



# Tillgänglig lärmiljö för vuxna med psykisk ohälsa

**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 skriften gavs ut första gången 2010 med titeln *Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med psykisk ohälsa* och den har omarbetats flera 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 psykisk ohälsa.

**Tillgänglig lärmiljö för vuxna med psykisk ohälsa**

© 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: 978-91-28-01040-5

Artikelnummer: 01040

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 psykisk ohälsa</b>	<b>7</b>
<b>Kartläggning av stödbehov</b>	<b>12</b>
<b>Exempel på pedagogiskt stöd</b>	<b>14</b>
<b>Underlag för samtal om pedagogiskt stöd</b>	<b>17</b>
<b>Studiecentret erbjuder en ny chans</b>	<b>19</b>
<b>Med mindre stress går det bättre</b>	<b>21</b>
<b>Vill du veta mer?</b>	<b>23</b>

---

# Förord

För att kunna erbjuda alla studerande goda villkor för lärande krävs kunskap. Den här skriften bidrar med information om pedagogiskt stöd till studerande med psykisk ohälsa. Den ger också exempel från vuxenutbildningar som 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 adhd, autism, dyslexi och eller läs- och skrivsvårigheter 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 psykisk ohälsa 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 skolmyndighetens stöd

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/>

”Jag kommer från en trasig familj, det var kaos hemma. Där gick det inte att koncentrera sig. Jag har aldrig fått lära mig att hantera läxor.”

# 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.

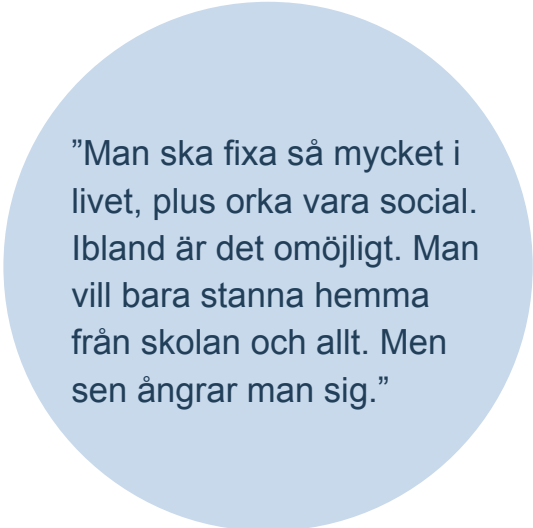
## Tillgänglighet är en rättighet

Att utbilda sig som vuxen kan handla om att komplettera tidigare utbildning, fördjupa intressen eller att lära sig ett nytt yrke. Alla har rätt till likvärdig utbildning. Utbildningsanordnare har skyldighet att göra sina utbildningar tillgängliga för alla deltagare, alltså bland annat personer med psykisk ohälsa. 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.



”Man ska fixa så mycket i livet, plus orka vara social. Ibland är det omöjligt. Man vill bara stanna hemma från skolan och allt. Men sen ångrar man sig.”

# Om psykisk ohälsa

Den här skriften utgår ifrån det vida begreppet psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa innebär alltid ett lidande i någon form och att förmågan att hantera vardagen är negativt påverkad. Det kan handla om att känna sig nedstämd, stressad, orolig, ångestladdad eller att ha ett beroende eller missbruk. Psykisk ohälsa kan också innebära allvarligare psykiatriska tillstånd eller sjukdomar som depression, posttraumatiskt stressyndrom eller en psykosjukdom. Ofta är psykisk ohälsa en kombination av olika tillstånd och sjukdomar. Gränserna mellan dessa kan vara flytande. Det är svårt att veta vad som är orsak och verkan, en depression kan utlösa ångest och tvärtom.

En del former av psykisk ohälsa drabbar personer i övergående perioder, medan andra former av psykisk ohälsa innebär ett lidande under längre tid. Många människor drabbas någon gång i livet av psykisk ohälsa eller psykiatriska tillstånd och sjukdomar.

Det är svårt att veta varför en specifik person lider av psykisk ohälsa, ofta handlar det om ett samspel mellan arv och miljö precis som när det gäller fysisk ohälsa. Alla människor har olika egenskaper och är olika känsliga. De miljöer som människor vistas i är också påfrestande på olika sätt och i olika hög grad. Om vi fokuserar för mycket på olika tillstånd kan vi missa faktorer i miljön, exempelvis oro över något specifikt eller stress i tillvaron. Psykisk ohälsa är ett komplext område och det finns inga universallösningar, varken i lärmiljön eller i livet i övrigt.

Varje studerande behöver bli bemött med respekt och förståelse. När personal har kunskap om pedagogiska konsekvenser av funktionsnedsättningar och psykisk ohälsa ger det dem bättre förutsättningar att ge ett sådant bemötande. Skolledning, lärare och stödpersoner behöver därför ha fördjupade kunskaper om vad psykisk ohälsa kan innebära. Även annan personal i skolan och stu-

diekamrater kan behöva information. Det går att prata om att alla människor har olika behov och förutsättningar, även när de studerande inte vill berätta öppet om sin situation.

## Pedagogiska konsekvenser av psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa kan medföra en nedsättning av den emotionella funktionsförmågan. Det innebär att självkänsla, sinnesstämning och möjligheten att klara utmaningar påverkas. Psykisk ohälsa kan också medföra en nedsättning av den kognitiva funktionsförmågan som bland annat omfattar minne, inlärning, uppmärksamhet, koncentration, problemlösningsförmåga och informationsbearbetning. Utöver det kan psykisk ohälsa få konsekvenser för den sociala funktionsförmågan och påverka relationerna till vänner, anhöriga och studie- och arbetskamrater. Till exempel kan man uppleva umgänge som mycket energikrävande. Graden av funktionsnedsättning kan variera stort mellan olika individer även om de har samma diagnos.

Det händer alltför ofta att studerande med psykisk ohälsa blir missförstådda av sin omgivning. De kan få höra att ”du får anstränga dig mer” eller ”du kan om du bara vill”. Sådana kommentarer är djupt orättvisa. Den som till exempel har ångest, som befinner sig i en manisk period eller är deprimerad har ofta svårt med koncentrationen. Många berättar att deras tankar glider iväg och att de därmed missar lektionsinnehåll. Det kan också vara krävande att försöka hantera fobier, tvång och att dölja sina svårigheter. Då blir det mindre ork kvar till studierna. Dessutom sover många dåligt, en del har svårt att somna medan andra vaknar tidigt av ångest. För den som använder sömntabletter kan det vara svårt att vakna och trötthet kan vara en biverkning av medicineringen. Den som är mycket

trött har sämre koncentrationsförmåga, uthållighet, förmåga att planera och att ta in och komma ihåg information. Det påverkar förstås studierna.

Administrationen runt en sjukdom eller en funktionsnedsättning kan ta mycket tid. En del studerande med psykisk ohälsa har pågående kontakter med kurator, läkare, boendestödjare och andra professioner. Alla möten som krävs för det tar tid och energi, vilket kan gå ut över studierna.

Ibland kan personer med psykisk ohälsa behöva anpassad studietakt och under svåra perioder kan det vara omöjligt att orka prestera alls. Det är viktigt att hitta en balans i livet. Att råda den studerande att ta en paus från studierna i väntan på att må bättre är inte alltid rätt väg att gå. Många berättar att just studierna och det sociala sammanhanget på utbildningen kan vara det som ger energi och kraft att fortsätta mot sina mål.

## Samhällets stöd

För alla former av psykisk ohälsa finns det stöd att få från hälso- och sjukvården eller socialtjänsten. Även om många personer med psykisk ohälsa i perioder upplever att samhällets stöd är otillräckligt eller svårtillgängligt finns det botande eller lindrande behandlingar.

Personer som är i behov av insatser och stöd från både hälso- och sjukvård och socialtjänst kan behöva samordning av insatserna. En samordnad individuell plan, SIP, bidrar till ett helhetsperspektiv. I både socialtjänstlagen och hälso- och sjukvårdslagen finns en bestämmelse om att kommunen och regionen ska upprätta en sådan plan när de bedömer att insatser behöver samordnas. De aktörerna eller den studerande själv kan identifiera behov av samordning med vuxenutbildningen, vilket sker under så kallade SIP. Skolan kan bjudas in till SIP-möten av den studerande eller andra aktörer.

### Vård och stöd

Ett första steg för den som söker vård för psykisk ohälsa är att kontakta sin vårdcentral eller ringa 1177 för rådgivning. Det går också att ta kontakt med en psykiatrisk öppenvårdsmottagning.

Om det finns akut oro för att någon ska skada sig själv eller andra ska man ringa 112 eller uppsöka en akutmottagning.

Det finns många olika organisationer som kan ge stöd till personer med psykisk ohälsa och deras närstående, se sidan Vill du veta mer i Studiepaket vuxen.

### Tillsammans med andra diagnoser

Det förekommer att neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som adhd och autism definieras som psykisk ohälsa, men många personer med de funktionsnedsättningarna håller inte med om det. De menar att de fungerar annorlunda än majoriteten av befolkningen men de upplever inte att de har psykisk ohälsa. SPSM har tagit fram separata skrifter om adhd, autism och psykisk ohälsa. Skrifterna kan ändå med fördel läsas tillsammans då det finns dokumenterad koppling mellan neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och psykisk ohälsa. Till exempel är det vanligare än i resten av befolkningen att personer med adhd eller autism också har depression eller ångesttillstånd. Du hittar skrifterna i SPSM:s webbutik: [www.spsm.se/webbutik](http://www.spsm.se/webbutik).

”Min relation till skolan var ohälsosam. Jag kände mig utanför och allt var ångestladdat. Hela situationen var förknippad med misslyckanden.”



## Om psykiatriska tillstånd och diagnoser

Nedan följer korta beskrivningar av några psykiatriska tillstånd och diagnoser som ryms inom begreppet psykisk ohälsa. Det betyder att de har symtom som uppfyller kriterier för en psykiatrisk diagnos. Psykiatriska tillstånd klassificeras enligt systemet ICD, som innehåller ett hundratal olika psykiatriska diagnoser. Som stöd i den diagnostiska processen används även systemet DSM. Du kan läsa mer på Socialstyrelsens webbplats Kunskapsguiden.se.

Ha i åtanke att graden av lidande och nedsatt fungerande kan variera för personer med samma diagnos, eller för samma person i olika perioder. Drag ifrån samtliga tillstånd och sjukdomar finns hos alla människor, men det bedöms som en sjukdom eller ett psykiatriskt tillstånd baserat på graden av lidande och på hur vardagen fungerar.

### Depressionssjukdomar

En depression påverkar 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, skuld-känslor, sämre minne, minskad koncentrations- och tankeförmåga samt obeslutsamhet. Depression brukar delas in i lindrig, medelsvår och svår depression.

Bipolär sjukdom innebär att man utöver depressiva symtom också har maniska perioder. Att vara manisk betyder att vara överdrivet upprymd och energisk. Att humöret svänger kraftigt mellan två motpoler är det som gett namn åt bipolär sjukdom. Mellan perioderna lever personen ofta som vanligt, med behandling. Oftast kommer symtomen på mani och depression var för sig i längre perioder. Man kan även ha maniska och depressiva symtom samtidigt, eller enbart ha depressiva skov i perioder. Dygnsrytm och sömn är ofta påverkade, vilket i sin tur påverkar ork och initiativförmåga. Både depressiva och maniska perioder kan utlösas av stress.

### Psykosser och psykossjukdomar

Psykos är ett tillstånd då en person upplever en förändrad eller annorlunda verklighetsuppfattning. Gränsen mellan vad som är verkligt och överkligt kan vara oklar för personen, som kan ha hörselhallucinationer eller tvångstankar som kan vara plågsamma. Psykosser kan uppstå tillfälligt, efter extrema påfrestningar, eller som en följd av psykossjukdomar. Psykossjukdomar är ofta kroniska och påverkar kraftigt förmågan att fungera i vardagen.

Schizofreni är ett exempel på en psykossjukdom. Det innebär oftast att man har förändrad verklighetsuppfattning, vanföreställningar och hörselhallucinationer. Det är också vanligt att personer med schizofreni grubblar över livet på ett deprimerat och ångestfyllt sätt under en längre tid. Många upplever brist på vilja, kan ha osammanhängande tal, ha oförklarliga känsloutbrott och sova dåligt. Med medicinering och stöd från psykiatrin, socialtjänsten och eller habiliteringen kan symtomen minska.

### Utmattningssyndrom

Utmattningssyndrom kan drabba personer som har utsatts för långvarig stress eller andra påfrestningar. Symtomen är nästan alltid både fysiska och psykiska, som värk i kroppen, trötthet och sömnproblem, irritation och nedstämdhet, påverkan på minnet, problem med att planera och genomföra uppgifter samt ljudkänslighet, hjärtklappning och ångest. Själva insjuknandet går ofta långsamt efter en period av stressrelaterade besvär. Ibland kommer symtomen mycket snabbt och påtagligt. Till exempel kan man plötsligt få svårt att orientera sig och att göra vanliga saker som att komma ihåg en kod eller låsa upp en dörr. De flesta som får utmattningssyndrom återhämtar sig med rätt stöd och behandling men det kan ta lång tid att få kroppen i balans igen både fysiskt och psykiskt. Prestationskraven i studierna behöver anpassas till vad personen orkar med.

### Ångesttillstånd

Självskaðebeteende innebär att personen medvetet skadar den egna kroppen för att uthärda en mycket stark själslig smärta. En självskaða kan

verka lugnande och fungera som ett sätt att straffa sig själv eller som ett sätt att uttrycka känslor. Varje person med självskadebeteende har sina egna förklaringar till varför det sker och vilken funktion det fyller. Många försöker dölja sitt beteende för omvärlden, samtidigt som det ofta finns en stark önskan att bli sedd och förstådd. Personer med långvarigt självskadebeteende bär ofta på ständig ångest och upplever känslor av hopplöshet.

Tvångssyndrom, även kallat OCD (Obsessive Compulsive Disorder), omfattar tvångstankar och tvångshandlingar. Tillståndet är vanligt men skamkänslor gör att personer med tvångssyndrom ofta gör allt för att dölja sina tvångshandlingar. Tvångstankarna är ofrivilliga, återkommande och ihållande impulser och tankar. Dessa upplevs som jag-främmande, meningslösa, påträngande och orsakar kraftig ångest. Exempel på tvångstankar är: ”tänk om jag inte låste dörren”, ”tänk om det börjar brinna” eller ”tänk om jag blir sjuk”. Tvångshandlingarna kan vara upprepad kontroll av lampor eller intensiv handtvätt eller andra typer av ritualer. De kan också vara mentala, som att räkna, rabbla ramsor eller att undvika situationer som framkallar tvångsimpulserna. Personer med tvångssyndrom utför tvångshandlingarna för att dämpa sin ångest. En del studerande med tvångssyndrom berättar att de har svårt att avsluta och lämna in uppgifter på grund av prestationsångest. Tvångstankar och tvångshandlingar kan också göra det svårt att komma iväg hemifrån och därmed att komma i tid till lektioner eller föreläsningar.

Posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) kan drabba personer som har varit med om svåra händelser som har inneburit livsfara eller som har kränkt personens integritet på ett allvarligt sätt. Det kan handla om misshandel, sexuella övergrepp, olyckor, krigssituationer eller naturkatastrofer. Vid PTSD återupplever personen de traumatiska händelserna och får känslor av vrede och skräck. Ofta är det yttre sinnesintryck eller händelser som påminner om traumat som utlöser eller triggar återupplevelsen. Många försöker undvika sådant som kan påminna om traumat. Det kan leda till isolering eller andra begränsningar i vardagen. PTSD kan också medföra mardrömmar och dålig sömn. Vanliga konsekvenser är trötthet, irritation, koncentrationssvårigheter och plötsliga vredesutbrott. Symtomen vid posttraumatiskt stressyndrom

kan komma några veckor efter den traumatiska händelsen, men det kan även dröja månader eller flera år.

Social fobi innebär att man är rädd för hur andra människor kommer att bedöma den man är och det man gör. Ångesten kan till exempel komma om man ska tala inför en grupp, tala med auktoritetspersoner eller äta tillsammans med andra människor.

Paniksyndrom innebär attacker av plötslig hjärtklappning, andnöd, svettning och yrsel. Panikattackerna och rädslan för nya attacker gör att man börjar förändra sitt beteende. Man kanske undviker platser och aktiviteter som kan utlösa nya attacker, eller som kan vara svåra att lämna om man får en attack.

Generaliserad ångest innebär ihållande och överdriven ångest och oro. Ångesten och oron upplevs som okontrollerbar och kretsar kring familj, skola, arbete, kamratkontakter och liknande. Så småningom kan ångesten leda till att man får svårt att sova, blir lättirriterad och undviker att lämna hemmet. Man kan vara rädd för att bli lämnad eller vara rädd för mörker. Kroppsliga symtom som till exempel magont och muskelvärk är vanligt.

## Ätstörningar

En ätstörning innebär att en person under längre tid försöker kontrollera sin vikt eller äta på ett sådant sätt att den fysiska hälsan, och den sociala samvaron med andra, påverkas negativt. Ätstörningen kan ta sig uttryck som överätning och hetsätning eller självsvält ofta i kombination med självframkallade kräkningar och ett överdrivet motionerande för att gå ned i vikt. Personer med ätstörningar kan ha undervikt eller övervikt men de flesta är normalviktiga. Det går inte att se på personer om de har en ätstörning.

## Beroendesjukdomar

Alkoholberoende är något som en del personer som dricker alkohol utvecklar. När en person har vant sig vid alkohol kan det vara svårt att avstå vilket kan leda till skamkänslor. Beroendet leder till komplikationer och besvär av olika slag, till exempel ett starkt begär efter alkohol. Studerande

kan exempelvis berätta att de har tagit med sig en kaffetermos med alkohol till en provsituation. Det kan också ge abstinensbesvär som illamående och sömnproblem. Beroendesjukdomar kan leda till många andra sjukdomar, både fysiska och psykiska. Det finns ett flertal alternativ för den som vill ha professionell hjälp att ändra sina alkoholvanor, både i form av läkemedel och psykologisk behandling.

Beroende av droger förekommer ofta samtidigt med ångest, depression och alkoholberoende. Det finns många olika sorters droger och vissa läkemedel räknas hit, till exempel starka smärtstillande tabletter. Beroendet kan påverka livet på många sätt och leda till problem när det gäller ekonomin, studie- och yrkeslivet och relationerna till vänner och närstående. Det finns behandling för drogberoende. De flesta droger är olagliga, men man ska inte vara rädd för att söka vård eftersom vårdpersonalen har tystnadsplikt.

”Nu går jag min andra termin på komvux och är med på en lektion per dag. Resten av tiden är jag på ett studiecentrum.”

”Jag är känslig för värme, kyla och kvav luft. Det är också jobbigt för mig att vara i ett trångt rum med många intryck. ”

”Jag har lite svårt att säga nej. När jag förlorar min tid att vara hemma och vila så brakar det.”

# Kartläggning av stödbehov

Många utbildningsanordnare för vuxna gör kartläggningar av den studerandes ämneskunskaper. Sådana kartläggningar visar på vilken nivå den studerande ligger 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 göra en annan typ av kartläggning i dialog med den studerande, en pedagogisk kartläggning. Den ska handla om vilket behov av stöd som den studerande har och kan ta utgångspunkt i erfarenheter från tidigare skol- 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 medan andra saknar kunskap om vilket stöd som finns och i så fall får någon från utbildningen informera om det. Använd gärna underlaget för samtal om pedagogiskt stöd som finns på sidorna 17–18. Den studerande måste vara delaktig i besluten om stödinsatser och få möjlighet att utvärdera insatserna efter hand. Eftersom situationen kan förändras behöver dialogen om hur stödet fungerar pågå kontinuerligt.

## Tydlig ansvarsfördelning

Utbildningsanordnaren har ansvar för att se till att alla medarbetare på skolan har kunskap om psykisk ohälsa så att de kan ge varje studerande ett gott stöd och ett bemötande präglat av respekt och förståelse.

Det är framgångsrikt att jobba systematiskt och att en medarbetare, inte flera, ansvarar för kartläggning och uppföljning av stöd. 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. En studie- och yrkesvägledare, en lärare eller en stödperson skulle kunna genomföra kartläggningen. Om det finns speciallärare eller specialpedagog på utbildningen kan de vara ansvariga.

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 måste 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.

”Jag har en tendens att förstora upp saker och ting och för att skolan inte ska kännas övermäktig läser jag på 50 procent.”

”När jag kom in i puberteten kom ångesten och under högstadiet fick jag min första depression. I skolan var det bullrigt och lärarna räckte inte till.”

”Idag fick jag ångest i skolan. Den sätter sig i magen och i huvudet. Jag svettas och får svårt att andas. Jag gick ut för att ta lite luft och dricka vatten.”

# 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. När det gäller psykisk ohälsa är omtanke och medkänsla från omgivningen aldrig någonting negativt och ofta är det viktigt. Låt därför detta genomsyra samtalet om pedagogiskt stöd med personen.

## Trygghet och uppmuntran

Många som har psykisk ohälsa berättar om låg självkänsla och en ökad känslighet för kritik. Redan från första dagen och under hela studietiden behöver man fokusera på att skapa ett gott klimat i grupper där det finns en eller flera studerande med psykisk ohälsa. Läraren kan uppmuntra en vänlig och hänsynsfull stämning. Att läraren stöttar motivation och ger tät återkoppling kan också vara avgörande för om de studerande ska orka och våga ta sig an olika uppgifter.

## Tydliggörande pedagogik

Tydlighet underlättar särskilt för den som ogärna ställer frågor. Det kan vara svårt att tillstå att man inte har förstått eller har missat information. Att fråga inför hela klassen innebär dessutom att få allas blickar riktade mot sig och en del undviker detta i det längsta. 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?

Det är bra att alltid ge instruktioner i både tal och skrift. När trötthet, stress och ångest stör koncentration och minne kan det vara bra att ha en skriven instruktion att gå tillbaka till. Läraren kan också vara noga med att upprätthålla strukturen genom att efterleva de rutiner och tider som man har satt upp. Vissa studerande har kanske ansträngt sig hårt för att orka hela lektionen och då behöver den sluta på utsatt tid.

## Tids- och minnesstöd

När hjärnan känns överbelastad och tankarna glider iväg kan det vara svårt att hålla reda på tider och aktiviteter. Då kan tids- och minnesstöd avlasta. Att sätta ut klockslag på veckoschemat och att gå igenom hålltiderna vid lektionsstarten underlättar för många. En del studerande har också nytta av tidshjälpmiddel som räknar ned och visar hur mycket tid det är kvar av lektionen eller rasten. För andra kan sådant skapa stress. Några behöver stöd under hela dagen för att hålla reda på var de ska vara, när de ska vara där, vad de ska ha med sig och vad de ska göra. Det kan vara en lärare eller stödperson som ger sådana påminnelser eller ger den studerande stöd i att använda mobiltelefonens funktioner för kalender och larm.

## Planeringsstöd

För en del studerande med psykisk ohälsa är det en stor ansträngning bara att ta sig till utbildningen och orka vara där. Då kan det vara svårt att hantera överraskningar och spontanitet. Därför kan läraren bidra med rutiner, förutsägbarhet och vara noga med att berätta vad som ska hända under lektionen, dagen och veckan. Många uppskattar att få denna information på papper eller digitalt för att kunna påminna sig vid behov. Det kan också vara bra att dela ut en översiktlig veckoplanering. Då kan de studerande se vad som återstår och vad som hänt på lektioner som de har missat. Därutöver kan studerande behöva individuellt planeringsstöd för att hantera egenstudier:

- Vilken dag bör uppgiften påbörjas?
- Hur ska uppgiften fördelas över flera arbetspass?
- När ska uppgiften vara klar?

## 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.

## Koncentrationsstöd

En del personer med psykisk ohälsa berättar att de upplever att hjärnan är överbelastad och att sinnesintryck blir påträngande. För att utestänga störande intryck och minska stress kan till exempel brusreducerande hörlurar eller flyttbara skärmar vara ett stöd. När det är svårt att orka koncentrera sig kan det underlätta att få lyssna på text istället för att läsa den. Läraren kan också erbjuda tillgång till digitala verktyg för att skapa variation, öka den studerandes motivation och underlätta moment som annars kräver mer koncentration och uthållighet. Det är till exempel betydligt enklare att göra justeringar och ändringar i en digital text än i en handskriven.

## Delmål och pauser

Det underlättar att dela upp uppgifter i delmål. Att bli klar bit för bit är bra för självförtroendet. Många behöver också pauser och regelbundna raster för att orka koncentrera sig. Det är vanligt att studerande med psykisk ohälsa uppskattar att ha tillgång till en bestämd plats för vila och återhämtning.

## Arbete i grupp

Vid arbete i grupp kan läraren underlätta genom att ge tydliga instruktioner. En del studerande föredrar gruppaktiviteter som avslutas under pågående lektion. Då finns läraren till hands och kan vara stöd vid arbetsfördelning eller frågor. För vissa innebär gruppövningar en alltför stor ansträngning och läraren kan behöva ersätta övningen med andra arbetsformer. Det kanske fungerar bäst att alltid arbeta i par med en viss studiekamrat.

## Självstudier och distansstudier

För en del personer med psykisk ohälsa kan självstudier vara en bra lösning. För andra som har svårt att skapa struktur kan det vara oöverstigligt att genomföra studier på egen hand. En del behöver någon som ger stöd när de tappar koncentra-

tionen. Vid både själv- och distansstudier behöver utbildningsanordnaren erbjuda lärarstöd och annat stöd utifrån den studerandes behov.

## Särskilda studiegrupper

Undervisningen kan arrangeras på olika sätt. I alla sammanhang gäller det att skapa en grupp där samtliga studerande kan komma till sin rätt. Till exempel vittnar många personer med psykisk ohälsa om att de har svårt att ta initiativ och att göra sig hörda. Därför blir de ofta förbigångna av personer som är snabbare och har lättare att ta plats.

En del föredrar att studera tillsammans med andra som har liknande erfarenheter. Detta för att få trygghet, acceptans och möjlighet att utvecklas på sina villkor. Andra studerande upplever att sådana särlösningar bidrar till en känsla av utanförskap, exkludering och stigmatisering. Det finns inga formella hinder för att, utifrån behov, kombinera studier i särskilda mindre studiegrupper med studier i större grupper.

## Stödperson

För många personer med psykisk ohälsa kan tillgången till en stödperson vara avgörande för att lyckas med studierna. Det kan vara en lärare, en socialpedagog eller någon annan. En sådan stödperson kallas ibland mentor eller kontaktperson. För att kunna ge ett bra stöd måste stödpersonen ha relevanta kunskaper om psykisk ohälsa. Stödet kan ges i form av:

- regelbundna avstämningar
- uppmuntran och stöd i att strukturera, planera och prioritera bland uppgifter
- hjälp med att programmera påminnelser i mobiltelefonen och eller väckningshjälp.

### 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.

## Mina önskemål

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

- Planeringsstöd, helst på bestämda tider. Stöd för att veta när jag ska studera och hur länge.
- Strukturstöd. Stöd för att veta hur jag ska göra uppgiften, med vem, hur länge och vad jag ska göra om jag inte hinner allt.
- Stöd för att komma igång med och avsluta uppgifter.
- Tids- och minneshjälpmedel i appar eller scheman på papper. Stöd i att använda kalenderfunktioner och larm i mobilen.
- Information i god tid om vad som ska hända.
- Både muntlig och skriftlig information.
- Tät återkoppling från läraren så att jag vet att jag är på rätt väg.
- Stöd för att komma igång med och avsluta uppgifter.
- Tillgång till digitala verktyg som platta och dator.
- Förståelse för att jag presterar ojämnt.
- Uppmärksamma det jag faktiskt gör.
- Uppmuntran när jag tar mig till lektionerna istället för tillrättavisningar om jag kommer för sent eller uteblir.

- Skriftliga redovisningar istället för muntliga eller tvärtom.
- Stöd i beslut om arbetsfördelning och planering vid grupparbeten.
- Individuella uppgifter istället för grupparbeten.
- Undvika egenstudier då jag har svårt att studera på egen hand.
- Möjlighet att studera hemma vissa dagar.
- Anteckningsstöd på lektioner och möten.
- Möjlighet att skärma av intryck genom skärmar eller hörlurar.
- Möjlighet att lyssna på texter.
- En bestämd plats i klassrummet.
- Tillgång till enskild arbetsplats.
- Tillgång till ett lugnt rum om jag blir stressad eller trött.
- Möjlighet att sitta enskilt och skriva prov.
- Muntliga prov hellre än skriftliga.
- Längre tid på prov.
- Tydliga skyltar och gärna foton på personalen utanför deras rum.
- Uppdaterad information på utbildningens webbplats och lärplattformar.

**Annat som är viktigt för mig:**

---

---

Underlaget är fritt att kopiera.

# Studiecentret erbjuder en ny chans

Peter Brännström arbetar som handledare på Studiecenter TExAS i Skellefteå. Där möter han många personer med psykisk ohälsa som behöver bättre studieteknik och strukturstöd i en anpassad lärmiljö.

Studiecenter TExAS startade 2011 och är ett samarbete mellan kommunen och föreningen Urkraft i Skellefteå. Verksamheten vänder sig till studerande med psykisk ohälsa och eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som vill kvalificera sig till studier eller fullgöra studier.

– De som kommer till oss är oftast inskrivna hos en utbildningsanordnare. De flesta studerar på komvux men det finns även deltagare från gymnasieskolan, folkhögskolan och högskolan, säger Peter Brännström. Han är gymnasielärare i grunden och har arbetat på TExAS sedan starten.

## Framgångsrikt samarbete

Studiecentret har ett nära samarbete med den kommunala vuxenutbildningen. Verksamheterna ligger bara 100 meter från varandra och TExAS möte har kontinuerligt möten med vuxenutbildningens stödteam och kommunens studievägledare.

– Om de har upptäckt en elev som behöver stöd kan vi på studiecentret erbjuda honom eller henne ett besök hos oss, ofta redan samma dag. Alla parter är överens om att det är angeläget att agera snabbt. Merparten av dem som behöver stöd har en misslyckad skolgång bakom sig och mycket låg självkänsla. När de väl har vågat be om hjälp måste vi i verksamheterna svara direkt.

– Det går inte att börja bläddra i kalendern och erbjuda en tid om tre veckor för då kan läget vara ett helt annat. Då kan gnistan och modet, som finns just idag, vara borta.

## Alternativ till traditionell skolmiljö

TExAS ingen kö utan alla som behöver får omgående komma till studiecentret.

– Vi har 80–90 deltagare. Alla har individuell planering och deras scheman kan se mycket olika ut. En del är här en gång i veckan för att få planerings- och strukturstöd. Några har vissa lektioner i vuxenutbildningen och studerar här resten av tiden. Andra sitter här hela dagarna och läser sina kurser på distans med stöd av oss handledare.

På TExAS arbetar tre till fyra personer, men alla är inte på heltid. Därutöver kommer en lärare från vux några gånger i veckan för att ge extra stöd i matematik, kemi och biologi. I TExAS lokaler finns också en mötesplats som ger tillgång till friskvård och ett socialt sammanhang.

– De flesta av våra deltagare behöver förutsägbarhet. Många vågar till exempel inte gå till ett vanligt gym. De behöver en miljö där de känner sig trygga. På deras önskemål har vi ordnat träningspass med bland annat yoga och core. De kan alltså träna här och då mår de bättre och orkar fokusera på studierna. Vi har också en skaparverkstad där deltagarna kan hitta kraft och få en stunds återhämtning.

## Målet är ordinarie kurser

För de flesta deltagarna på TExAS har det varit avgörande att få byta studiemiljö under en period. Lokalerna på studiecentret ser inte ut som en

traditionell skolmiljö med bänkar i rader. Förhoppningen är att deltagarna ska vilja återgå i ordinarie undervisning på sikt, men det gäller att gå försiktigt fram.

– Många som har psykisk ohälsa är rädda för nya misslyckanden. Bara att gå in i ett klassrum, utan att veta vad man ska utsättas för, kan skapa ångest. En del väljer hellre att utebli för att slippa risken att göra bort sig och uppleva ångest.

När en deltagare vill öva på att delta i klassrummet igen kan handledarna från TExAS följa med som stöd.

– Vi kan också vara med när de ska träffa skolpersonal. Vi stöttar dem att skriva ned sådant som de vill att lärarna ska känna till. Deltagarna kanske vill sitta långt fram i klassrummet, eller ha möjlighet att lämna lektionen utan att ställas till svars när de kommer tillbaka. Vi märker att många slappnar av när de vet att läraren förstår sådana saker.

## Lyhördhet är ett måste

Peter Brännström är medveten om att TExAS kan ge sina deltagare helt andra förutsättningar än vad vanliga lärare kan. Samtidigt tycker han att förhållningssättet på TExAS går att tillämpa i alla lärmiljöer.

– I grunden handlar det om lyhördhet. Om man till exempel ska göra ett särskilt schema för en elev så måste man ta sig tid att lyssna. Våra deltagare har berättat om hur lärare tar över med egna förslag och sedan säger de: ”Ja, tycker du att det här blir bra nu då?”. Och så sitter eleven där och vågar inte protestera.


Lärare som inte lyssnar får aldrig veta att någon exempelvis behöver studera på eftermiddagarna på grund av tidskrävande matrutiner vid lunch. Eller att någon somnar sent på grund av ångest och därför inte orkar börja studera förrän klockan 11.00. När anpassningarna inte utgår ifrån personens verkliga behov blir de verkningslösa.

– Då är det troligt att eleven misslyckas. Igen. I en sådan situation väljer många att backa. Det är därför som det är så oerhört viktigt att skapa utmaningar i små steg, och utifrån elevernas förutsättningar, så att de kan lyckas! Varje framsteg för dem närmare nästa framsteg.

## Goda studieresultat

Det går bra för deltagarna på TExAS. De flesta tar sina betyg men i väldigt olika takt. Många har till exempel depression, ätstörning eller tvångssyndrom och deras dagsform varierar. Ibland behöver de ta det lugnare under en period.

– Som lärare är det viktigt att visa att man bryr sig när en elev inte kommer till skolan. Att man skickar ett sms där det står ”Hur mår du? Hoppas att vi ses snart”. Ett sådant sms kan göra enorm skillnad. För den som känner sig betydelsefull är mer motiverad att ta sig tillbaka till studierna.



”Jag är tacksam för att lärarna aldrig är anklagande eller skäller när jag inte orkar. De ger mig istället beröm för det som jag gör.”

# Med mindre stress går det bättre

Helena Petersson är kursansvarig för Baskursen på Värnamo folkhögskola. Hon berättar om hur lärare kan reducera stress i lärmiljön och på så vis förbättra förutsättningarna för studerande med psykisk ohälsa.

Helena Petersson undervisar i svenska och engelska och är kursföreståndare på Baskursen på Värnamo folkhögskola. Baskursen vänder sig till personer med någon form av funktionsnedsättning och en del har till exempel depression, ångest, tvång eller ätstörning. Deltagarna kan välja mellan fyra olika profiler och det finns stort utrymme för individuella lösningar.

– På Baskursen har vi större resurser än på andra kurser. Våra grupper består av max 15 deltagare och vi är fyra lärare och sex assistenter som jobbar ihop, säger Helena. Både lärarna och assistenterna arbetar även i andra grupper på folkhögskolan och de ser att psykisk ohälsa förekommer i alla grupper. Deras erfarenhet är att stressreducering är grundläggande för de här deltagarna.

– Många med psykisk ohälsa blir lätt stressade och får då sämre kapacitet att ta in kunskap. Därför försöker vi skapa lugn och trygghet.

## Tydlig gräns mellan anspänning och avspänning

Ett sätt att jobba med stressreducering är att göra tydlig skillnad mellan anspänning och avspänning.

– Lektionerna innebär anspänning men när det sedan är rast ska deltagarna kunna slappna av. De flesta mår bra av att gå ut och röra på sig men det är individuellt vad som är vila. En del stressreducerar genom att spela gitarr en stund. Andra behöver gå undan och vara ensamma.

På folkhögskolan finns ett rum där deltagare kan lägga sig och vila om de behöver. På en annan plats finns en soffa med en stor tv-skärm som visar ett akvarium. Där kan man sitta och återhämta sig.

## Lugn och gemenskap vid lunch och fika

Psykisk ohälsa får ofta konsekvenser för den sociala funktionsförmågan. Den som är skör och har låg självkänsla kan lätt övertolka andras minspel och kommentarer. Därför är det extra viktigt att skapa en stabil social miljö runt personer med psykisk ohälsa.

– Vi vill att varje deltagare ska känna sig betydelsefull och omtyckt. De ska veta att vi saknar dem om de inte kommer till skolan. Samtidigt är det viktigt att aldrig skuldbelägga dem som mår dåligt och inte orkar komma.

Deltagarna på Baskursen har individuella scheman men alla äter lunch och fikar tillsammans. Fast just sociala situationer runt mat kan skapa stress hos många. Den som till exempel har ritualer kring sitt ätande kan ha extra svårt att äta med andra. För att skapa lugn kring maten går Baskursen till matsalen tio minuter före andra kurser.

– Vi har deltagare som får ångest när folk står bakom i kön och stampar för att de kanske tar mat långsamt eller har svårt att välja vad de ska ta. Nu slipper de den stressen. Vi har också egna bord så alla vet att det finns plats för dem. Dessutom följer någon av oss med och äter så ingen behöver vara rädd för att bli utanför.

## Information om vad som ska hända

En annan grundtanke på Baskursen är att den som har inre kaos behöver stöd med yttre struktur. Därför får deltagarna till exempel tydliga scheman.

– Men det räcker inte att bara dela ut samma schema till alla. Deltagarna kan behöva utforma dem på olika sätt för att kunna ta till sig informationen. En del vill skriva ett dagsschema för hand medan andra vill ha veckoscheman och välja olika färger för att markera olika ämnen. Deltagarna behöver också veta vad som ska hända på de olika lektionerna. På en av profilerna har de prov ibland och då är det extra viktigt att stressreducera genom att förbereda och förklara.

– Vi berättar precis hur provet kommer att vara upplagt. Vi försäkrar dem också att det inte gör något om det låser sig i provsituationen. De kan alltid komplettera och om någon tycker att det är oöverstigligt att skriva så kan de få göra provet muntligt istället.

## Professionellt bemötande

Arbetslaget på Baskursen har lång erfarenhet av att möta människor som behöver stöd men de är noga med att hålla sig till sitt professionella uppdrag.

– Vi ska inte ge oss in och gräva i det som hänt eller försöka bedriva terapi. Vi är inte psykiatriker eller psykologer.

Som lärare är det också viktigt att inte vara överdrivet rädd för att förvärra de studerandes situation. Det kan finnas en oro för att ”säga fel” eller ”göra fel” och därmed trigga igång reaktioner hos deltagarna.

– Vi har ett antal deltagare med posttraumatiskt stressyndrom. För några av dem har reaktionerna kommit ganska oväntat, och många år efter den traumatiska händelsen. Men det går aldrig att veta i förväg vad som är utlösande. Även personerna själv kan vara omedvetna om vad det är som triggar deras ångest.

Helena menar att man därför aldrig ska tassa på tå runt deltagarna.

– De märker direkt om man betar sig konstlat och det blir inte bra.

Om någon skulle börja må sämre kan lärarna anpassa kursen utifrån deras situation så att de får uppgifter som de orkar med och tid för återhämtning.

– Vi kan alltid visa varje deltagare att vi vill dem väl och att de är välkomna hos oss. Vi är också noga med att ta vara på stunder av glädje. Vi skrattar aldrig åt någon, men ofta med våra deltagare!

”Lärarna på gymnasiet hjälpte mig, men jag kunde inte prestera på topp när allt var så jobbigt. Jag fick inte ur mig allt jag kunde.”

”Lärarna och handledarna här förstår att jag har bättre och sämre dagar. Hur jag mår har att göra med hur mycket stress och press jag är utsatt för.”

# Vill du veta mer?

## Lästips

- Agerberg, M. (2011). *Ut ur mörkret: en bok om depressioner*. Studentlitteratur
- Allaskog, C. & Åkesson, A. (red). (2013). *Ibland finns det inga enkla svar. En bok om självskadebeteende och ätstörningar*. SHEDO.
- Alphonse, E. (2008). *Ta tillbaka makten över ditt liv – en väg till återhämtning efter kriser och psykisk sjukdom*. RSMH.
- Alström, K. (2013). *Nu mår jag bättre: vägar ut ur depressioner och livskriser*. Lind & Co.
- Alvén, T. (2016). *Jätteviktigt: att må bra efter en ätstörning*. Hoi Förlag AB.
- Asplund, M & Rosengren E-L. (2012). *Fri från tvång: steg för steg med kognitiv beteendeterapi*. Natur och Kultur Akademisk.
- Bejerot, S. (2011). *Tvångssyndrom/OCD. Nycklar på bordet*. Studentlitteratur.
- Bouw, R. (2014). *Konsekvenser av att dö*. Ordberoende Förlag. (PTSD, psykos och depression)
- Dahlström, C. (2014). *Panikångest & depression: frågor och svar om två av våra vanligaste folksjukdomar*. Natur och Kultur Akademisk.
- Engborg, A. (2020). *Att undervisa vuxna: språk- och kunskapsutvecklande arbetssätt*. Gothia fortbildning.
- Farm Larsson, M & Wisung, H. (2005). *Fri från oro, ångest och fobier: råd och tekniker från kognitiv beteendeterapi*. Månocket.
- Fellinger, L (2009). *Annorlundheter*. Artéa Förlag. (bipolärt syndrom)
- Greenberg, M. (2009). *Den dagen min dotter blev galen. En pappas berättelse*. Albert Bonniers Förlag. (manisk psykos)
- Haig, M. (2016). *Skäl att fortsätta leva*. Pocketförlaget. (depression och ångest)
- Heberlein, A. (2009). *Jag vill inte dö, jag vill bara inte leva*. Månocket. (bipolärt syndrom)
- Karlsson, A., Edfelt, D., Lindgren, A. & Henrikson, L.W. (2021). *Tydliggörande pedagogik i vuxenutbildning: ett specialpedagogiskt perspektiv*. Natur och Kultur.
- Kåver, A. (2007). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig: om acceptans*. Natur och Kultur Akademisk
- Lagercrantz, A. (2013). *Mitt galna liv: en memoar om psykisk sjukdom*. Lind & Co. (manodepressivt syndrom)
- Nilsdotter, K. (2013). *Förskjuten identitet – schizofreni eller nya perspektiv*. Vulkan.
- Nordlund, C. (2013). *Ångest: orsaker, uttryck och vägen bort från den*. Förlag Christer L Nordlund.
- Strömblad, A. (2015). *Ett helvete är också ett liv*. Mogwai bokförlag. (ätstörning)
- Wadström, O. (2014). *Tvångssyndrom (OCD) – orsaker och behandling i ett beteendeterapeutiskt perspektiv*. Psykologinsats.
- Wallberg, S. (2006). *Så är det att leva med schizofreni: novellsamling*. Schizofreniförbundet. Kan beställas från [www.schizofreniforbundet.se](http://www.schizofreniforbundet.se)

## 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.

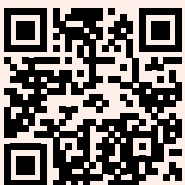
### Tillgänglig lärmiljö för vuxna med psykisk ohälsa

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

Skriften vänder sig till anordnare av utbildning för vuxna, skollärare, 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 adhd, autism, dyslexi och eller läs- och skrivsvårigheter 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 psykisk ohälsa

ISBN: 978-91-28-01040-5

Artikelnummer: 01040

