

Avsnitt 95: Hur får vi lärandet att funka för barn och elever med adhd?

SPEAKER: Vi på Specialpedagogiska skolmyndigheten arbetar för att alla barn, elever och vuxenstuderande, oavsett funktionsförmåga, ska nå målen för sin utbildning. I podden *Lika Värde* förklarar, fördjupar och diskuterar vi specialpedagogik och ger goda råd till dig som arbetar i, eller har barn som går i förskolan och skolan. Om du vill veta mer om SPSM och vilket stöd vi erbjuder, gå in på vår webbplats spsm.se och följ oss i sociala medier. Fler avsnitt av podden *Lika Värde* hittar du på spsm.se och där poddar finns.

INTERVJUARE: Hej och varmt välkommen till Specialpedagogiska skolmyndighetens podd *Lika Värde*. Jag heter Erika Bergman och jag jobbar som pressekreterare på myndigheten och i det samtal som vi ska spela in i dag så kommer vi prata om adhd och hur det kan påverka lärande och hur man på förskola, skola och vuxenutbildning kan undervisa och skapa en miljö som gör det möjligt att lära sig så bra som möjligt. Och vi är med två gäster i dagens samtal. Det är Lisa Thorell som är professor i neurovetenskap vid Karolinska Institutet och Helene Fägerblad som jobbar som rådgivare på SPSM och som i sitt uppdrag möter skolverksamheter och ofta ger råd kring adhd och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Så jag vill börja med att säga varmt välkomna till det här samtalet till er.

2024-01-18

Dnr

- HELENE: Tack.
- LISA: Tack så mycket.
- INTERVJUARE: Och jag tänker vi börjar med grunden. Vad innebär adhd och hur kan man ... Hur brukar man beskriva det inom neurovetenskapen? Och jag vill börja med att ställa den frågan till dig, Lisa.
- LISA: Ja, men jag tycker det är viktigt att veta att adhd har tre stycken kärnsymtom. Och det första är koncentrationssvårigheter, sen har man impulsivitet och sen har man hyperaktivitet. Och det är faktiskt de symtomen som man tittar på när man ställer diagnos. En väldigt vanlig missuppfattning är ju att adhd även inkluderar beteenden som trots och aggressivitet och såna saker. Och det kan ju förekomma tillsammans med adhd, absolut, men det ingår alltså inte som en del av symtomkriterierna när man ställer diagnos.
- ERIKA: Men det här som du nu beskrev, Lisa, hur kan det påverka lärandet? Jag tänker vi vänder oss ju nu till dem som ändå jobbar med utbildning, vad är det som kan vara särskilt svårt, då givet de här förutsättningarna som man kommer med?
- LISA: Inom mitt forskningsområde brukar vi prata om att barn med adhd har olika neuropsykologiska underliggande svårigheter. Så om vi då inte tittar bara på de här symtomen utan vi tittar på lite grann, ja, men vad kan det här bero på, att man är hyperaktiv, impulsiv och har koncentrationssvårigheter? Ja, en sak då som är en viktig del, det här det här med

2024-01-18

Dnr

exekutiva funktioner. Och det handlar om inhibition, eller impulskontroll, och det här med arbetsminne, väldigt mycket. Och är det så att man till exempel har dåligt arbetsminne, då är det ju väldigt att minnas saker och ting. Man kan inte planera och strukturera. Och just matematik brukar vara extra svårt för dem som har ett lite svagare arbetsminne. Och det kan gälla en hel del personer med adhd. Sen utöver det här med exekutiva funktioner så brukar man också prata om någonting som kallas för the layer version. Det finns tyvärr inte något bra svensk term på det, men det handlar om att man har svårt att skjuta upp belöning och se nega ... liksom se konsekvenser längre fram, att man tittar på saker kortsiktigt väldigt mycket. Och det kan ju också få väldigt stora konsekvenser. Det är svårt att plugga till ett prov om man ska få ett bra betyg längre fram och så där. Man måste ha kanske mer kortare steg, så att man kan se framåt att det finns ett slut lite närmare i stället för att ha det här långsiktiga. Sen slutligen har vi det här med känsloreglering. Att man har väldigt svårt att reglera sina känslor. Man blir lätt ledsen och besviken på sig själv kanske, och sånt kan ju också spela roll i en skolsituation, både i klassrummet och på rasten tillsammans med kompisar.

ERIKA:

Vill du lägga till någonting, Helene? Jag tänker du träffar ju också på många verksamheter som ju kommer till oss då, där man vill ha stöd.

2024-01-18

Dnr

HELENE: Mm, nej, men jag känner ju igen mycket av det som Lisa säger och just den här kombinationen av kanske att man har svårigheter inom exekutiva funktioner, som ju framför allt då drabbar undervisningen kanske när man ska lära sig ... Framför allt i matematik ser vi många gånger. Multiplikationstabellen kan ju vara väldigt svår att så att säga komma ihåg. Men också det här med känsloregleringen och hur viktigt det är att förstå det, att det är ingenting som eleven kanske styr över utan det händer saker och det blir jobbiga situationer i skolan och man behöver ha stöd kring det också för att behålla självkänslan under tid. För vi ser ju just det där att det kan börja tidigt och sen så blir det ett mönster kanske som hänger kvar om man inte får rätt stöd på vägen.

ERIKA: Mm, att eleven då behöver det för att ... ja, vad ska man säga, kanske inte straffa ut sig då i relation till kompisar och så.

HELENE: Ja, finns både stöd, förståelse men också strategier också för att kunna känna att man kan få stöd för att göra på ett annat sätt. Det finns ju ändå saker som man kan göra för att ... Man kan ha samtal, men också visa på, tror jag, möjligheter som går ... och göra bättre val. Även om man impulsivt gör vissa saker så kan man stödja eleven just på det här med att återkommande påminna om saker, och så.

ERIKA: För nu skulle jag verkligen vilja komma in på just det här med vad det är man kan göra i skolan då och i undervisningen för att kunna stötta elever med adhd

2024-01-18

Dnr

att nå så långt som möjligt. Jag tänker, ni pratar ju båda om pedagogiska utmaningar, men också i det här med att vara tillsammans i grupp och få det att funka så bra som möjligt. Vad skulle ni vilja lyfta särskilt där? Jag börjar med att ställa frågan till dig, Lisa.

LISA:

Ja, men jag tänker just utifrån de svårigheter som jag nämnde tidigare, och det kan ju vara viktigt att känna till att också att de kan variera mellan olika barn med adhd. Vissa har kanske allvarliga exekutiva svårigheter och vissa har inte alls problem på samma svåra sätt som andra och kanske har svårare med emotionsreglering till exempel och så. Så det är viktigt, så att man behöver individanpassa åtgärderna, det är väl en första sak. Jag tycker att man oftast kanske är lite för dålig på att screena barn, att verkligen kolla vad är det, vad har de för nedsättningar? Att inte utgå ifrån att alla barn med adhd har samma behov helt enkelt. Och se varje elev som enskild individ, det är en jätteviktigt grej, som en grundläggande grej. Sen brukar vi prata lite grann om någon slags behovstrappa, att det handlar just om att man måste ha en förståelse och ställa realistiska krav. Och det måste finnas i grunden för alla åtgärder som man gör, så man verkligen förstår vad barnet behöver stöd med. Och rent praktiskt sen så tänker jag också att det handlar mycket om att förebygga, så att man har det också som en grund, att man försöker förebygga och inte låter barnen hamna i situationer som de inte kan klara av. Och i just undervisningssituationen så kan man till exempel

2024-01-18

Dnr

behöva dela uppgifter i flera mindre delar. Det här med instruktioner är också någonting jätteviktigt till exempel, som en just del av det här som man kallar för tydliggörande pedagogik. Att man kanske behöver ha ritberättelser till exempel, så att man får både höra någonting muntligt och se det på ett papper till exempel och såna saker. Man kan behöva lite skydd kanske ibland. Vissa barn tycker ju om att få en liten avskärmning till exempel, så att de inte störs av synintryck från andra elever i klassrummet. Det kan vara en bra hjälp, inte för alla men kanske för vissa. Och slutligen tror jag man också ska fundera mycket över om det här med att ... med inkludering i det större klassrummet. Att man ska fundera kring att för vissa så kanske det faktiskt blir alldeles för svårt att klara av. Och att det blir en bättre psykologisk inkludering, att man ställer mer rimliga krav på barnet om man faktiskt får jobba åtminstone delar av skoldagen i en lite mindre grupp.

ERIKA: Mm. Vad vill du lägga till, Helene?

HELENE: Nej, men jag tänker också på de här förebyggande insatserna och som kanske också kan vara generella. För att man vet ju att barn fungerar olika. Och jag tänker på ... om man tänker på förskolan till exempel kan det ju vara en sån här sak som samling. Där kan man ju tidigt se det här att alla kanske inte klarar att sitta i samlingen lika länge som andra. Kan man från början tänka att man vet att man kommer ha de olikheterna så att det finns en organisation som redan

2024-01-18

Dnr

är förberedd. Och precis samma sak kan det ju gälla sen senare, det som Lisa är inne på, med mindre sammanhang. Vi vet att det finns elever som kommer att ha svårt att klara av alla de intryck som sker i helklass. Även om det finns en god vilja, men just med adhd så kan just de här intrycken bli för mycket. Det blir för mycket stimuli så man kan inte koncentrera sig. Och sen utöver det så kommer det ju ändå behövas de här mer individrelaterade insatserna. Och då blir det ju viktigt att titta på varje elev då eller varje barn, vad det finns för specifika behov. Och då kan man ju ofta titta på styrkorna, för de kan ju vara väldigt motivationshöjande, tänker jag, om det finns intressen och styrkor som man kan få tag i och som kan låta eleven utveckla och få en bra positiv känsla. För det finns ju saker som kommer att vara svårt.

LISA:

Ja, men det tycker jag var väldigt bra sagt och jag tror just det där att man ska liksom ... motivationen. Och det är viktigt just där ... Det här som vi var inne på tidigare med reglering av känslor, att det råder ibland ett missförstånd kring att man kan skärpa sig om man bara vill, för man vet att de här barnen ... "Åh, om de bara tycker någonting är roligt så kan de koncentrera sig." Och det tolkar man som att de borde kunna skärpa sig, helt enkelt, i fler situationer, men så är det ju inte. Utan det är en ju så helt enkelt att det finns olikheter i hur vi människor fungerar, hur vår hjärna fungerar helt enkelt, och det gör att det är mycket svårare för vissa personer, och då just de med adhd, att just kunna motivera sig. Och det måste man ta

2024-01-18

Dnr

hänsyn till helt enkelt. Jag fick någon förfrågan från en lärare för en tid sen som sa ”ja, men man kan väl inte bara läsa om dinosaurier?” Det här var en liten pojke i årskurs 1. Ja, men det tycker jag visst man kan göra. Om man nu kan ... Om man tycker dinosaurier är världens roligaste, ja, men då kanske man kan få läsa bara om dinosaurier faktiskt, när man precis har den där tidiga läsinläringen. För att det gör att man faktiskt känner motivation och tycker det är roligt att plocka upp en bok, det är väl fantastiskt.

ERIKA: Så det gäller liksom att hålla fast vid det, eller på något sätt utnyttja om man säger så, just den hävstången, liksom.

LISA: Precis.

HELENE: Sen har ju vi den här, och det är ju förstås svårt i bedömningssituationer och så, att man säger så här att ”ja, men ena dagen så kan eleven räkna den här typen av tal och sen nästa dag, då kommer han inte ihåg någonting”. Men då tänker jag att har eleven någon gång kunnat göra uträkningen, alltså att ha förstått själva grunden i utmaningen i matematiken, så har den ju visat de förmågorna, tänker jag. För att precis som Lisa säger så är det ju väldigt svårt kanske att förstå det där att det kan se så olika ut och att den här regleringen inte fungerar som den gör för andra personer. Så det gäller ju att det finns en acceptans kring det och helt enkelt att man försöker hitta sätt att ... Jag tror att vissa skolor som jag har mött har varit bra på just det där, att få fram de där sakerna när man

2024-01-18

Dnr

märker att det finns ... Det finns en öppning och eleven kan prestera. Då måste man ha lite fingertoppkänsla.

ERIKA:

Mm. Vad är det då som kan vara det som förklarar då i såna fall, just det där ... möjligheten i såna fall? Alltså förmågan att visa det man kan vid ett tillfälle men inte ett annat, vad är för olika ... vad ska vi säga, omkringliggande faktorer som kan ...? Ja, och det är klart, det är ju svårt att svara på för jag förstår att det är individuellt, men jag tänker att om man tänker lite halvgenerellt ändå, men som kan öka förutsättningarna, om man säger så, att ändå ... ja, men orka kanske eller klara av att hålla fokus och visa vad man kan? Vad tänker ni om det?

LISA:

Ja, men jag tror att det är ju så som du säger väldigt individuellt. Men man kan ju också tänka sig att man just har en större ... försöker få en förståelse för just hela skoldagen, tror jag kan vara viktigt, till exempel. Och även vad som hände innan, jag vet att vissa förskolor har såna här trafikljus eller vad de kallar det för. Liksom grönt, orange ... eller, grönt, gult och rött liksom. Var det en röd morgon, gick det jättedåligt? Var det så att favorittröjan var i smutsen och man fick inte trycka på hissknappen när man skulle åka ner från lägenheten, och då blev man jättebesviken och så kom man till skolan och så är det det här testet man ska göra och så känns det jättejobbigt. Och att man har en förståelse för att "okej, det har hänt alla de här grejerna. Det är väldigt ..." Det är det som vi hör

2024-01-18

Dnr

väldigt mycket från föräldrarna, att barnen ... Det är så många olika saker som kan hända i de här barnens liv, just i vardagen, som blir en utmaning. Och att man kanske måste ta hänsyn till det. Går det att få göra det vid en annan tidpunkt? Går det att göra någonting annat? Att fundera kring när på dagen lägger man olika saker, så att det kanske kan funka för barn.

ERIKA: Just det. Hur adhd kan påverka en individ, det varierar verkligen. Hur behöver tänka då kring det här att ta reda på hur den här individen påverkas av sin adhd och vad är det som gör att det här är så viktigt, vad skulle ni säga?

LISA: Ja, men det är som sagt var stora skillnader och man får också tänka att barn har styrkor och svårigheter och att det inte bara blir fokus på det negativa. Jag var lite inne på det, vad har man som kan göra som att lyfta helt enkelt individen. Och se de sakerna som kanske finns. Är det något speciellt intresse man har, kan man träna på någonting kring det då helt enkelt, och såna saker. Hur kan man ... När på dagen verkar barnet ha mest energi och kan klara av de här lite svårare sakerna, till exempel. Det handlar ju också om, tror jag, att när det blir saker som händer som inte fungerar bra, för att kunna få till det här bra arbetet med barnet så tror jag att man måste förebygga, som sagt var, så det inte blir problem senare. Och för att kunna göra det måste man ju förstå när det gick snett. Och där jobbar vi med en modell där man går tillbaka,

2024-01-18

Dnr

helt enkelt. När någonting dåligt händer, men varför blev det så här? För en sak med de här barnen är ju ofta att de uppfattar situationen på annorlunda sätt än andra barn. De kan ha missat olika signaler, till exempel, i samspel med mellan kamraterna, eller en instruktion i klassrummet, eller vad det nu är, vilket gör att de har gjort någonting som de trodde var korrekt, till och med, men så får de skäll för att de har gjort det och då blir det irriterade. ”Men jag gjorde ju bara som jag skulle göra” och så blir de ... Och så reagerar man med den här ... kommer den här känsloregleringen. ”Ja, men nu äntligen försökte jag ju göra som jag trodde man skulle göra.” Och så hade man missförstått. ”Var det det?” Ja, men då kanske man måste gå tillbaka och se ”jaha, instruktionerna var kanske inte tillräckligt tydliga för den här individen”. Eller så var det någonting annat, något annat steg där brast helt enkelt. Det är väldigt viktigt, tror jag, att pedagoger tar sig tid att gå tillbaka och försöka fundera kring, vad var det nu som inte fungerade? Varför fungerade det inte? Och att man verkligen pratar med barnet. Det beror ju så klart ... man måste ju anpassa sig efter barnets ålder, men många gånger så kan ju barnet ... kanske inte i den här upprörda känslosituationen, men lite senare faktiskt reflektera kring själva också, varför fungerar inte det här?

ERIKA:

Mm, så att den också får bidra med den kunskapen då, till ...

2024-01-18

Dnr

- LISA: Precis.
- ERIKA: Mm, mm, just det. Vad säger du, Helene?
- HELENE: Nej, men jag kan väl bara instämma. Vi brukar ju ta upp de här olika miljöerna, för att man ska kunna få en struktur i kanske hur man ser eleven i de här olika delarna, och det gäller ju alla elever, givetvis, men den här pedagogiska miljön, var det i undervisningen, eller var det socialt i relationerna? Eller är det något i den fysiska miljön? Så man gör den här pedagogiska kartläggningen och utredningen på ett bra sätt, så att man får tag i hur det fungerar just för det barnet eller eleven. Och det beror ju på ålder, förstås, hur man kan nå fram. Men också den här delaktigheten då, och den blir ju så viktig just det där för att det är så olika på individnivå, vad som påverkar och vad som styr just den här personens upplevelse om saker och ting och så. Så att den kartläggningen blir ju jätteavgörande. Och den kan ju förändras över tid. Det är väl också viktigt att komma ihåg, att det inte är så att det här ser exakt likadant ut hela tiden.
- ERIKA: Nej, för det har jag faktiskt funderat på, just det där med ... Ja, men jag tänker också lite grann i ljuset av att man ändå nu i media bland annat lyfter att det finns också personer som blir lite äldre, som ju också faktiskt ... Man vill inte ha sin diagnos längre som man kanske har fått som barn. Och förmodligen tänker jag kanske för att man också upplever att man ... ja, antingen använder man strategier eller det kanske inte påverkar en lika mycket. Men hur ser det

2024-01-18

Dnr

här ut? Förändras det beroende på vilken ålder man är i? Och jag tänkte också då även utifrån det här ...

Man har sina svårigheter, men finns det också saker man kan göra för att hitta strategier själv och hur kan det se ut genom ens barndom och ungdom? Jag vet inte om ni tycker att frågan gick fram, men det skulle vara intressant att höra vad ni tänker.

LISA:

Ja, men jag tycker det absolut gick fram, och jag tänker att ... Det är ju jätteviktigt, som med alla barn så klart, men kanske särskilt viktigt för dem som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, att man försöker anpassa stödet på ett bra sätt och, jag menar, det ... Då får man lära sig, okej, vad har jag för studiestrategier som fungerar för mig? Hur kan jag sen då när jag kanske är 14–15 år, faktiskt själv klara av att dela upp saker och ting i olika delar till exempel? Eller hur kan jag tydliggöra instruktionerna på något sätt? Vad behöver jag ställa för frågor för att jag ska förstå exakt vad jag ska göra och såna saker? Det är viktigt att barnet successivt utifrån sin egen förmåga ges möjligheter också, att man inte stöttar upp för mycket men att man också inte kräver för mycket att man ska klara sig själv. Högstadiet är ju, upplever jag, en väldigt kämpig övergång till exempel för många barn med adhd, där det blir ofta en större skola, man har sitt eget skåp, man ska ha reda på sina böcker och man ska gå till olika salar och grejer, det är väldigt mycket sånt runt omkring som blir problematiskt där. Och då kan det verkligen bli för mycket. Mycket intryck och mycket organisation som

2024-01-18

Dnr

krävs helt enkelt. Men samtidigt, sen när man väl har gått några år på högstadiet, ja, men då kan man mycket väl kanske klara av det här. Och då är det viktigt att man helt enkelt får ett stöd som är individanpassat. Och mycket väl kan det vara så att man faktiskt lyckas skapa strategier så att man sen längre fram i livet inte upplever att man uppfyller kriterierna för en diagnos. Men det vanliga, ska vi säga, är ju att det här är någonting som förekommer eller som finns kvar livet ut, och att även om man inte uppfyller exakt alla kriterierna, så har man ändå svårigheter på något sätt, även senare i livet.

HELENE:

Nej, men jag tror också just den här lotsningen som Lisa nämnde, alltså vi kan bli mycket bättre på att ge de här strategierna vid rätt tillfälle, så att säga. Öka på möjligheten till självständighet. Det är för stort glapp i vissa fall, och så ser det nog väldigt olika ut beroende på vilken skola man har gått i och så vidare, kanske man har fått väldigt mycket stöd, och sen helt plötsligt får man inget stöd alls. Eller man har fått väldigt mycket stöd, men har liksom inte fått något, så att säga, stöd med egna strategier. Så man lämnas utan det sen, så här tror jag att finns väldigt mycket att göra, så att man successivt på ett bra sätt, så att säga, får kontroll över och kan möjliggöra att det blir bra för en själv vidare i utbildning, men också i hela vuxenlivet tror jag att det påverkar på sikt. De som har en god självinsikt mår ju också oftast mycket för att de vet vart de vända sig och vad de kan göra själva.

2024-01-18

Dnr

- ERIKA: Just det, så det är en slags självkännedom, tänker jag, att du beskriver egentligen och så sen att man har en verktygslåda då där man ändå vet att "det här brukar kunna hjälpa mig", och att man har tillgång till det.
- LISA: Ja, men precis. Och det jag tänkte på tidigare när vi pratade också, som lite grann återknyter till det vi pratar om nu, det är också det här att man måste också själv förstå "vilka situationer är svåra för mig?", och det upplever ju vi att just vad det gäller det här med känslor till exempel, så är det väldigt svårt för dem med adhd att välja att inte gå in i en situation som kan orsaka starka känslor, för att de har så dålig förmåga att se det innan det händer. Medan en person utan en adhd-diagnos kanske säger "ja, men jag väljer att inte göra det här nu, för jag vet att jag är så dålig på fotboll, så jag är inte med och spelar fotboll nu, för då blir jag bara arg" liksom. Om man sen väljer i alla fall att vara med så kan man ju veta att "okej, nu brukar jag bli arg här", så då är man lite beredd. Medan för de med adhd så kastar de sig lätt in i situationer som de egentligen kanske borde ha vetat om att "det här kanske inte funkar så bra för mig". Och då kommer också känslorna, när de väl kommer, blir ju väldigt överväldigande. Och en annan sak som jag också tänkte på är ju det här att man måste ju få återhämtning. Och det måste ju ske under skoldagen, och det är också någonting sånt som en rast, till exempel, eller att man går till matsalen och äter. För många barn är ju det verkligen mycket en återhämtning, att man får hänga med kompisarna, så

2024-01-18

Dnr

där, men för många barn med adhd och även autism till exempel och liknande, så är ju de här ostrukturerade situationerna som rasten och maten kanske den sämsta delen av dagen. Och sen har man haft det där jättejobbiga, och så kommer man tillbaka och alla andra är utvilade och har fått springa av sig och så där, och själv så känner man bara "ah, det här var så mycket och så jobbigt". Och så väntas man prestera efter lunchen till exempel, med något svårt i skolan till exempel. Sånt måste man tänka på som pedagog och sånt måste man också successivt som person med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning försöka lära sig hur man fungerar. Vilka situationer är svårt för mig, så att man försöker att inte ... Att det inte blir för mycket helt enkelt.

ERIKA:

Mm, just det, så att det som för andra då kan vara det som fyller på eller som gör att man får ny kraft, det kan vara precis det som kostar kraft då.

LISA:

Precis. Den här energinivån måste ... får inte ta slut helt enkelt. Och det är väl det som många föräldrar också berättar, att de kommer som en ... Man blir som en våt trasa när man kommer hem och bara kollapsar i hallen för att det har varit så otroligt jobbigt. Och där har vi ju också sett att vi har vissa könsskillnader, att tjejer är ... verkar vara lite bättre än killar, helt enkelt, att hålla igen sina känslor och vad man känner, och såna där saker, och de kraschar kanske ännu mer då i hemmet och visar inte sina svårigheter lika mycket i skolsituationer, vilket gör att

2024-01-18

Dnr

de kanske just inte får en diagnos ens, inte ens uppmärksammas.

ERIKA: Nej, just det. Det har ju precis varit uppe också i media, just det här med att flickor, eller kvinnor då, mycket senare får sin diagnos. Det skulle vara intressant också att höra hur ni ser på det, just den här skillnaden.

LISA: Ja, men det där tycker jag ... Jag tycker den studien, det är ju min kollega som jag jobbar med, Lotta Borg-Skoglund, som har gjort den och vi har diskuterat mycket kring den studien. Jag tycker den är jätteintressant. Den visar ju då att det är fyra års skillnad, ungefär, mellan pojkar och män jämfört med flickor och kvinnor, så kvinnor och flickor får sin diagnos senare. Och det är ju just det där för att man har mer av den delen av adhd som handlar just om koncentrationssvårigheter och mindre av den hyperaktiva impulsiva delen. Och det vet man ju också att den delen av adhd, den som vi tidigare kallades för add, men som faktiskt inte finns längre den diagnosen, men där man har de här koncentrationssvårigheterna primärt, den är inte heller kopplad på samma sätt till det här med aggressivitet och trots och såna här utagerande beteenden, sånt som ofta stör i skolan, sånt som gör att man får uppmärksamhet från lärare, och att man ... ja, kan skapa problem i den större kamratgruppen. Medan om man sitter och dagdrömmer mer och inte gör sitt arbete, då uppmärksammas det mycket mindre helt

2024-01-18

Dnr

enkelt. Och det som är väldigt viktigt med den här studien som nu baseras på svenska registerdata, är ju också att vi ser att de här äldre tonårstjejerna eller unga kvinnorna som får en diagnos sent i livet, de har varit i kontakt med psykiatrin många gånger, i form av ätstörningar, självska debeteende och depression och ångest och massa såna här saker. Och man har liksom inte tänkt adhd. Så vi behöver tänka ... mer tänka att det kan vara adhd när en flicka har problem.

ERIKA: Just det, att man också då i såna fall behöver ha lite andra glasögon, då.

LISA: Precis. Det yttrar sig helt enkelt inte på samma sätt, utan det är mer inåtvänt och det kan göra att det är svårare att upptäcka helt enkelt.

ERIKA: Mm. Helene, du träffar ju som sagt många skolor, men just den här frågan då, när det kommer till att man söker stöd kring pojkar eller flickor, hur ser det ut?

HELENE: Mm, nej, men vi får ju färre förfrågningar kring flickor. Så har det nog varit, vad jag förstår, alltid. Och framför allt då när det gäller npf. Men jag känner ju också igen det där, att ... Som Lisa nämner, att det ser annorlunda ut. För det jag kan se, vilket vi inte har någon statistik på i och för sig, men vad vi upplever, vi rådgivare, är att när det gäller frånvaro sen, alltså problematisk skolfrånvaro, då kommer det däremot fler förfrågningar om flickor. Och då har det ju oftast gått en tid och även om man kommer äldre upp i

2024-01-18

Dnr

åldrarna, precis som Lisa nämner, när det gäller psykisk ohälsa, det kommer andra ... ångestproblematik och så kopplat till det, så är det mer flickor igen. Så att det är så tydligt det där, att man missar en del flickor. Och det beror väl säkert på att det ser ut som det gör i skolan, man är väldigt mycket ... Alltså man tar det som syns mest, så att säga. Och det är de sakerna som skapar situationer som är problem för skolan först och främst. Och sen så blir det lite att det är i andra hand då flickorna som sitter och drömmer så att säga, men som kanske mår ganska dåligt. Sen finns det ju givetvis skolor som är jättebra att se de här eleverna. Men här tror jag man kan vara mer uppmärksam.

ERIKA:

Mm, just det. Så du menar just att det ... det är klart, jag förstår vad du menar, men just det där då att när det är så att det blir en situation eller att det blir någonting som ställer till det för organisationen, så vänder man sen till oss för stöd, men inte lika ofta kring det här bekymret då kanske när det handlar om ... ja, men progression eller vad det nu kan vara, för individer som då kanske inte riktigt stör, om man säger så.

LISA:

Och man ska ju veta att, ja, men att det är ju viktigt att få rätt förklaringsmodell, både för individen och för skolan. Och tyvärr när flickorna får en sån sen diagnos så har de just utvecklat psykisk ohälsa, just det här med depression och liknande, och det kan verkligen vara en konsekvens ganska ofta, skulle jag

2024-01-18

Dnr

säga, av det bristande stödet. Alltså att man helt enkelt har en adhd-diagnos, och att man inte har fått förklaringsmodell, så man har gått och känt sig dålig helt enkelt. Och det sätter sig verkligen på självkänsla och liknande saker, och det är ju svårt att hantera sen också. Så det är väldigt, väldigt viktigt att vi lyfter den här frågan, så att vi inte ... så att vi kan rätta till den här statistiken, för det är inte så att tjejernas adhd poppar upp senare, det finns ingenting som tyder på det, utan tvärtom ser vi att de verkar ha, när de väl får en diagnos, kanske ännu mer allvarliga symtom, för att det har gått så långt tid helt enkelt.

ERIKA:

Mm. Ser du då, vad är det man som rådgivare får för typ av frågor när det handlar just om stöd man behöver och vill ha kring elever med adhd? Vad är vanliga frågor?

HELENE:

Ja, jag skulle nog säga att det skiljer sig lite beroende på åldersgrupper, då. I förskolan handlar det ju oftare om situationer, just det här med gruppen och samling och den typen av saker som uppstår i lekar och så tillsammans med andra. Sen när det kommer till undervisning, då kommer man ju längre upp i åldrarna givetvis och då blir det ju mer kanske relaterat till undervisningen, att eleven inte klarar målen i matematik till exempel. Och sen kan det ju också komma den här delen med frånvaro och den kan väl kanske ännu oftare vara kopplad till autism kanske som vi ser, men även den här elevgruppen. Och sen kan det vara väldigt mycket på individnivå, men just

2024-01-18

Dnr

det här, Lisa berättade ganska mycket om olika typer av anpassningar som kan göra. Jag tycker ändå att skolorna ... de här generella sakerna är skolorna ganska bra på, det här med avgränsningar och ... Så jag tror att de förfrågningar vi får som gäller mer specifika elevärenden, de är ganska komplexa. Då har man ofta provat det här ... ja, som vi brukar prata om med tydliggörande pedagogik och kanske avskärmningar på olika sätt, men man ändå inte riktigt får det att fungera. Och då brukar vi säga så här ”dra i de trådarna som fungerar”. Att man hjälper till att sortera i den här stressen, för att det skapar en oerhörd stress för skolorna när man inte hittar fram och kan lösa situationer, när man tycker sig ha försökt med väldigt mycket. Och då brukar jag ... Alltså jag upplever någonstans att får man ... Kan man sortera i det där och få lite ordning på vad ... att det faktiskt sker små framsteg och här går det faktiskt bra för eleven och det här är en styrka och här kanske det behövs ännu mer lite tydliggörande pedagogik eller kortare perioder, alltså att man får tydligare avgränsningar och ändå mer avstämning till exempel, det är inte någonting ... Så att man kan göra små saker som bygger på varandra, så ser jag att det leder framåt. För det man hamnar i när man tycker att man har försökt allt, det är ju någon slags hopplöshet och den är ju jättebra om man kommer ifrån. För det finns alltid vägar framåt.

ERIKA:

Mm, just det. Men då är det som du säger att ofta är det ganska komplexa frågor och då är det ju väldigt

2024-01-18

Dnr

brett i såna fall, tänker jag också, just att faktiskt vända till oss för stöd så att man inte står där själv och känner att man inte hittar vägen framåt.

LISA:

Jag tänker att den bilden som jag får när går ut och pratar med lärare, det är just att allmänna stödet, där är man ju väldigt duktig på, upplever jag, i svenska skolan på just lågstadiet. Man har mycket bildstöd, man planerar väldigt noga och det är väldigt tydliga instruktioner och så där. Och sen på något sätt, redan i mellanstadiet så tänker man att barnen ska klara av det här mycket mer själva, och det gör ju inte de här barnen med adhd. Och jag tror att många andra inte gör det heller. Och jag kan ju se det även nu, måste jag säga, även på universitetsnivå, på Karolinska Institutet där jag undervisar, vuxna människor har ganska dålig studieteknik och ganska svårt att planera och organisera sina studier. Och i det här samhället som vi lever nu, där vi har AI som kan göra det mest helt enkelt och såna här saker, så är det ju inte ... Jag tror att kanske att skolan skulle fokusera mer på att lära eleverna det här med struktur och organisation och så där, än rena faktakunskaper, för det kan vi få så lätt från andra håll. Men det handlar ju om att kunna bearbeta den här faktan sen och verkligen skapa struktur och organisation, och det är någonting, som sagt var, som man kan jobba med mycket mer, tror jag. Ja, men studieteknik helt enkelt också. Hur gör man när man har ett material som man ska gå igenom? Det behöver många elever stöd med, och särskilt de då med adhd som lätt överväldigas då av

2024-01-18

Dnr

det här när det blir mycket. Det hjälper att man säger att ”ja, men här har du allt det här, du ska välja, välj någon liten del och fokusera på”. Då fastnar ju oftast de här eleverna i att bara själva valprocessen tar halva lektionen och sen har de inte kommit i gång, och såna saker. Så det finns mycket man kan göra på den allmänna nivån som är ... Som sagt var, min uppfattning är att man är ganska bra på det tidigt, men att man gärna skulle fortsätta med mer av de här stöden och diskutera såna aspekter, både på mellanstadiet och högstadiet.

ERIKA:

Mm, men det är intressant att det du beskriver, tycker jag, för att man pratar ju ... Eller jag tänker att eftersom det läggs så mycket ansvar på individen och ganska tidigt, som du beskriver, jag tänker att just den där explicita undervisning i hur man tar sig an det då, är det någonting som inte riktigt finns, eller är det så att vi i vår tid inte riktigt klarar av det för att det är väldigt mycket intryck? För det finns ju andra parametrar också, andra saker som påverkar individer i dag, det är ju inte bara i skolan det sker, tänker jag.

LISA:

Nej, men det är ju ... Det är mycket saker som har förändrats i samhället under de senaste 20 åren som jag har forskat till exempel, och mycket av min forskning handlar ju om digitala medier till exempel, om vi ska komma in på det. Att vi har ju, faktiskt tror jag, blivit sämre på att koncentrera oss för vi är så himla vana med alla snabba belöningar på olika sociala medier och grejer och det ska multitaskas hela

2024-01-18

Dnr

tiden och normalt sett så är det ju så att vi blir bättre på det vi tränar på, just det här med att göra flera saker samtidigt är ju faktiskt någonting som vi tvärtom inte blir bättre på när vi gör det, utan vi blir sämre på att göra flera saker på en gång. Vi blir sämre på att koncentrera oss när vi vänjer oss vid att vi hela tiden ska ha flera olika källor i gång samtidigt, och såna saker. Och såna saker har förändrats väldigt mycket och där tror jag att, även om jag tror att det finns digitala verktyg som kan vara bra, inte minst för barn med särskilda behov i skolan, så tror jag att man måste fundera också kring hur mycket barn just störs av både sin egen och andras dator i klassrummet och såna här saker, att man verkligen funderar kring när det är ett ... Vad är nyttan med de digitala verktygen, verkligen, för barns inläring och utveckling? Och att man ... ja, också tänker på att det kan ha nackdelar.

ERIKA:

Nu har ju ni varit inne på den här frågan som jag skulle vilja ställa, men jag gör det ändå, för jag tänker att här får ni en chans att sammanfatta lite det vi har varit inne på i många olika frågor som jag har ställt. Men vad är det som är viktigt att tänka på ser ni, då, i ... när det kommer till undervisning, men också tänker jag utbildning som helhet, när det kommer barn och unga med adhd? Och just då med fokus på att kunna lära sig så bra så möjligt. Det är ju ändå det skolan handlar om, det handlar ju om att lära sig. Vad skulle ni vilja trycka på så där lite speciellt?

2024-01-18

Dnr

LISA:

Nej, men jag skulle vilja trycka på att jag tycker att man skulle ha mer, faktiskt, tidig screening, så man inte missar vissa barn. Vi har ju ändå en situation i många skolor nu, att man har ganska stora klasser och ... ja, på vissa ställen har man svårt att få utbildad personal också, och med en sån situation så vill jag liksom ... Mitt budskap till den enskilda läraren är verkligen att "kämpa inte ensam" för det är inte faktiskt lätt att upptäcka alla svårigheter som eleverna har i den här stora klassen, och att verkligen ha ... resurserna, möjligheterna tror jag är ... mer eller mindre omöjligt att ge alla det individstöd som kanske behövs, så man måste försöka fundera kring hur man ska kunna jobba med det här tillsammans med andra helt enkelt. Och jag tror att screeningverktyg och liknande ... Ibland upplever jag att vissa pedagoger har en väldigt negativ bild till tester av olika slag för att man tänker att man på något sätt ska skuldbelägga barnet och att lägga skulden på att de är dåliga på någonting. Och det är ju verkligen inte det jag vill säga, utan jag vill säga att man ska kunna individanpassa stödet. Vi har inte varken tid eller resurser att sätta in alla åtgärder för alla barn, utan vi måste veta, helt enkelt, mer tydligt, hur fungerar enskilda barn? Och det är det jag menar, det är därför jag vill ha screeningen, för att inte missa några barn och för att när man väl vet att ett barn har problem så behöver man faktiskt veta vad är det mer specifikt som man kan stötta upp med, beroende på hur barn fungerar. Det finns väldigt stora individuella

2024-01-18

Dnr

skillnader inom elevgruppen i stort och också även inom elevgruppen som har en adhd-diagnos.

ERIKA: Vad vill du säga, Helene?

HELENE: Nej, men jag tänker på de här delarna, dels förebyggande och mer generella insatser, och då kan det ju handla om att man ser över hur organisationen ser ut när det gäller det. Och jag är lite inne på det som Lisa sa, det här med studieteknik. För jag tänker att det är egentligen en grund som skulle kunna ligga under ledning och stimulans, om man säger som generella insatser för alla elever. Och jag tänker att adhd är ju också på en skala, så man kan ju ha olika svårighetsgrad av det och får man den där grundläggande, så kanske vissa skulle klara sig med det. Och man kan ju likställa det med den här triangeln, då, som vi brukar visa, med ledning och stimulans, anpassningar och särskilt stöd. Precis så blir det ju förstås, att några behöver mer. Mer struktur och mer, så att säga, tydliggörande eller också den här också mötet på individnivå, vad man behöver för typ av förståelse och stöd. Det tycker jag att Skolinspektionens rapport visade någon gång att just elever inom npf hade mer behov av det här stödet av läraren rent personligt. Ibland tror man kanske tvärtom för att de fladdrar runt och verkar ganska oberörda, men det finns ett väldigt stor behov just av den där återkopplingen. Och sen att man ser där då att ... För att blir det för mycket att tänka att "hur ska vi klara av det här?", som Lisa säger, så ... Man måste

2024-01-18

Dnr

ha en ... Organisationen måste ha en struktur som tänker i de här frågorna. Då blir det också lättare att sortera vilka elever som kanske behöver ett specifikt stöd. Så på något sätt hitta en struktur i sin egen organisation, och då gäller det ju både på verksamhetsnivå och huvudmannanivå, tänker jag.

ERIKA:

Mm, för det skulle jag faktiskt också vilja fråga om just, alltså, vad är det en verksamhet inom förskolan och skolan behöver? Vad behöver man ha för förutsättningar på plats för att man också ska klara av sitt uppdrag, då, att faktiskt jobba kompensatoriskt, när det kommer till den här gruppen barn och unga? Vad tänker ni är helt nödvändig att det finns utrymme för?

LISA:

Ja, men där tänker jag genast på att jag är väldigt ledsen över att de har ... Man har monterat ner elevhälsan så himla mycket som man ändå har gjort. Jag tror ju att ... Det låter kanske lite negativt och tråkigt, men jag tror att det är naivt att tro att den enskilda klassläraren ska kunna utveckla den kompetens och ha den både tiden och den kompetensen för att kunna stötta alla barn, liksom. Och att det måste finnas fler psykologer, skulle jag jättegärna vilja se. Jag skulle gärna vilja se arbetsterapeuter och liknande i skolan också. Just för det här med studieteknik och kognitiva verktyg och såna saker, det är ju de väldigt bra på. Det finns ju inte alls. Och jag tror att det är väldigt viktigt. Jag tror ju också ... eller hoppas att pandemin har lärt oss att vi

2024-01-18

Dnr

kan ha digitala möten. Jag skulle ju gärna se att psykiatrin och skolan hade ett tajtare samarbete. Har man ett barn man har skickat på remiss, det har gjorts en utredning och man har gjort en massa olika tester inom psykiatrin, men återkopplingen sen till skolan mer konkret. ”Jaha, nu har vi sett att barnet är så här och så här”, och att man verkligen har en diskussion kring hur man kan behöva anpassa skolmiljön för det här barnet som just nyligen har fått en diagnos. Och skulle man kunna ha en stöttning av lärarna på bättre sätt så tror jag att man skulle kunna ... Det skulle underlätta väldigt mycket.

ERIKA: Hörni, vi behöver avrunda det här samtalet, det är väldigt intressant, man skulle kunna fortsätta länge än, men jag måste tyvärr sätta stopp här. Jag ska verkligen säga ett stort tack till er, Lisa och Helene, för att ni var med och bidrog med både vad forskning visar, men också kunskap och råd kring hur man kan jobba i sina verksamheter just för att möta barn och unga med adhd så bra som möjligt när det kommer till utbildning.

HELENE: Tack så mycket.

LISA: Tack.

ERIKA: Mm, och så vill jag också säga till dig som har lyssnat att du gärna får gå in på vår webbplats spsm.se, för där har vi webbsidor som ger kunskap om hur skolan kan arbeta för att möta elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som adhd och autism, och det

2024-01-18

Dnr

finns också sidor som rör förskola och också vuxenutbildning. Och på webbplatsen så har vi också ett studiepaket som man kan ta del av tillsammans med sitt arbetslag för att utveckla sitt arbete för att möta de här barnen och ungdomarna. Och på spsm.se så hittar man också våra andra poddavsnitt som ju tar upp de här frågorna också, på lite olika sätt och med lite olika vinklar, med fokus på undervisning och lärande för barn, elever och vuxenstuderande i behov av stöd. Och de samtalen kan man också hitta där poddar finns. Så vi får säga tack och hej till er som har lyssnat.

SPEAKER: Tack för att du har lyssnat på SPSM:s podd *Lika Värde*. Fler avsnitt hittar du på spsm.se och där poddar finns.

Signatur