rikta, behålla och skifta uppmärksamheten
- kontrollera impulser
- ta initiativ
- planera, organisera och skapa struktur i vardagen
- motivera sig själv till handlingar
- skjuta upp behovstillfredsställelse
- reglera sin aktivitetsnivå, och reglera sina känslor, utifrån situationen.
- uppfatta tid
- automatisera, det vill säga att göra saker automatiskt utan att behöva tänka på dem.

Varje studerande behöver bli bemött med respekt och förståelse. Den som har kunskap om funktionsnedsättningar och dess konsekvenser kan ha lättare att ge ett gott bemötande. Skolledning, lärare och stödpersoner behöver därför ha fördjupade kunskaper om adhd. Även annan personal och studiekamrater kan behöva få information. Det går att prata om att alla har olika behov och

förutsättningar, även om den studerande inte vill berätta öppet om sin situation.

## Tre former av adhd

Personer med adhd kan vara mycket olika sinsemellan och diagnosen innefattar tre former.

- Adhd, kombinerad form innebär stora svårigheter med uppmärksamhet, hyperaktivitet och impulsivitet.
- Adhd, huvudsakligen hyperaktiv och impulsiv form innebär symtom på hyperaktivitet och impulsivitet men inte lika många eller inga symtom på uppmärksamhetssvårigheter.
- Adhd, huvudsakligen ouppmärksam form innebär symtom på uppmärksamhetssvårigheter men inte lika många eller inga symtom på hyperaktivitet. Omgivningen kan till och med uppfatta personen som inaktiv. Det kan tyckas motsägelsefullt att även personer som inte alls är hyperaktiva ändå får diagnosen adhd där ordet hyperaktiv ingår. Därför föredrar många att använda förkortningen add, Attention Deficit Disorder, för denna grupp.

## Konsekvenserna kan minska

Nedan finns en beskrivning över svårigheter som adhd kan medföra, men en diagnos är inget facit för hur någon är eller vad personen behöver för stöd. Personer med adhd är mycket olika sinsemellan och graden av funktionsnedsättning och hur den kommer till uttryck varierar stort. I studiesituationen blir också konsekvenserna av funktionsnedsättningen olika beroende på hur den

studerande blir bemött och hur läraren planerar och genomför undervisningen. Funktionsnedsättningens konsekvenser minskar om den studerande får bra stöd och goda förutsättningar. Till exempel kan det vara omöjligt för en studerande att prestera bra på prov i som äger rum i ett stort klassrum eller aula tillsammans med många andra, men det kan gå utmärkt i ett avskilt och lugnt rum.

## Uppmärksamhet

Adhd handlar till stor del om svårigheter med att rikta, behålla och skifta uppmärksamheten. En del personer kan växla från att vara hyperfokuserade och uppslukade av en uppgift, till att bli distraherade och tappa tråden. Det kan yttra sig i form av att personen ändrar fokus mitt i ett samtal eller att nya intryck får honom eller henne att plötsligt byta aktivitet utan att slutföra den som pågick.

## Impulsivitet

Personer med adhd kan ha svag impuls kontroll och därmed handla fort och oövertänkt. I undervisningssammanhang kan det hända att man svarar utan att ha fått frågan eller avbryter mitt i en föreläsning.


## Hyperaktivitet

Hos många personer med adhd sjunker vakenhetsgraden när de sitter stilla, och kanske dessutom har tråkigt. Hyperaktivitet är ofta ett tecken på att någon försöker höja sin vakenhetsgrad. Många barn med adhd har en motorisk överaktivitet men den brukar minska med åldern. Hos vuxna kan den motoriska överaktiviteten ta sig uttryck som inre rastlöshet, återkommande små rörelser som att vicka på foten, att prata oavbrutet eller att alltid hålla på med någonting, exempelvis klicka på en penna. Hyperaktiva personer går på högvarv och kan ha svårt att anpassa aktivitetsnivån till situationen.

## Trötthet och ojämn aktivitetsnivå

Många personer med adhd har svårt att skapa och upprätthålla rutiner eftersom de kräver planering och uthållighet. Bristen på rutiner innebär att det går åt mycket energi för att genomföra en vanlig dag. Det kan också ta mycket kraft att försöka sälla bland alla intryck, hålla fokus och koncentration. Därför blir många lätt uttröttade och har hög stresskänslighet. Samtidigt uppvisar personer med adhd ofta stor energi och kan gå in 100 procent i det de gör. Den förmågan är ofta en tillgång men kräver också tid för återhämtning och vila.

Aktivitetsnivån hos personer med adhd kan vara mycket ojämn och dagsformen varierar. Ena dagen kan personen vara passiv och den andra aktiv. En dag fungerar det bra att lösa en viss uppgift men nästa dag är det svårt att klara av samma sak. Personer med adhd blir därför ofta misstrodda. Omgivningen misstolkar bristen på ork som lathet och säger ”skärp dig” eller ”du kan om du bara vill”, vilket är mycket orättvist.



”Jag har jättejobbig hörsel och syn: hör allt, ser allt. Jag har alltid varit ett energiknippe. Som barn var jag orädd, klättrade, sprang och hoppade.”

## Motivation

Personer med adhd kan ha ett extra stort behov av stimulans för att orka genomföra aktiviteter. Många har svårt att motivera sig att göra något som de tycker är tråkigt och det är vanligt att söka energikickar av olika slag.



## Kreativitet

Det är vanligt att personer med adhd är kreativa, nytänkande och associerar mer fritt än andra. Många upplever sig som orädda och nyfikna på ett positivt sätt.

## Minne

Arbetsminnet är förmågan att hålla flera saker i minnet samtidigt under en kortare tid. Adhd kan medföra en nedsättning i arbetsminnet som gör det svårt att uppfatta muntlig information och att ta instruktioner i flera led. Det här kan ta sig uttryck i form av svårigheter att passa tider och att komma ihåg att ta med sig rätt saker. Omgivningen kan missförstå detta som att personen inte lyssnar, är slarvig eller sitter och drömmer.

## Tidsuppfattning och orienteringsförmåga

Det är vanligt att personer med adhd har svag tidsuppfattning och därmed kommer för sent eller för tidigt. En del har svårt att avgöra hur lång tid en sak kommer att ta och vet inte när de ska ta sig från plats A till B för att hinna i tid. Funktionsnedsättningen kan även innebära en nedsatt förmåga att orientera sig och att hitta i nya och okända miljöer.

## Svårigheterna kan förändras

För många kvarstår svårigheterna i vuxen ålder. Det är framför allt uppmärksamhetsvårigheterna som hänger kvar och som orsakar de största problemen i vardagen. Många vuxna med adhd känner sig rastlösa men upplever att självkontrollen blir bättre med ökad ålder. De flesta hittar också strategier för att hantera olika situationer och på så vis kan man säga att effekterna av funktionsnedsättningen minskar.

### Utredning av adhd hos vuxna

För att genomföra en utredning vid misstanke om adhd behövs läkare med vuxenpsykiatrisk kompetens och psykolog med adekvata kunskaper. Ofta behövs kompletterande bedömningar av till exempel specialpedagog, logoped, sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator. Utredningen omfattar en medicinsk undersökning och psykologiska test. Personen och nära anhöriga får också svara på frågor i intervjuer och formulär. Vid diagnostisering av vuxna gäller frågorna även situationen under uppväxten. Diagnosen adhd kan ställas när ett antal diagnoskriterier är uppfyllda. Adhd kan yttra sig på olika sätt i olika åldrar och beroende på kön. Fler män än kvinnor har fått sin diagnos i barndomen. Det kan bero på att diagnoskriterierna bygger på forskning som ofta har omfattat pojkar och män. Hos flickor och kvinnor kan adhd komma till uttryck på andra sätt och därför kan det ta längre tid innan de får sin diagnos.

De nationella riktlinjerna för vård och stöd vid adhd och autism poängterar att en stödjande omgivning och tidiga insatser kan minska svårigheterna. Rätt insatser kan förebygga allvarliga konsekvenser av adhd och autism, till exempel depression, skolfrånvaro, alkohol- och narkotikaproblem och fysiska sjukdomar. Därför är det viktigt att ge insatser så snart som möjligt vid misstänkt adhd, autism eller andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (Socialstyrelsen, 2022).

### Tillsammans med andra diagnoser

En del personer med adhd har även andra diagnoser som autism, depression, tvångssyndrom och ångest. Adhd kan även medföra läs- och skrivsvårigheter eftersom läsning och skrivande kräver koncentration. Läs mer om stödinsatser vid dessa diagnoser och tillstånd i de andra skrifterna i serien. Du hittar dem i Specialpedagogiska skolmyndighetens webbutik: [www.spsm.se/webbutik](http://www.spsm.se/webbutik)

# Kartläggning av stödbehov

Många utbildningsanordnare gör kartläggningar av den studerandes ämneskunskaper. Sådana kartläggningar visar vilken nivå den studerande ligger på i ett ämne och kan ge underlag för individuella studieplaner. Därutöver är det viktigt att ta reda på vilket pedagogiskt stöd som den studerande kan behöva för att nå målen för studierna.

För att få veta det behöver utbildningsanordnaren även göra en pedagogisk kartläggning. Den kan ta utgångspunkt i den studerandes tidigare erfarenheter från skolgång och utbildningssituationer. Den studerande får då berätta hur det har varit att läsa, skriva, räkna, komma ihåg, komma i tid och om den sociala samvaron med kamrater och lärare. Vissa har en tydlig bild av vad de behöver för stöd. Andra saknar kunskap om vilka stöd som finns och i dessa fall får någon från utbildningen informera. Använd gärna underlaget för samtal om pedagogiskt stöd som finns på sidorna 15–16. Det är viktigt att den studerande är delaktig i besluten om vilka stödinsatser som ska sättas in. Personen bör sedan få prova olika stöd och utvärdera efter hand. Eftersom situationen kan förändras behöver dialogen om hur stödet fungerar följas upp regelbundet med den studerande.

## Tydlig ansvarsfördelning

Utbildningsanordnaren har ansvar för att se till att alla medarbetare på skolan har kunskap om adhd så att de kan ge varje studerande stöd och ett gott bemötande.

Det är framgångsrikt att jobba systematiskt och att en medarbetare, inte flera, ansvarar för kartläggning och uppföljning av det stöd som den studerande får i lärsituationen. Då blir ansvarsfördelningen tydlig för alla och den studerande slipper ha flera olika kontakter. En vanlig fråga är vem som ska ha detta ansvar. Eftersom situationen

ser olika ut hos olika utbildningsanordnare finns inget givet svar. Kartläggningarna kan genomföras av en studie- och yrkesvägledare, en lärare, en stödperson eller av en speciallärare eller specialpedagog.

När lärare och annan personal har kunskap om elevernas behov av stöd är det lättare att utforma undervisningen efter behoven och ge ett gott bemötande. Därför är det bra om lärare, och andra som träffar den studerande ofta, får ta del av den pedagogiska kartläggningen. Det är förstås viktigt att den studerande får godkänna vilka som ska få den här informationen.

## Förbereda och genomföra möten

Samtal om stödinsatser behöver ske på den studerandes villkor. Inför ett möte är det bra att diskutera olika önskemål:

- Går det bra att träffa flera personer samtidigt, eller är det bättre att träffa en person i taget?
- Vill du ha med någon som stöd?
- Vill du bli påmind om mötet? I så fall på vilket sätt?

Ta också reda på om den studerande behöver veta:

- resvägen för att ta sig till mötet
- hur lokalerna ser ut
- hur länge mötet ska pågå.

När alla är på plats är det bra att klargöra tillsammans varför man har mötet och vad man vill uppnå. Bestäm gemensamt vad som är viktigast att

hinna med. En del studerande behöver stöd i att formulera och avgränsa de frågor som de vill prata om. Redan inledningsvis kan man boka tid för fler möten om man inte hinner eller orkar med allt på en gång. Ge sedan information i mindre portioner och ta en sak i taget. Våga fråga och lyssna på svaren. Sätt upp delmål tillsammans.

En del kan uppleva en sådan stress under möten att de glömmer vad som har sagts. Därför är det bra om någon skriver upp eller spelar in det som sägs. Som avslutning kan det också vara bra att sammanfatta mötet så att det blir klart att man uppfattat allt på samma sätt.

”Lärarna här känner mig och bryr sig. De vet att min dagsform är olika. De frågar hur jag har sovit, eller om jag kom ihåg medicinen idag.”

”Jag skulle helst vilja ha prov efter varje kapitel. Om det är för många saker på en gång tappar jag bort mig.”

”Det skönt att jag kan lämna klassrummet när jag behöver, när myror kryper i benen. Ofta räcker det att gå ut ett par minuter och promenera ett varv.”

# Exempel på pedagogiskt stöd

Pedagogiskt stöd förbättrar förutsättningarna för lärande och ökar den studerandes självständighet. Den bästa informationen om vad någon behöver stöd med får man i samtal med personen själv.

## Planerings- och minnesstöd

Många studerande med adhd behöver stöd för att komma igång med och avsluta uppgifter. Därför kan det vara bra att utarbeta ett system för påminnelser. Läraren kan till exempel ha som rutin att tala om när det snart är dags att börja eller avsluta. Den studerande kan också behöva tidshjälpmiddel som räknar ned tiden och visuellt visar hur mycket tid det är kvar av lektionen eller rasten. En del behöver kognitivt stöd under hela dagen för att hålla reda på var de ska vara, när de ska vara där och vad de ska ha med sig. Det kan vara en lärare eller stödperson som ger sådana påminnelser. Ett annat alternativ är att den studerande har sitt kognitiva stöd i form av påminnelser, kalenderhändelser eller larm i mobiltelefonen.

## Tydliggörande pedagogik

Läraren kan skapa struktur genom att vara tydlig med vad som ska hända, när och hur. För de flesta minskar stress och osäkerhet om de får tydliga instruktioner som skapar struktur. Läraren kan till exempel presentera alla uppgifter utifrån följande didaktiska grundfrågor:

- Vad ska den studerande lära sig?
- Hur mycket ska den studerande lära sig? Vilka sidor ska läsas? Hur många sidor ska uppsatsen bestå av?

- När och hur länge ska den studerande lära sig?
- Med vem ska den studerande lära sig? Enskilt arbete eller i grupp, med vilka?
- Var ska den studerande lära sig?
- Genom vad ska den studerande lära sig. Vilket material?
- Varför ska den studerande lära sig? Vad är syftet med uppgiften? Vad är målet med uppgiften och studierna i stort?

En terminsplanering ger överblick och hjälper dem som råkat missa en lektion att se vad de behöver ta igen. Ett veckoschema med klockslag underlättar för dem som har svårt att hålla reda på tider.

Väl avgränsade uppgifter bidrar också till struktur. Läraren kan vara tydlig med målet för uppgiften, arbetsfördelningen, tidsramarna, vilka sidor som uppgiften omfattar och när den kan betraktas som klar. Många studerande med adhd uppskattar att få en instruktion i taget och att instruktionerna är kortfattade och ges både i tal och skrift. Om man har nedsatt arbetsminne och bristande koncentrationen är det praktiskt att ha en skriven instruktion att gå tillbaka till. Att ge både skriftlig och visuell information även under föreläsningar är bra för många. Om centrala ord, begrepp och anteckningar finns på tavlan blir det lättare att hitta tillbaka till ämnet för den som har råkat tappa koncentrationen.

## Anteckningsstöd

Många studerande har svårt att lyssna och anteckna samtidigt. Därför är det bra att använda digitala presentationer i undervisningen som de studerande kan ta del av, gärna i förväg.

När man skriver eller ritar på tavlan behöver man avsätta tid för att de studerande ska hinna skriva av, eller fotografera av, det som står där. Ett alternativ är att ordna så att någon kurskamrat fungerar som anteckningsstöd. De studerande kan också få tillstånd spela in föreläsningar eller lektioner. Mobiltelefonens och plattans inspelningsfunktion gör det enkelt att tala in minnesanteckningar. I flera appar finns möjlighet att spela in ljud och samtidigt lägga till egna anteckningar som bokmärken.

## Stöd för koncentrationen

”Att hålla på med något med händerna” kan vara ett sätt att behålla koncentrationen. En del gillar att klämma på så kallade stressbollar, handarbete, rita eller använda datorn. Korta pauser underlättar också för personer som har svårt att sitta stilla länge och som behöver röra på sig för att minska känslan av rastlöshet. Att använda keps inomhus kan vara ett sätt att skärma av visuella intryck. För att skärma av auditiva intryck kan den studerande använda brusreducerande hörlurar med eller utan musik. Ibland är det bra med en tyst och lugn miljö, men det kan också vara bra med intryck i lagom mängd för att kunna behålla koncentrationen. Utmaningen är ofta att skapa lugn och ro utan att det blir för lugnt. De flesta som har adhd uppskattar tillgång till rum där de kan studera enskilt under vissa moment. Särskilt i provsituationer kan det vara extra viktigt att sitta på en lugn plats. Provtiden kan behöva vara förlängd. Även förlängd studietid kan vara nödvändig ibland. Eftersom många studerande med adhd lätt blir uttröttade är det bra om det finns avskilda platser under rasterna för vila och återhämtning.

## Motivationsstöd

Korta arbetspass och tät återkoppling från läraren gör det lättare att orka prestera. Uppgifter som är varierade och som går att pricka av på en lista kan öka motivationen. Att få uppleva tillfredsställelsen av att ha slutfört något är också viktigt. Därför kan det vara bra att dela upp en uppgift i korta, tydliga delmål så att den studerande kan bocka av och bli klar bit för bit. Studerande med adhd kan ha svårt att få överblick och se sammanhang. Därför kan läraren inleda varje nytt moment med att förklara vad som är nyttan med uppgiften, och med studierna i stort. Många uppskattar att få stöd i att starta, komma igång och avsluta aktiviteter.

## Läs- och skrivstöd


För studerande som även har läs- och skrivsvårigheter finns ett stort utbud av digitala verktyg i form av bland annat rättstavningsprogram och läsprogram med talsyntes. Lärare och utbildningsanordnare kan vända sig till Specialpedagogiska skolmyndigheten för att få mer information. Se också skriften *Tillgänglig lärmiljö för vuxna med dyslexi och eller läs- och skrivsvårigheter*.

## Stödperson

En stödperson kallas ibland mentor eller kontaktperson. En lärare eller annan person på utbildningen kan ta den rollen. För många personer med adhd kan det vara hjälpsamt att ha tillgång till en stödperson som kan hjälpa till att påminna om mobiltelefonens kalender- och larmfunktion och stötta vid planering och prioritering bland uppgifter. Många vet mycket väl att rutiner, scheman, kom-i-håg-listor och struktur underlättar studierna men de har svårt att upprätta detta på egen hand. För många är det mycket energikrävande att sätta igång med en ny aktivitet. Då kan stödpersonen finnas till hands och stötta igångsättandet vid övergångar mellan olika aktiviteter. Den studerande kan även behöva stöd för att orientera sig i lokalerna. För att kunna ge ett bra stöd behöver stödpersonen vara en lyhörd och intresserad medmänniska och ha relevanta kunskaper om adhd.

## Livet utöver studierna

För läraren är det bra att ha förståelse för att livet utanför studierna också tar mycket kraft och energi. När vardagens krav på planering, och hantering av kontakter, blir övermäktigt kan det leda till stress och utmattning. Många personer med adhd har en benägenhet att skjuta upp saker – eftersom det tar så mycket energi att starta varje aktivitet – och när vardagsuppgifter inte blir gjorda kan det bidra till känslor av misslyckande och stress. Bristande simultanförmåga kan också göra vardagen ansträngande. Många personer med adhd har snabba svängningar i humöret och det kan påverka relationer. Problem med överfokusering kan göra att man kan ha svårt att avbryta aktiviteter, exempelvis för att komma i säng i tid. Många har svårigheter med sömnen och det kan få konsekvenser för ork och uppmärksamhet på dagarna.



”Jag har svårt för situationer där folk sitter och degar och gnäller. Jag vill framåt hela tiden. Jag vill utvecklas!”

### Stöd ur ett interkulturellt perspektiv

Drygt två miljoner, eller 20 procent, av Sveriges befolkning är födda utomlands, enligt Statistiska Centralbyrån 2021. De flesta har kommit till Sverige i vuxen ålder. Många söker till utbildningar för att lära sig svenska och komplettera tidigare studier. Enligt Skolverket är nio av tio studerande i kommunal vuxenutbildning på grundläggande nivå födda utomlands. Andelen utlandsfödda ökar även inom högre utbildning och på yrkesförberedande utbildningar. Anordnare av vuxenutbildning möter därmed studerande från hela världen i undervisningen. Därför behöver lärare och andra medarbetare ha ett interkulturellt perspektiv. Det bygger på självreflektion och på att man är medveten om sina egna normer, förutfattade meningar, kunskaper och vanor. Perspektivet bygger också på ett intresse för andras erfarenheter. Ett interkulturellt perspektiv är avgörande för att kunna ge utrikes födda studerande ett kvalitativt pedagogiskt stöd.

Om utrikes födda studerande riskerar att inte nå målen för sina studier kan det uppstå många frågor. Hur möter lärmiljön de studerandes behov idag? Hur kan lärmiljön utvecklas vidare? Beror svårigheterna på bristande studieteknik, pågående andraspråksinläring, att personen är ny i det svenska skolsystemet? Eller handlar det om konsekvenserna av en funktionsnedsättning eller av psykisk ohälsa? Lösningarna ligger i att samtala med den studerande om studiesituationen och i att prova sig fram och systematiskt utvärdera hur undervisningen fungerar. Läs mer om stöd ur ett interkulturellt perspektiv i den övergripande skriften i serien, *Tillgänglig lärmiljö för vuxna med funktionsnedsättning*.

# Underlag för samtal om pedagogiskt stöd

Beskrivningar av funktionsnedsättningar och diagnoser tar ofta fasta på de begränsningar som dessa kan medföra. Men i mötet med den studerande är det viktigare att prata om det som fungerar och utgå ifrån förmågor och styrkor. Ta reda på vilket stöd som passar den enskilda personen genom att prata om när det fungerar som bäst. För att få igång ett sådant samtal kan listan intill vara till hjälp. Den ska inte användas som en enkät som den studerande fyller i och sedan lämnar in. Istället

är den tänkt som ett diskussionsunderlag för att hitta de bästa lösningarna för att göra lärmiljön tillgänglig. Ibland kan det vara motsatsen till ett påstående, eller något annat, som gäller. Om det blir många kryss i listan kan man göra en prioritetsordning över de tre viktigaste punkterna. Ha i åtanke att samtal om pedagogiskt stöd bör präglas av omsorg, medkänsla och respekt för individen

”Jag har alltid en mapp med flikar med mig. I den har jag allt och slipper gå och hämta saker till varje lektion och glömma grejer på olika ställen!”

”Det blir otydligt när lärare säger ’nu är det 20 minuters rast’. Det är bättre om de skriver att rasten är 14.00–14.20.”

## Mina önskemål

Namn: \_\_\_\_\_

- En stödperson eller mentor som kan ge mig stöd med planering och att gå igenom uppgifter – helst på bestämda tider.
- Tids- och planeringshjälpmedel, scheman och listor på vad jag ska göra.
- Information om lektionsinnehållet i förväg.
- Anteckningsstöd på lektioner och möten.
- Både muntlig och skriftlig information som är kortfattad och tydlig.
- Uppgifter i kortare avsnitt så att jag kan göra en del i taget.
- Stöd för hur och när jag ska börja ett arbete och avsluta det.
- Tala om precis vad jag ska göra och i vilken ordning jag ska göra det. Hjälpt med att prioritera arbetsuppgifter.
- Information i god tid om vad som ska hända.
- Uppdaterad information på utbildningens webbplats och lärplattformar.
- Undervisning på så få ställen som möjligt.
- I möjligaste mån undvika salar med fläktar, störande ljud eller flimrande starka lysrör.
- Öronproppar eller hörlurar för att skärma av ljudintryck.
- Keps för att skärma av visuella intryck.
- Tillgång till ett lugnt rum om jag blir stressad eller trött.
- Tydliga skyltar och gärna foton på personalen utanför deras rum.
- Individuella anpassningar vid provsituationer.

### Annat som är viktigt för mig:

---

---

Underlaget är fritt att kopiera.



# Generella lösningar och möjlighet till individuellt stöd

Sven Gustafsson är lärare och linjeledare på Allmän linje på Södra Vätterbygdens folkhögskola. Han har särskilt ansvar för studerande med funktionsnedsättning och berättar hur lärarna arbetar för att skapa en lärmiljö som fungerar för alla, inte minst för vuxna med adhd.

På Södra Vätterbygdens folkhögskola går 300 kursdeltagare och 130 av dem läser på Allmän linje.

– Vi har ungefär tjugo deltagare i varje klass på Allmän linje och mellan tre och åtta av dem har adhd, eller skulle nog få diagnosen om de gjorde en utredning, säger Sven Gustafsson.

På Allmän linje finns också fyra mindre klasser med tio till femton deltagare i varje. De små klasserna vänder sig främst till studerande som har autism eller psykisk ohälsa och som behöver extra mycket strukturstöd.

– Flera av deltagarna i de små klasserna har en kombination av olika diagnoser och kan alltså även ha adhd.

## Omväxlande undervisning

Lärarna på Södra Vätterbygdens folkhögskola upplever att många av dagens unga är rastlösa. För att alla deltagare ska kunna upprätthålla sin koncentration erbjuder lärarna varierade uppgifter. Sven börjar gärna sina lektioner med att tala om vad som kommer att hända på lektionen och sedan pratar han i tio minuter om dagens ämne. Därefter kan deltagarna få en gruppuppgift att arbeta med i cirka tjugo minuter.

– Sedan behöver många omväxling igen och då kan jag lägga in en diskussion i helklass eller en individuell uppgift, säger Sven.

Eftersom deltagarna arbetar olika fort är det bra att ha ett anpassningsbart moment att avrunda med. Sven låter ofta deltagarna avsluta med att läsa en text. Han ser till att alla hinner läsa en stund även om alla inte hinner läsa lika länge.

## Att hinna klart

Sven och hans kollegor tycker att det är viktigt att deltagarna blir klara med sina uppgifter på lektionerna. Det är också viktigt att ge uppgifter som de ska kunna klara av. Frustrationen som det innebär att inte bli klar är energikrävande.

– Det är en fälla att säga åt dem att jobba hemma för att komma ikapp, fortsätter Sven. Många som har adhd får ingenting gjort när de ska göra hemuppgifter på egen hand. Och när de har misslyckats blir det jobbigt att gå till skolan nästa dag och då kanske de stannar hemma. Det kan bli början på en negativ spiral.

För att deltagarna inte ska riskera att halka efter har Södra Vätterbygdens folkhögskola något som de kallar studietid. Då finns lärare eller handledare på plats som kan hjälpa till. När deltagarna sedan går hem kan de känna sig klara för dagen och ha tid för återhämtning.

## Det hänger på motivationen

Många studerande med adhd är högpresterande men samtidigt mycket motivationsstyrda.

– Ett misslyckande behöver inte bero på bristande kapacitet. Istället handlar det ofta om bristande motivation, säger Sven.

Hans erfarenhet är dessa studerande har svårt att se sammanhang och mening med skoluppgifter. Men motivationen kan öka om man som lärare förklarar syftet och varför kunskapen behövs ur ett vidare perspektiv.

– Allra bäst går det om jag lyckas knyta uppgiften till ett ämne som personen redan är intresserad av.

## Struktur och påminnelser

Deltagarna behöver få veta vad de ska göra så att de inte tappar energi på grund av ovisshet. Lärarna på Södra Vätterbygdens folkhögskola arbetar i en digital lärplattform och det underlättar särskilt för dem som lätt glömmer instruktioner, tappar bort papper eller som har råkat missa någon lektion. På lärplattformen kan de studerande hitta lektionsmaterialet i form av uppgifter, länkar till filmer och instruktioner.

– Många av deltagarna med adhd behöver också individuellt stöd med struktur och påminnelser. Därför har vi assistenter här på skolan. De jobbar framför allt i de små klasserna men ger även stöd till deltagare i stora klasser. De kan till exempel hjälpa till att prioritera bland uppgifter, påminna om tider och ge väckningshjälp så att deltagaren kommer upp på morgonen.

## Genomtänkt möblering

Sven menar att man som lärare måste förstå hur många energitjuvar det kan finnas i ett vanligt klassrum. För en person med adhd kan skrapande stolar, småprat och surrande fläktljud vara mycket distraherande.

– En del blir störda om de sitter intill någon som mumlar medan de skriver. Då kan man behöva byta platser.

Möbleringen behöver också vara genomtänkt. Efter många år har Sven kommit fram till att det optimala är att ha flera mindre, runda bord i klassrummet.

– Det får inte sitta för många deltagare vid varje bord. De ska sitta tillräckligt nära för att kunna prata och jobba i grupp men inte så tätt att de känner sig trängda.

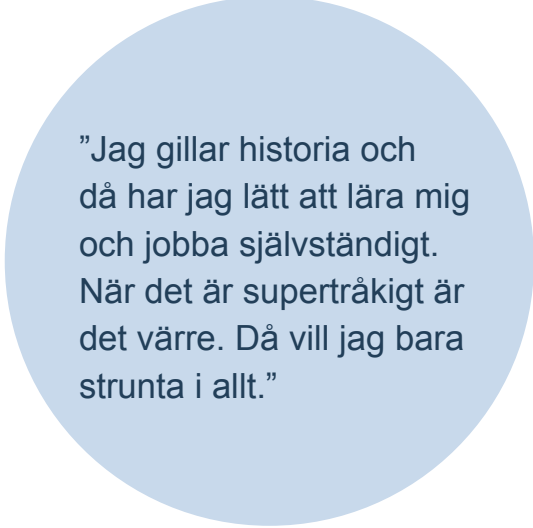
Deltagarna behöver också ha möjlighet att dra sig undan. Därför finns salar med skärmar vid arbetsplatserna och studierum där de kan stänga dörren om sig. Men även i en sådan här genomtänkt miljö behöver lärarna vara flexibla.

– Vi försöker ta hänsyn till varje deltagares dagsform. Om någon behöver ta paus är det alltid okej att gå ut ur klassrummet en stund.

## Människan i första hand

Personer med adhd kan vara mycket olika sinsemellan och på Södra Vätterbygdens folkhögskola är utgångspunkten att varje deltagare är människa i första hand. En funktionsnedsättning kommer i andra hand.

– Vi tillämpar också stort tålamod. Den som tidigare har misslyckats i skolan har ofta dåligt självförtroende och det kan ta lång tid att få en person att börja tro på sig själv igen. Vi har sett tillräckligt många goda exempel för att veta att vi inte ska ge upp i första taget. Många går här i tre år och de flesta går ut med goda resultat.



”Jag gillar historia och då har jag lätt att lära mig och jobba självständigt. När det är supertråkigt är det värre. Då vill jag bara strunta i allt.”

# Studiecoacherna ger stöd i öppen verksamhet

Krister Aronsson har lång erfarenhet av att möta vuxna med någon form av adhd. Han är en av två studiecoacher på Åsö Vuxengymnasium som arbetar i en öppen verksamhet.

På Åsö Vuxengymnasium går det att läsa ett 70-tal olika ämnen och några utbildningar inom yrkes-högskolan. Vuxengymnasiet har fem intag under året vilket innebär att det är en ständig tillströmning av nya studerande.

– Många av eleverna har adhd, ofta i kombination med andra neuropsykiatriska diagnoser. Men mörkertalet är stort eftersom alla inte berättar. Krister säger att diagnoser ger en viss ledning om vari problemet ligger men det allra viktigaste är att prata med den det gäller.

– Två personer som båda har adhd kan naturligtvis vara totalt olika. Det går inte att ta fram en mall och säga att ”det här stödet fungerar för personer med adhd”. Man måste träffa personen först innan man tänker ut stödåtgärderna.

## Pedagogisk kartläggning

På Åsö Vuxengymnasium kartlägger man de studerandes behov.

– Vi studiecoacher har ett första möte med varje studerande som vill ha stöd. Då pratar vi om studiebakgrund, vad som har fungerat bra och vad som har fungerat sämre i skolan tidigare. Vi frågar också vad de själva tror att de behöver hjälp med och om de har gjort någon tidigare pedagogisk kartläggning.

När de har kommit fram till några insatser som både coacher och den studerande tror på, så prövar de dem i praktiken. Sedan har de en pågående dialog om vad som fungerar och vad som kan behöva förändras. Studiecoacherna kan också ge information till lärarna om stödbehovet.

– En del studerande är öppna och berättar själva. Andra ber oss om hjälp och några vill inte att lärarna ska få veta något.

## Högt tempo

Som på de flesta komvux pågår kurserna under 10 alternativt 15 veckor och det betyder att de studerande ofta byter grupp och lärare. Tempot kan vara högt och undervisningen består vanligtvis av två föreläsningar per vecka och däremellan får man läsa på egen hand.

– Det här är inte idealiska förutsättningar för personer som har adhd. Många av dem har svårt med självstudier och får inget gjort när de sitter hemma. En betydande andel kommer inte heller till sin rätt i stora grupper med högt tempo.

– När det gäller adhd behöver lärarna förstå att de studerande inte är lata. De kommer ofta för sent och glömmar uppgifter, men det beror inte på nonchalans utan det är konsekvenser av funktionsnedsättningen.

## Många studerande kommer dagligen

Studiecoacherna förfogar över tre rum och är på plats från klockan 8.30 till 16.30 varje dag.

– Det här är en öppen verksamhet och alla studerande som vill ha stöd i studierna är välkomna hit när de vill. De kan sitta i studierummet och vi coacher finns till hands för att ge stöd i konkreta arbetsuppgifter.

## Många studerande kommer dagligen

– Eftersom de går på olika scheman brukar de dropa in ganska jämnt fördelade över dagen men ibland blir det trångt. Stödet till studerande med adhd handlar till stor del om att skapa struktur. De kan behöva stöttning för att förstå vad de ska börja med och bli försäkrade om att de är på rätt väg och gör rätt.

– Många av dem som vi möter med adhd har blivit diagnostiserade sent i livet och de har fått otillräckligt med stöd under sin tidigare skolgång. När de börjar på komvux tror de inte på sin egen förmåga. Därför är det helt centralt att synliggöra små och stora framgångar. Det stora jobbet handlar egentligen om att få dem att våga tro på sig själva igen och att synliggöra att studierna går framåt bit för bit.

De som får rätt stöd presterar bra och får ofta höga betyg i flera ämnen. Studiecoacherna hjälper också till vid prov om studerande behöver sitta avskilt och ha längre tid på sig.

## Kan boka tid

Eftersom flera av kurserna på Åsö Vuxengymnasium bara är tio veckor är det svårt att hinna skapa någon klassgemenskap. För många studerande med någon form av adhd blir studiecoacherna en fast punkt som ger tillhörighet.

– De studerande möter nya lärare hela tiden men här träffar de oss som känner dem och deras problematik. Fast det är inte alla som är nöjda med den här lösningen. En del tycker att det är stigmatiserande att behöva gå till ett speciellt rum för att få hjälp.

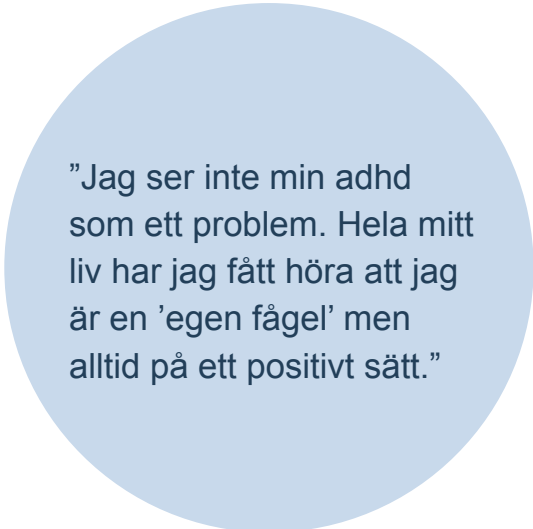
Det går även att boka tid med studiecoacherna och flera av de studerande med adhd brukar göra det.

– Ofta vill de ha extra stöd med planering. Vi kan tillsammans gå igenom veckans aktiviteter och skriva ett schema som visar när det är föreläsningar och hur studierna ska disponeras den övriga tiden. I en del ämnen använder läraren inte läroböcker och då kan vi behöva hjälpa till att sortera och organisera alla papper. En del önskar få hjälp med väckning på morgonen och då ringer vi hem till dem. Det här är en stor skola och förutsättningarna är inte alltid optimala men vi försöker vara flexibla och hitta lösningar som passar varje individ.

## Alltid någon på plats

Krister menar att en av framgångsfaktorerna är att någon av studiecoacherna alltid är på plats i den öppna verksamheten.

– De flesta personer med adhd behöver stöd direkt när något händer. Det går inte att boka tid om två veckor. Därför ber vi dem att genast komma till oss om de tappar koncentrationen i klassrummet eller om det har uppstått en negativ situation. De ska inte åka hem för då kan de bli sittande där och grubbla, få skuld känslor och tycka att det känns jobbigt att komma tillbaka. Vi finns här hela tiden och vi kan hjälpa de studerande att hantera stort och smått som dyker upp.



”Jag ser inte min adhd som ett problem. Hela mitt liv har jag fått höra att jag är en ’egen fågel’ men alltid på ett positivt sätt.”

# Vill du veta mer?

## Lästips

- Barkley, R. A., Murphy, K. R., & Fischer, M. (2008). *ADHD in Adults: What the science says*. The Guilford Press.
- Barkley, R. A. (2009). *Attention deficit hyperactivity disorder in adults: the latest assessment and treatment strategies*. Jones and Bartlett Publishers Inc.
- Brante, T. (2006). "Den nya psykiatrin: exemplet ADHD" i G. Hallerstedt (Red.) *Diagnosens makt. Om kunskap, pengar och lidande*. Daidalos.
- Brusewitz, C. Brysell, J., & Hjerth, M. (2013). *Det finns alltid ett sätt: lösningsfokus och adhd*. Gothia.
- Engborg, A. (2020). *Att undervisa vuxna: språk- och kunskapsutvecklande arbetssätt*. Gothia fortbildning.
- Gerland, G. (2011). *Hjälpmedelsboken. Psykiska funktionsnedsättningar. För människor med ADHD, Aspergers syndrom, OCD och psykossjukdomar, deras anhöriga och personal*. Enskededalen: Pavus Utbildning AB.
- Granvik, M. (2008). *Rutiner i vardagen – varför då? Stöd och insatser för vuxna med ADHD*. Hjälpmedelsinstitutet.
- Honos Webb, L. (2010). *ADHD/ADD som vuxen: så lyfter du fram dina styrkor*. Natur och Kultur.
- Karlsson, A., Edfelt, D., Lindgren, A. & Henrikson, L.W. (2021). *Tydliggörande pedagogik i vuxenutbildning: ett specialpedagogiskt perspektiv*. Natur och Kultur.
- Kopp, S. (2010). *Girls with social and/or attention impairments*. (Doktorsavhandling). University of Gothenburg, Institute of Neuroscience and Physiology Child and Adolescent Psychiatry.
- Lassinatti, K. (2014). *Diagnosens dilemman. Identitet, anpassning och motstånd hos kvinnor med ADHD*. (Doktorsavhandling). Uppsala universitet, Sociologiska institutionen.
- Oritz, L. & Sjölund, A. (2015). *Motiverande samtal vid autism och adhd*. Natur och Kultur.
- Socialstyrelsen. (2014). *Stöd till barn, ungdomar och vuxna med adhd. Ett kunskapsstöd*.
- Socialstyrelsen. (2022). *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid adhd och autism – Prioriteringsstöd till beslutsfattare och chefer 2022*.
- Specialpedagogiska skolmyndigheten. (2012). *Möjligheter till högre studier – för studenter med psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, En guide*.
- Sörngård, K. (2014). *ADHD-hjälpen: För ett liv i balans*. Natur och Kultur.
- Östlund, D. (2021). *Pedagogiska relationer och strategier för elever med adhd*. Specialpedagogiska skolmyndigheten.

## En likvärdig utbildning för alla

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

### Tillgänglig lärmiljö för vuxna med adhd

För att kunna erbjuda alla studerande goda villkor för lärande krävs kunskap. Här får du information om pedagogiskt stöd till vuxna med adhd. Du hittar också exempel från vuxenutbildningar och underlag för samtal om stöd med den studerande.

Skriften vänder sig till anordnare av utbildning för vuxna, skolledare, lärare, studie- och yrkesvägledare och andra som är intresserade av att utforma tillgängliga lärmiljöer. Delar av innehållet kan vara relevant för den som själv studerar som vuxen.

Skriften ingår i Studiepaket vuxen där det även finns skrifter om stödinsatser för vuxna med autism, dyslexi och eller läs- och skrivsvårigheter, psykisk ohälsa och intellektuell funktionsnedsättning.

Skriften *Tillgänglig lärmiljö för vuxna med funktionsnedsättning – övergripande information* utgör grunden i studiepaketet. Den tar upp tillgänglighet, delaktighet, inkludering och ett interkulturellt perspektiv. Tanken är att den ska läsas innan eller samtidigt med denna skrift. På Specialpedagogiska skolmyndighetens webbplats finns filmer, skrivuppgifter, reflektionsfrågor och förslag på fördjupning till varje skrift.



[www.spsm.se/studiepaket-vuxen](http://www.spsm.se/studiepaket-vuxen)

Tillgänglig lärmiljö för vuxna med adhd

ISBN: 978-91-28-01034-4

Artikelnummer: 01034

