SÅ HÄR!

Få skolan att funka

Så här! Få skolan att funka innehåller tips, tankar och idéer om hur du som är tonåring och har NPF kan göra för att klara skolan så bra som möjligt. Redaktionen består av högstadie- och gymnasieelever som själva har NPF.

Vadå NPF?

NPF är en förkortning av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Till exempel ADHD, ADD, Asperger/AST; Tourette, Tvångssyndrom/OCD och språkstörningar.

© Riksförbundet Attention 2015
Tryckeri: Åtta45 AB

INNEHÅLL

Redaktionen	4
Om ADHD och ADD	6
ADHD = en styrka på planen	8
Hallå Jojje!	10
Motiga morgnar?	12
En neuropsykiatrisk talang	14
Flest vänner vinner?	16
Test: Vilken kompistyp är du?	18
Plugga smart!	22
”Det gäller att hitta rätt vänner”	26
”Jag gillar mig själv nu!”	28
Om Asperger och Tourette	30
Äntligen struktur!	32
”Jag gör tics nästan varje sekund i skolan”	34
Fixa läxorna	36
Elevråd – varför då?	38
Redaktionen testar: Vilka hjälpmedel hjälper?	40
Om Språkstörning och OCD	44
”Språkstörning är ett dumt ord”	46
”OCD är en del av mig”	48
Om Riksförbundet Attention	50

Redaktionen

Simon

Ålder: 16 år

NPF: ADD, Aspergers syndrom och dyslexi

Fem adjektiv som beskriver dig: Glad, lugn, blyg, nyfiken och snäll

Erica

Ålder: 15 år
NPF: ADD

Fem adjektiv som beskriver dig: Nyfiken, eftertänksam, förstående, gåtfull och energisk

Frida

Ålder: 16 år

NPF: ADHD

Fem adjektiv som beskriver dig: Sprallig, glad, lättirriterad, stöttande och självsäker

Anna

Ålder: 19 år
NPF: dyslexi

Fem adjektiv som beskriver dig: Ärlig, modig, positiv, glad och fighter

Samuel

Ålder: 16 år
NPF: ADHD och dyslexi

Fem adjektiv som beskriver dig: Impulsiv, sportig, omtänksam, hjälpsam och schysst

Brandon

Ålder: 15 år

NPF: ADHD

Fem adjektiv som beskriver dig: Rolig, snäll, skön, positiv och kreativ

Clara

Ålder: 20 år

NPF: ADD och Atypisk autism

Fem adjektiv som beskriver dig: Modig, omtänksam, snabblärd, sympatisk och effektiv

Alex

Ålder: 19 år

NPF: ADD

Fem adjektiv som beskriver dig: Omtänksam, engagerad, rolig, smart och social

Projektledare och redaktörer: Karin Forsberg och Linnéa Rosenberg

Text: Angelica Ogland, Erica Rajala, Karin Forsberg, Linnéa Rosenberg, Lillemor Holmgren, Malena Ranch, Nina Norén och Zelda Kovac

Foto: Victor Wikander, Lovisa Schiller och Angelica Ogland

Illustrationer: Elin Karlsson

Formgivning: Lovisa Schiller

ADHD & ADD

ADHD

ADHD syns inte, men det märks.

Det brukar vara en utmaning att fokusera på en sak i taget när man har ADHD. Men när man verkligen gillar något kan man ofta koncentrera sig längre än andra. Man blir hyperfokuserad.

Känslor och idéer kan komma så fort att man inte hinner tänka efter innan man agerar. Man kanske avbryter den som pratar, blir arg snabbt eller inte tänker på vad man säger.

Många har svårt att sitta stilla. En del får tanketrängsel också. Det betyder att man tänker på för många saker samtidigt och inte får någon ordning på tankarna. När kroppen eller hjärnan inte kan ta det lugnt kan man få sömnproblem.

Personer med ADHD får ofta starka känslor. Saker känns antingen jättekul eller jättetråkiga och det är inte mittemellan lika ofta som för andra.

STYRKOR

Mycket energi till att göra sånt man gillar.

Komma på bra idéer.

Superkoncentration när något är kul eller intressant.

ADD

ADD är ADHD utan hyperaktivitet. Personer med ADD har alltså svårt att fokusera sin uppmärksamhet, men inte svårt att sitta still. Det kan snarare vara tvärtom. Att man drömmer sig bort och har svårt att komma igång med sånt som man måste göra eller att avsluta det man påbörjat.

Ibland kan människor i omgivningen uppleva att man inte lyssnar eller tar för lång tid på sig att svara på frågor. Det beror bland annat på att man är intryckskänslig och behöver tid för att sortera alla intryck. Det kan göra att det blir jobbigt att behöva vara social och ha många människor omkring sig.

OBS! Egentligen heter det inte ADD utan ADHD med huvudsakligen ouppmärksamhet.

UTMANINGAR

Få lugn och ro för att vila, sova eller tänka.

Komma ihåg sånt som läxor och gympapåsar.

Koncentrera sig när det inte är kul.

STYRKOR	UTMANINGAR
Hyperfokus när man verkligen gillar något.	Hålla fokus längre tid på ansträngande uppgifter, som läxor eller projektarbeten.
Intrycksrikedom. Man får fler och starkare sinnesintryck än andra	Trötthet. Alla intryck leder ibland till att man känner sig fysiskt och psykiskt utmattad
Intuitiv förmåga. Intryckskänsligheten gör att många blir bra på att läsa av andra och känna in omgivningen.	Intryckskänsligheten kan göra att man upplever kritik och negativitet starkare.

ADHD = en styrka på planen

– Det finns massa fördelar med att ha ADHD, säger Brandon och Samuel. Inte minst när man idrottar.

BRANDON OCH SAMUEL är två utåtriktade 15-åringar. De lägger mycket tid på att träna de idrotter som de tävlar i. Att träna är bra när man har ADHD, tycker de.

– Jag är målvakt i handboll och spelar i ett lag på elitnivå, säger Brandon stolt och menar att hans ADHD är en stor tillgång.

– Jag är explosiv och reagerar snabbt.

Samuel har haft svårt att sova på nätterna. Att träna regelbundet gör det lättare.

– Jag försöker ta ut mig så mycket som möjligt på träningarna, jobba riktigt hårt. Det gör mig lugnare, och då kan jag sova bättre. Jag mår bättre av träningen.

UTMANINGAR

- Lätt att störa sig på småsaker.
- Svårt att koncentrera sig när det är ljud omkring.
- Trögt att komma igång.
- Lätt att glömma delar i långa instruktioner.

Samuel Johansson
Ålder: 15 år
Skola: Källbrinksskolan
NPF: ADHD

De tycker också att det är bra att ha något att göra på fritiden. Något som är kul och som gör dem mindre rastlösa.

– Om jag inte hade haft träningen skulle jag säkert ligga hemma på sängen mycket mer och bara spela tv-spel. Då är det roligare att spela fotboll, säger Samuel, som nu är fotbollsmålvakt efter att ha testat över 10 olika sporter.

Brandon och Samuel går båda på

Brandon Gollwitzer
Ålder: 15 år
Skola: Källbrinksskolan
NPF: ADHD

högstadiet. Tack vare idrotten, rätt medicin och rätt stöd i skolan, funkar livet bra för dem. De trivs i skolan, även om det inte alltid har varit så.

– Jag fick problem redan på dagis för att jag aldrig kunde sitta still, säger Brandon och berättar att han var 8-9 år när han fick sin diagnos – grav ADHD.

Det tog tid att få rätt medicin och rätt hjälp.

– För mig är medicinen helt nödvändig! Utan den fungerar ingenting.

Samuel fick sin diagnos när han gick i sexan.

– Jag tyckte skolan var pest hela låg- och mellanstadiet. Jag kunde aldrig koncentrera mig och mådde dåligt på många sätt. Jag hade svårt att sova och var ofta ledsen.

Han berättar om lärare som inte såg eller gjorde något för att hjälpa honom.

BRANDON OCH SAMUEL är helt öppna med att de har ADHD. Men båda minns oron när de skulle berätta det i skolan.

– Jag trodde att kompisarna skulle se mig som ett missfoster, säger Samuel med ett skratt.

I dag vet alla bättre. Efter ett och halvt år på Källbrinksskolan tycker inte någon av dem att det är något problem med deras ADHD. Brandon är helt självgående i skolarbetet medan Samuel behöver lite extra stöd. Deras kompisar tycker heller inte att det är något konstigt.

– Vi skäms inte för att vi har ADHD. När vi först fick diagnosen visste vi inte riktigt vad det var, men nu förstår vi oss själva bättre. Och det finns massa fördelar med att ha ADHD.

BRANDON OCH SAMUELS TIPS TILL DIG SOM HAR NPF

- Träna och idrotta.
- Hitta någon att snacka med.
- Ta fem minuters paus i lektioner som är längre än en timme.
- Tugga tuggummi.
- Be om hjälp om du har svårt att komma igång med saker.

Hallå Jojje!

Samuel intervjuar Jojje Karathanasis som är egenföretagare och har ADHD.

Kan du berätta lite om dig själv?
Jag heter Jojje Karathanasis och är 29 år. När jag var 25 fick jag min ADHD-diagnos. Innan det hade jag mått väldigt dåligt, varit utbränd och haft det tufft. När jag var yngre hamnade jag ofta i bråk och jag började dricka tidigt. Men när jag hade fått min diagnos gick jag på premiären av filmen ”Jag har ADHD”. Då förstod jag att jag inte är ensam om att fungera så här och jag blev arg för att ingen tidigare hade sagt att det finns massa bra saker med ADHD. Så då startade jag företaget ”Underbara ADHD” som jag driver nu. Och idag mår jag bra.

Hur var det för dig i skolan?
Redan i förskolan reagerade de vuxna på att jag inte var som andra barn. Så jag hade det svårt i skolan redan tidigt. Kunde inte sitta still och blev väldigt lätt störd av saker runt omkring. Mitt sätt att klara skolan var att bli klassens clown. När jag inte lyckades med själva plugget fick jag istället vänner genom att säga roliga saker eller göra tokiga grejer. Skolan var tuff för mig. Jag fick tidigt träffa rektorn och skolpsykologen, men det hjälpte inte.

Namn: Georgios ”Jojje” Karathanasis
Ålder: 29 år
NPF: ADHD
Gör: Grundare och verksamhetschef, Underbara ADHD

Tar du medicin?
Ja, medicinen hjälper mig med mycket. Tack vare den kan jag koncentrera mig bättre. Men den ger mig tics också.

Du har mycket rutiner i din vardag, du planerar till exempel allting väldigt noga. Hur skulle det gå utan dina rutiner?
Förut trodde jag att jag skulle kunna hålla allt i huvudet, men då glömde jag bort många viktiga saker och det blev dåligt. Så jag har lärt mig att jag verkligen behöver ha struktur och rutiner. Mitt sätt att ha ordning är att ha extrem ordning! Jag planerar allting, skriver upp allt jag måste göra på listor och bokar in allt i min Google-kalender så att jag får påminnelser. Det låter stelt, men jag måste göra så för att klara vardagen. Och det är väldigt skönt att slippa känna sig stressad eller göra någon besviken.

Har du hållit på med någon sport?
Jag spelade mycket hockey förut. Det var väldigt viktigt när jag var yngre, för det tog bort mycket av all överskottsenergi jag hade. Så det gjorde mig lugnare. Numera tränar jag inte så mycket, även om jag borde göra det egentligen.

Vad är dåligt med ADHD?
Koncentrationssvårigheterna och uppmärksamhetsproblemen är fruktansvärt jobbiga, tycker jag. Att man ser och hör allt som händer runt omkring och störs av det. Men rastlösheten

inuti sig själv är också tuff. Så det finns några olika utmaningar och dem får man försöka lära sig att hantera.

Vad är bra med ADHD?

Många olika saker! Till exempel den enorma energi och drivkraft många med ADHD har. Hittar man något som man gillar och är bra på, kan man åstadkomma helt fantastiska saker. Så lika lätt som man kan bli störd, lika fokuserad kan man vara på det man gillar och är intresserad av.

JOJJES TIPS TILL DIG SOM HAR NPF

- Var inte rädd för att be om hjälp, vare sig av lärare eller kompisar.
- Kom ihåg att det är viktigt att försöka förstå sig själv. Hitta dina styrkor och maximera dem. Hitta dina utmaningar och lär dig strategier för att hantera dem.
- Hitta ett sätt att hålla ordning på allt i skolan, ett sätt som funkar för dig.

Motiga morgnar?

MORGNAR BLIR LÄTT TILL KAOS. Man kanske har sovit dåligt, hamnar i bråk med föräldrar eller syskon, eller inte hittar sakerna som ska med till skolan. Man skippar frukosten och tappar energi, trots att dagen bara har börjat.

För oss som har NPF kan det vara extra svårt att få ordning på morgnarna. Här är några tips som kan göra starten på dagen lite lättare.

MORGONTIPS

- Gör det så enkelt som möjligt för dig. Håll dig till det allra viktigaste som måste göras.
- Packa skolväskan och lägg fram kläder på kvällen, så slipper du göra det på morgonen.
- Skriv en att-göra-lista för morgonen dagen innan. Du kan sätta upp den på dörren så att du inte missar den.
- Många tar sin medicin på en gång när de vaknar. Om den ligger precis bredvid sängen så glömmer man inte bort den.

Ibland behöver man hitta ett sätt att över huvud taget komma upp ur sängen. Så här gör andra ungdomar med NPF:

- Lägg väckarklockan en bit bort i rummet så att du måste gå upp för att stänga av den.
- Ha flera larm på så du inte bara stänger av det.
- Be en kompis ringa och väcka. Gärna flera gånger!
- Be föräldrarna hjälpa till så att du kommer iväg i tid.

”Jag brukar lägga sakerna där de brukar vara så att de inte ligger huller om buller. Nycklar, mobil, kort.

”Jag brukar alltid ha en klocka. Och så planerar jag alltid kvällen innan och kanske skriver en lapp: Imorgon bitti ska jag göra det här, och det får bara ta så här lång tid.

> Om jag kommer upp och äter frukost är det lättare att komma iväg sedan. Annars rinner tiden bara iväg och jag glider bort i annat.

HUR ÄR DET FÖR DIG?

- Om du bara hade 10 minuter på dig på morgonen att komma iväg till skolan, vad skulle du då prioritera?
- Kan några av tipsen i här vara till hjälp för dig?

En neuropsykiatrisk talang

Erica om livet med NPF.

En Sjukdom. En funktionsnedsättning. En koncentrationssvårighet. Men inget av allt det där stämmer. För mig är det tomma ord. Men ord som jag vet slår dig rakt i ansiktet, träffar dig hårt. Så hårt att du vägrar säga dem själv. Eller, har jag fel?

Mitt hjärta klappade hårt av insikten av att något var fel. Jag visste det, eftersom så många andra intalat mig det.

– Erica var det? Eller hur?

Jo, det var jag det. Men det fanns inget kvar i mig. Allt som var jag hade slagits i bitar. Tusentals spikraka skärvor som spetsade mig med sina kanter varje gång jag rörde mig fel. Jag ville springa, springa fort och aldrig komma tillbaks. Varför just jag? Det jag kände mot andra, kände jag mot mig själv. Jag hatade dem som inte kunde acceptera mig, och jag kunde inte acceptera mig själv. Mitt sanna jag. Jag ville inte förstå dem för de förstod aldrig mig. Och innan jag visste ordet av det satt jag där, i det jag kallar helvetet. Att leva med folk som inte förstår en är inte ett val man gör. Men att inte förstå sig själv är ett val man gör. Dagen då jag fick reda på vem jag är, var, och blivit var dagen då jag fick min diagnos.

– Det är det bästa som hänt i mitt liv.

Ja, det är det bästa som någonsin hänt mig. Det enda som fått mig att förändra mitt liv. Jag kommer aldrig någonsin igen försöka ändra på den jag är. För det är just det som gör mig unik, att jag har ADD. Det kanske är så att alla människor är unika, men att vi som har en neuropsykiatrisk egenskap är unika på ett speciellt sätt. Vi är och kommer alltid att vara det. Hela mitt liv med ADD har jag känt mig annorlunda. Allting har tagit så fruktansvärt lång tid. Men det är inte sant. Ingenting av det där stämmer. Vi som har ADHD och ADD må vara hyperaktiva, underaktiva. Men den enda sanningen är att vi är olika andra och fungerar på helt olika sätt. Vi är inte födda med en neuropsykiatrisk sjukdom. Vi har inte en funktionsnedsättning. Och inte ett hinder. Skillnaden mellan dumhet och genialitet är att genialiteten har sina begränsningar. Man är inte dum som har det svårare än andra med inlärning. En väl begåvad person är en sådan som lyckas hantera sin aggressivitet, hyperaktivitet och koncentration. Och fokusera på skolämnena och sin hjärnkapacitet. Det är en person är med en neuropsykiatrisk begåvning.

638
KOMPIS
KOMPIS
+1 Add as Friend
60k
KOMPIS
KOMPIS
KOMPIS
+1 Add as Friend
KOMPIS
KOMPIS

Flest vänner vinner?

Ibland verkar det pågå en tävling om vem som har flest vänner. Inte minst på Facebook. Men vänskap kan såklart inte mätas i siffror. Frågan är om det ens går att ha fler än ett visst antal nära relationer. Och vill verkligen alla ha många kompisar? Måste alla vara utåtriktade och sociala och känna alla?

NEJ, VI JU OLIKA. En del trivs bäst med att ha folk omkring sig så mycket som möjligt. Andra varken är, kan eller vill vara sociala. Vissa har stort behov av ensamhet och känner sig nöjda med att umgås med några få.

Det är också lätt att tro att vänskap måste vara på ett särskilt sätt, i alla fall om den ska räknas som nära. Som att en nära vän är någon du måste träffa ofta eller känna en längre tid. Eller att en vän måste veta precis allt om dig och ditt innersta. Men även där är vi olika.

>> Vissa har stort behov av ensamhet och känner sig nöjda med att umgås med några få. <<

FÖR MÅNGA KÄNNS DET JOBBIGT och stressigt att ses och umgås ofta. Och för en del räcker det med andra typer av relationer. Att vara med klasskompisar på dagarna och träffa annat folk med samma intressen på fritiden. Eller att umgås i chattar och sociala medier.

Vänskap ska i alla fall inte behöva kännas som att ge sig ut på en spelplan där andra bestämt spelreglerna. Det är du och dina vänner som väljer hur er vänskap ska se ut.

Vilken kompistyp

Gör testet och se vilken typ av kompis du är.

Hur tycker du att en bra vän ska vara?

A. Kul
B. Omtänksam
C. Utåtriktad
D. Smart

Hur mycket vill du umgås med dina kompisar?

A. Ofta
B. Beror på min dagsform. Ibland mycket, ibland mindre.
C. Typ jämt
D. Då och då

Vad får dig att vilja bli vän med en person?

A. Hen skrattar åt mina skämt
B. Vi förstår varandra
C. Hen är populär
D. Vi har samma intressen

Vad vill du helst bli när du bli vuxen?

A. Skådespelare eller programledare i teve
B. Författare, konstnär eller psykolog
C. Ingen aning. Ska jag veta det nu?
D. Forskare

är du?

Vad tycker du om att göra muntliga presentationer i skolan?

A. Det är typ det enda roliga. My time to shine

B. Ligger sömnlös natten innan

C. Nervöst men kul

D. Okej om det är om nåt intressant som jag kan bra

Vad gör du när din vän har blivit dumpad?

A. Ställer till med fest med massa snyggingar på gästlistan

B. Lyssnar, tröstar och håller om så länge hen behöver

C. Hoppas att hen kommer över det snabbt, det blir så dålig stämning när hen deppar

D. Stöttar och försöker få hen att se klart och tänka framåt.

Din kompis har på sig världens fulaste tröja och frågor om du gillar den. Vad svarar du?

A. Skrattar och frågar om hen skämtar?

B. Försöker vara snäll utan att ljuga, eller vara ärlig utan att såra

C. Säger ”fin” lite snabbt och ser till att börja prata om nåt annat

D. Säger sanningen. Ärlighet varar längst

Vad kollar du helst på för teveprogram?

A. Actionfilmer
B. Indiefilmer
C. Dokusåpor
D. Dokumentärer

Hur många vänner kan man ha, tycker du?

A. Ett tiotal?
B. Kanske fem?
C. Massor
D. En, två eller tre nära vänner är lagom

Vad är roligast i skolan?

A. Svårt val mellan idrotten och roliga timmen
B. Estetiska ämnen som bild, musik och slöjd
C. Rasterna
D. Läsämnen som svenska, matte och samhälskunskap

När träffade du din nyaste kompis?

A. Senaste terminen
B. Senaste året
C. Senaste veckan
D. För några år sen

Vad gör du helst en fredagskväll?

A. Hittar på nåt med kompisgänget
B. Softar med bästisen eller flick/pojkvännen
C. Går på fest och träffar nytt folk
D. Tar det lugnt med en film eller en bok

Flest A

Roliga Robin

Du är påhittig, fantasifull och har ett skämt för alla tillfällen. Förmodligen är du klassens clown och har svårt att vara tyst ibland. Folk hänger med dig för att de vet att det garanterat blir kul och du tenderar att vara festernas centrum. Du kanske inte är den som andra ber om råd eller berättar sina innersta hemligheter för, men du är garanterat den som överraskar med något kul påhitt när en kompis sitter hemma och deppar. Fast vet du vad, man behöver inte vara rolig jämt. Det kan vara en god idé att koppla av och lyssna på andra ibland.

Flest B

Känsliga Kim

Du har förmågan att gå in i ett rum och känna av stämningen direkt. Du ser om dina vänner mår dåligt även om de försöker dölja det, och du vet ofta vad folk ska säga innan de hunnit öppna munnen. Du är omtänksam och vill att alla ska må bra, men ibland tenderar du att överanalysera. Finns det dåliga vibbar har du lätt att ta åt dig och en menande blick eller syrlig kommentar kan förfölja dig i dagar. Försök att slappna av och inte tolka in för mycket, för det finns förmodligen många som tycker att du är den bästa vännen man kan ha.

Vad tänker du om andra tittar på dig och ler när du går förbi?

A. Det är för att jag är kul och de gillar mig

B. De hånar mig. Har jag glömt gylfen?

C. De vill väl bli kompisar

D. Jag märker det inte ens

Hur regerar du om du får höra att någon snackat skit om dig?

A. Orka bry sig!

B. Blir helt förkrossad

C. Blir ledsen men visar det inte

D. Säger till personen eller tycker att den är för dum för att slösa tid på

Hur känner du inför första dagen i en ny klass?

A. Nervös men taggad

B. Fantiserar om hur det ska bli och oroar mig för skräckscenarion

C. Längtar!

D. Det ska nog bli bra, jag behöver ju inte vara med dem efter skolan om jag inte vill

Flest C

Flyktiga Farah

Du är ett sånt där socialt geni som träffar nya vänner vid mjölkdisken på ICA och blir kompis med den som sitter bredvid dig på flyget. Du får andra att känna sig bekväma och du har förmodligen aldrig kämpat med att få kontakt eller komma på något att säga. Du kan prata på ett intresseväckande och öppet sätt om det mesta, men undviker att bli personlig och avslöja för mycket om dig själv. Man skulle kunna säga att du ibland är så mån att vara till lags att det händer att du glömmer att bara vara du. Du har säkert tusentals vänner på fejan, men hur många kan du ringa till när du verkligen behöver tröst?

Flest D

Självständiga Sasja

Du har ett rikt inre liv och trivs därför bra på egen hand. Du har inget behov av ytlig bekräftelse och om du ens har ett facebook-konto så räknar du varken vänner eller likes. Du funderar mycket, är inte rädd för tystnaden och har svårt för dem som pratar utan att säga något. Andra uppfattar dig som spännande och kanske lite svåråtkomlig, för du väljer dina vänner med omsorg och det tar tid att lära känna dig. Men det är väl värt tiden för de få vänner du har är riktiga, nära vänner i vått och torrt och sannolikt för resten av livet. Sen kan du alltid träna på att vara lite lättsamt trevlig bland, även mot dem som inte intresserar dig.

Plugga smart!

Har du svårt att komma igång med skolarbetet och lika svårt att bli klar med det? Blir du ständigt lockad av annat än att koncentrera dig på plugget? Det finns några knep för att få ut så mycket som möjligt av lektionerna.

TIPS

- Dela upp arbetet i mindre delar. Gör några uppgifter i taget, eller bestäm att du ska jobba i till exempel 15 minuter.
- Växla mellan olika uppgifter för att inte tröttna.
- Öka ditt fokus genom att skärma av omgivningen, till exempel med musik eller med en keps.
- Börja lektionen med det som verkar roligast eller enklast, för att komma igång bättre.

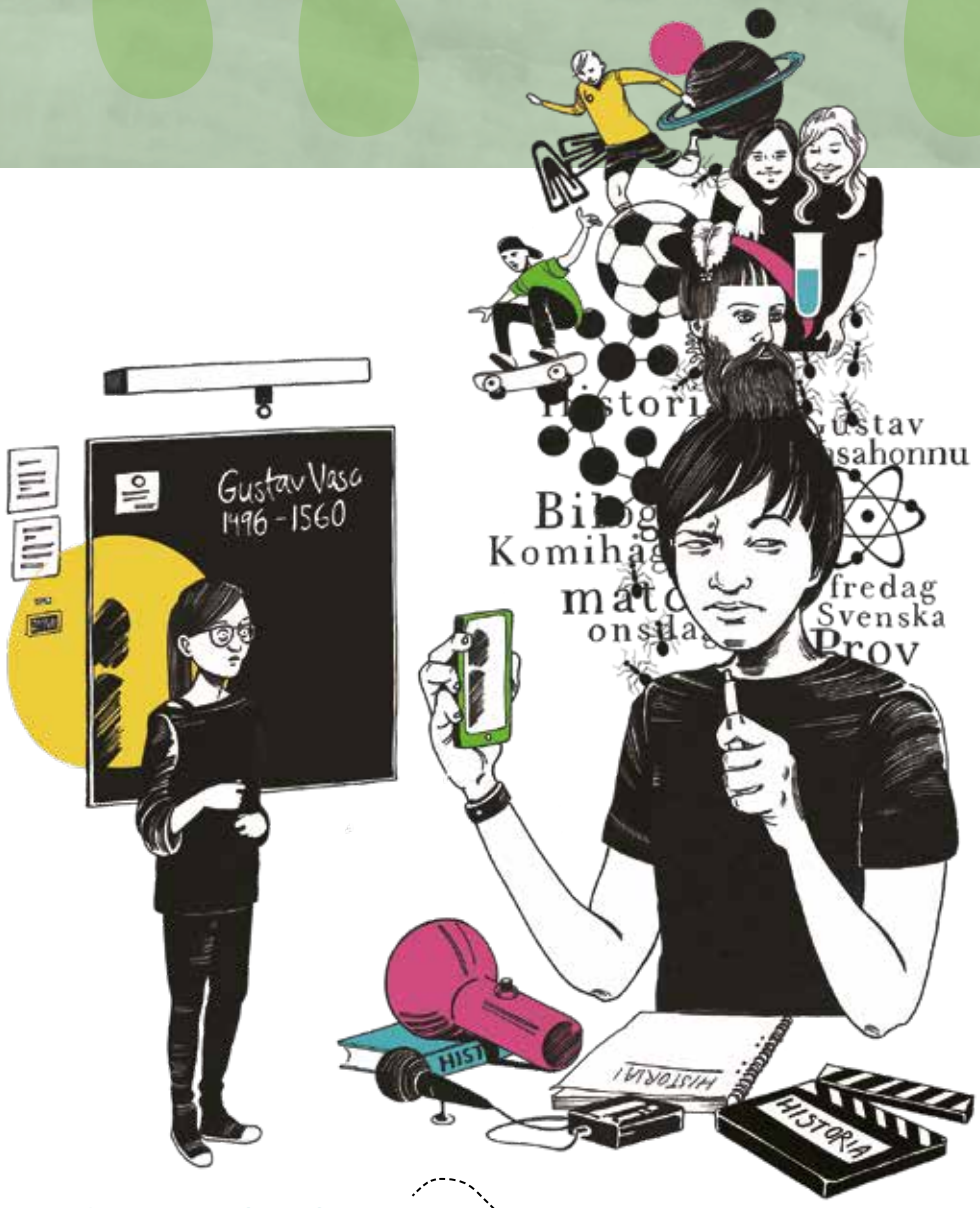
Hur ska man komma ihåg allt?

Det är mycket information att hålla koll på i skolan. Information om läxor och uppgifter, och det som man ska lära sig i alla olika ämnen under lektionerna.

- Använd något hjälpmedel, till exempel en kalender eller talsyntes.
- Ta hjälp av din egen mobil. Med många mobiler kan man göra anteckningar, fota av tavlan i skolan, spela in vad läraren säger, eller sätta påminnelse-alarm.
- Anteckna under lektion-erna. Om du tycker att det är svårt att göra det kan du kanske få titta på någon klasskompis anteckningar.
- Använd en stressboll! Eller något annat som du kan sysselsätta händerna med. Det kan göra det lättare att lyssna.
- Repetera.

> När jag har svårt att komma igång behöver jag någon som förklarar exakt för mig vad det är jag ska göra och då flyter det på direkt.

> Sitt längst fram. Lyssna på musik för att fokusera mer.



Be andra om hjälp

- Be att få instruktioner till uppgifter på papper. Det kan vara svårt att minnas allt som läraren säger.
- Be dina lärare att påminna dig om uppgifter och andra saker du måste komma ihåg.
- Om du tycker det är svårt att anteckna under genomgångar kan du kanske få anteckningar från läraren.
- Få hjälp av läraren att komma igång med uppgifterna.

Du kan också be klasskompisar om hjälp. Du kan fråga en klasskompis om du har glömt vad uppgiften var, eller be dem påminna dig om du verkar glömma något. Ibland kan det vara till hjälp att plugga tillsammans med någon.

Hitta DINA sätt

Alla har olika sätt att ta till sig kunskap. Du behöver hitta de lösningar och knep som funkar bäst för dig. Hur lär du dig? Vad motiverar dig att kämpa på med skolarbetet? Vad behöver du göra på rasten för att du ska orka lyssna under nästa lektion?

> Ta reda på vad som motiverar dig. På vilket sätt du jobbar bäst och kan lära dig. Var tydlig och tala om detta för lärare. Stå på dig. Du har rätt att lära dig på ditt sätt!

> Jag brukar klappa! Klappa händerna åt mig själv.

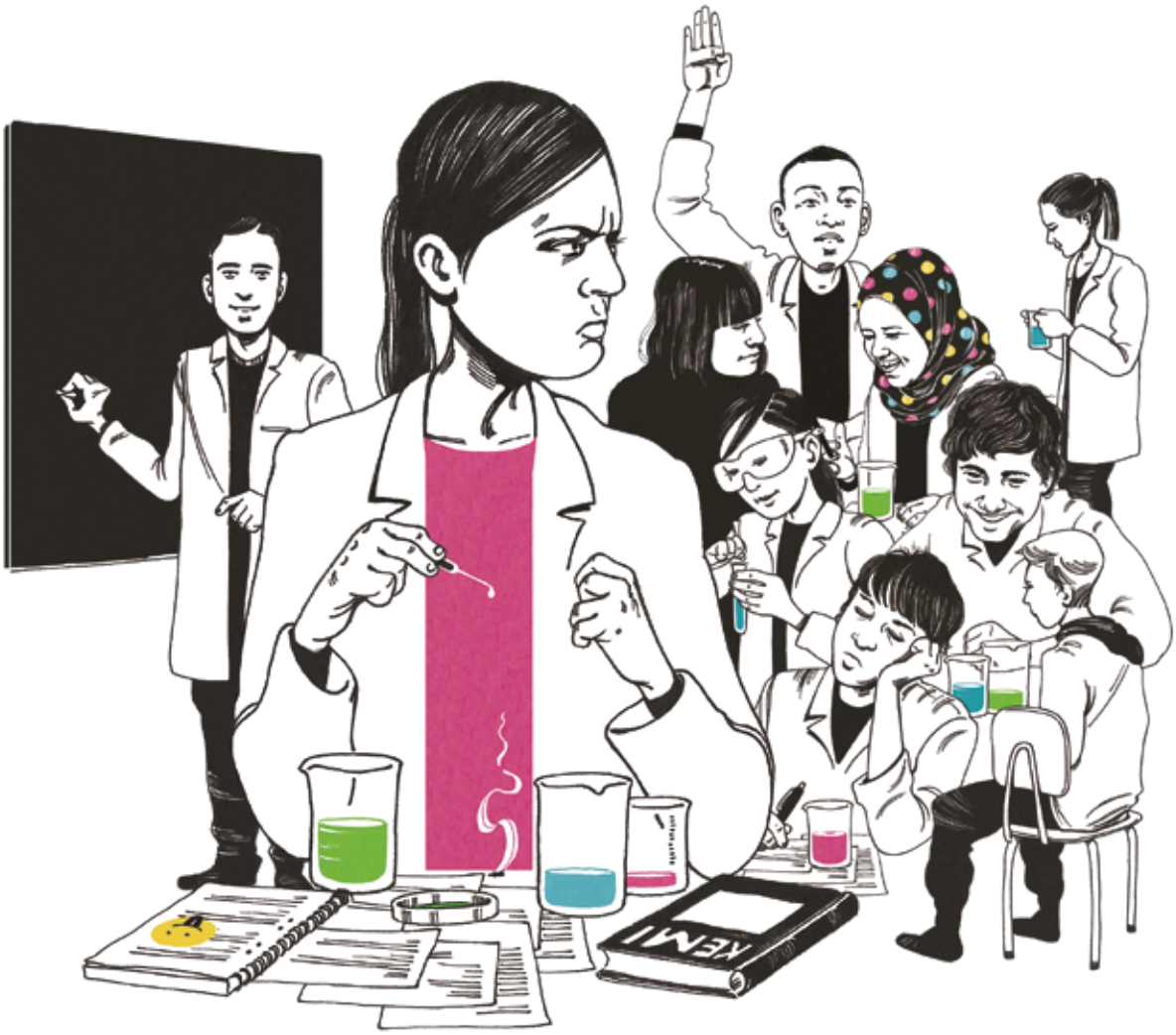
> När du vet mer om hur du fungerar blir det lättare att förstå hur du kan hjälpa dig själv genom att göra om uppgifterna så att du kan arbeta med dem på ditt sätt. Sätt mål som du vet att du kan klara av och upplev glädjen i att lyckas!

MÅLSÄTTNINGAR

Skolarbetet kan bli enklare om du ser en tydlig anledning till att plugga. Ett långsiktigt mål kan vara att plugga hårt för att få bra betyg och sedan kunna komma in på en utbildning till ditt drömyrke. Men ibland kan kortsiktigare mål fungera bättre. Till exempel att plugga i 20 minuter och sedan ta en paus för att få göra något roligt en stund. Vad kan vara ett mål för dig?

STUDIETEKNIK

Studieteknik är metoder och tekniker för att underlätta sitt lärande. Det kan handla om planering av skolarbetet eller vilket sätt man lär sig bäst på. En del lär sig bäst genom att lyssna. Andra genom att läsa. Eller genom att prata, och då kanske man vill vara mer delaktig på lektionerna. Ställa frågor och diskutera för att kunskapen ska ”fastna” bättre.



HUR ÄR DET FÖR DIG?

- Är några av knepen användbara för dig?
- I vilka situationer fungerar du som bäst i skolan? Vad tror du det beror på att du fungerar bättre då?
- Vad skulle någon som känner dig säga att du är bra på i skolan?

”Det gäller att hitta rätt vänner”

– När jag började skolan visste jag inte hur jag skulle leka med andra barn. De tyckte att det var roligt att reta mig för jag blev så arg, berättar Jill.

JILL FICK GANSKA TIDIGT sin diagnos Aspergers syndrom. I femman började hon i en liten grupp för elever med Asperger. Senare, när hon skulle börja gymnasiet, bytte hon till en skola med 2 000 elever. Att gå från den lilla gruppen där alla kände alla till en stor gymnasieskola blev lite av en chock.

– Det funkade bra rent studiemässigt, men det som blev svårt var alla de där människorna som plötsligt fanns runt mig.

Jill hittade en grupp med ”konstiga ungdomar” med svarta kläder och stora kängor som hon började hänga med. De pratade mycket om normer och om att sticka ut och vara annorlunda.

>> Nu har jag lärt mig mer om hur jag fungerar och vad jag har för krav. <<

Namn: Jill Carlberg Söderlund
Ålder: 28 år
NPF: Asperger Syndrom
Gör: Driver eget företag, Adaptis, sedan två år tillbaka. Jobbar med att föreläsa och informera om autism och NPF generellt

– Det fanns några få utvalda som visste om mina diagnoser, men jag tyckte inte om den ”stämpeln”. Däremot var det okej att vara ”konstig” och annorlunda, jag valde ju själv att ha mycket smink och konstiga hårfärger.

Jill träffade många kompisar, men det var inte helt enkelt med vänskap. Hon hade inte lärt sig att säga nej och sätta gränser, och var inte beredd på att det fanns personer som ville utnyttja henne.

– Jag blev ”psykologen”, den som lyssnade och fick höra väldigt mycket om folks problem och ta mycket ansvar. Jag tyckte att det var jobbigt, fast jag förstod inte varför.

FÖR JILL HAR DET aldrig varit svårt att hitta personer hon velat vara med. Hennes problem var istället att hon hade svårt att välja. Efter gymnasiet var hon utbränd i tre år.

– Det var mycket på grund av det sociala. Jag var dubbel- och trippelbokad hela tiden. Det var nya människor hela tiden och hände saker hela tiden att ta ställning till.

En viktig princip för Jill är att vänskap inte

ska vara skuldbeläggande.

– Det är ett varningstecken om någon säger ”jag tycker om dig TROTS att du är si eller så”. Jag vill ha vänner som tycker om mig FÖR den jag är och inte TROTS att jag är på ett visst sätt.

VISSA SAKER BLIR LÄTTARE ju mer man lär känna sig själv. Idag har Jill hittat sin ”flock” av vänner som hon känner sig trygg med och som lyfter henne.

– Det är en ganska lång process att hitta sina vapendragare. Men jag tror att dom behövs. Vi människor är ändå flockdjur. Vi mår inte bra om vi är isolerade och ensamma. Men det svåra är att hitta rätt människor.

– Nu har jag lärt mig mer om hur jag fungerar och vad jag har för krav. Jag vet att jag inte är så bra på att erbjuda inlindade fina ord om saker, men det är helt okej för jag vet att jag är jättebra på andra saker som att vara ärlig och se andra.

JILLS TIPS TILL DIG SOM HAR NPF

1. Våga sätta gränser och våga säga nej.
2. Det viktiga är inte att ha så många kompisar som möjligt. Det är bättre att ha några få utvalda.
3. Aktiviteter är ofta bra sätt att hitta vänner. Det kan vara ett onlinespel, att gå med i en idrottsklubb eller ett forum för något intresse.
4. Internet är helt fantastiskt för att hitta andra som gillar samma sak. Jag tror att unga idag förstår att online-vänner faktiskt kan vara riktiga vänner. Men det är viktigt att föräldrar också förstår det.
5. Ju fler som orkar vara öppna med sina diagnoser eller vad de har svårt med, desto mindre konstigt blir det. Som tonåring vill man gärna vara som alla andra och inte sticka ut, åtminstone inte på sätt man inte har valt själv. Men man behöver inte prata om sin diagnos, det kanske räcker att säga ”det här behöver jag, jag brukar göra såhär, det funkar bra för mig”.

”Jag gillar mig själv nu!”

– När jag var yngre sprang jag omkring och lekte med pinnar medan de andra spelade fotboll, säger Victor Wikander.

I SKOLAN kände sig Victor utanför och de andra såg honom som annorlunda. Han var mobbad ibland, hade svårt med läxor och att koncentrera sig. Han hade också svårt att kontrollera sin ilska och kunde säga saker som sårade hans klasskamrater.

– Till exempel om någon hade ritat en teckning och kom och visade mig så kunde jag ta sönder den.

I skolan trodde lärarna att han hade dyslexi men det hade han inte – han hade ADHD. Men det visste

Namn: Victor Wikander
Ålder: 25 år
NPF: ADHD
Gör: Jobbar som fotografassistent på en reklambyrå

ingen. Inte ens han själv. När han började högstadiet började han istället umgås med ”de tuffa”, de som själva mobbade. Han åkte in och ut hos rektorn. Han hade några vänner, men de var få.

>> Jag har alltid varit en tuffing utåt men inuti har jag aldrig varit det. <<

När han var 15 år började han ta droger och när han var 18 år kom han till en öppenvårdsenhet för missbruk. Där fick han diagnosen ADHD. Han började äta medicin när det var några veckor kvar av skolan och han snart skulle ta studenten. För första gången märkte han att han faktiskt gillade skolan. Han slutade umgås med sina stökiga vänner och letade upp de som han förut hade betraktat som nördar.

– De förstod mig på ett annat sätt. De lät mig ta fram min snälla sida. Jag har alltid varit en tuffing utåt men inuti har jag aldrig varit det. Jag började vara öppen med vem jag var och visade min snälla sida mer.

IDAG ÄR VICTOR 25 ÅR och jobbar som fotoassistent. Han har många vänner och välfungerande relationer. Men hans diagnos krånglar ändå till det ibland.

– Jag har förlorat många vänner eftersom jag lovat sådant som jag inte kan hålla. Jag vill så mycket och tänker att jag ska hinna saker men så gör jag inte det.

Han har också kommit fram till att han behöver tid för sig själv, tid att ladda om när hjärnan har gått på högvarv för länge.

– Det kan ju vara så att jag verkligen vill träffa någon men så behöver jag andas från mina miljarder tankar och bara ta det lugnt.

Idag tycker Victor om sig själv mer än vad han gjorde under skoltiden. Han önskar att han hade vetat då vad han vet idag. Att han borde varit lite mer snäll mot sig själv.

– Idag kan jag vara mig själv och vara öppen med mina svagheter.

VICTORS TIPS TILL DIG SOM HAR NPF

1. Fundera inte så mycket på hur du är som människa, eller vad andra ska tycka om dig. Bara var dig själv med dina vänner. Håll inte tillbaka något. Skäms inte.

2. Försök tänka positivt om dig själv, se din NPF som något bra. En superkraft. Försök att vända alla negativa saker till något bra.

3. Var ärlig med hur du är, berätta för dina vänner om din NPF. Berätta att ibland kan man vara lite nere eller ha en dålig dag, men det vänder. Säg att man är som en bergochdalbana. Allt är positivt, men kan gå lite upp och ner bara.

4. Försök hitta ett gemensamt intresse med en kompis, det är oerhört viktigt att ha en morot i livet och i sina relationer.

Asperger/AST & Tourette

Asperger/AST

Personer med Asperger/AST tänker på ett annorlunda sätt. Det kan vara en fördel eftersom man kommer på ovanliga idéer och smarta lösningar. Men det innebär också att man kan ha svårt att bli förstådd och ha svårt att förstå andra. Man använder samma ord som andra men har svårare att kommunicera genom ögonkontakt, kroppsspråk och ansiktsuttryck.

Personer med Asperger/AST brukar vilja veta vad som ska hända i förväg. Det kan kännas jobbigt när planer, tider eller rutiner förändras.

Man är ofta känsligare än andra för sinnesintryck som ljud, ljus, lukter, smaker och beröring. Kläder som sticks eller mat som inte känns bra i munnen. Det kan vara utmattande att gå på fest eller på stan där det är mycket folk runtomkring.

Många personer som har Asperger/AST har ett specialintresse. Något som de är enormt intresserade av och extremt bra på. Det kan vara nästan vad som helst. Alltifrån smink eller sportstatistik till matematiska formler.

OBS! Diagnosen Asperger ställs inte längre. Nu samlas alla former av autism under beteckningen Autismspektrumtillstånd AST istället, men de som redan har fått diagnosen Asperger har sin diagnos kvar.

STYRKOR

Specialintressen gör att man kan mycket mer än andra om en viss sak.

Ärlighet. Personer med Asperger/AST säger vad de tycker och brukar inte ljuga.

Tänka annorlunda. Världen behöver personer som inte tänker som alla andra.

Tourette

Personer med Tourette har tics. Det är rörelser och ljud som man gör utan att det är meningen. Som blinkningar, axelryckningar eller upprepade harklingar.

Eftersom många inte vet vad Tourette är kan lärare och andra misstolka tics som att man försöker störa. Särskilt om man har som tics att spotta eller göra ljud.

Ticsen kan också göra det svårare att läsa, skriva och koncentrera sig. Det bästa brukar vara att bara strunta i ticsen då, eftersom de ofta bara blir värre när man oroar sig eller försöker hålla tillbaka.

Ett utmärkande drag hos många personer med Tourette är att de snabbtänkta och kreativa.

UTMANINGAR

Lyssna på andra och inte bara prata om sina egna intressen.

Inte vara för ärlig, eftersom folk kan bli ledsna när man säger nåt som de inte vill höra (även om det är sant).

Förstå vad andra menar. När man inte förstår är det lätt att bli ledsen och frustrerad.

STYRKOR	UTMANINGAR
Mycket energi. Personer med Tourette har ofta extra mycket energi och upplevs som intensiva och inspirerande.	Slappna av. Ibland kan det vara svårt att bara ta det lugnt och återhämta sig, särskilt om ticsen stör. Men om man gör något som kräver mycket energi – som att träna – så brukar det bli lättare att vila sig sen.
Kreativitet. Många som har Tourette är väldigt påhittiga och konstnärligt lagda.	Att vila. Det kan vara svårt att varva ner och vila när man har många idéer och mycket energi.
Snabbtänkthet. Den extra energin kan göra hjärnan snabb.	Få folk att fatta. Många vet inte vad Tourette är så det är bra att berätta. När man gjort det brukar ticsen inte vara en så stor grej längre.

Äntligen struktur!

20-åriga Clara har ADD och atypisk autism. När hon bytte till en skola med tydlig struktur gick hon från fem till nittiofem procents närvaro.

FÖRUT GICK KLARA IV-programmet på en vanlig skola. Då kunde en typisk dag se ut så att hon kom till skolan och sen bara satt och gjorde ingenting. Till slut orkade hon inte mer och blev sjukskriven.

– Det kändes för rörigt.

När hon var 17 år fick hon sina diagnoser och började på ESS-gymnasiet. Där är skoldagen strukturerad, klasserna små och alla lärare har specialutbildning för att kunna ta hand om elever med särskilda behov.

– Man lär känna alla på skolan. Lärarna låter en göra på sitt eget sätt här. Behöver man gå ut från klassrummet så är det helt okej. I klassen kan vi sitta och larva oss men vi kan också vara seriösa. Vi är verkligen som en familj.

Namn: Clara
Ålder: 20 år
NPF: ADD och Atypsik autism

5 UTMANINGAR

1. Stör mig på småsaker.
2. Svårt att koncentrera mig när det är mycket ljud runt omkring.
3. Svårt att komma igång med saker och avsluta.
4. Dålig på att laga mat.
5. Har problem med att ta emot beskrivningar i flera led. Jag glömmer lätt bort delar av instruktionen.

Clara har gått om två år vilket gör att hon är äldre än de andra i klassen, men det är inget hon lägger någon större vikt vid.

– Så länge jag får bra slutbetyg och kan få ett bra jobb efter så spelar inget annat någon roll.

Under tiden Clara gått i skolan har hon utvecklat egna studietekniker.

– Först och främst tror jag verkligen på att prata öppet om sin diagnos. Det är inget att skämmas för och det är bra om läraren vet det så man kan få rätt hjälp. Sedan har jag små knep för mig. Om jag ska göra en uppgift brukar jag göra den koncentrerat i tio minuter, sedan spelar jag spel i fem minuter, sedan går jag tillbaka till uppgiften i tio minuter. Det gör att jag inte blir så trött i huvudet. Sedan så lyssnar jag på musik också. Det hjälper.

NÄR MOTIVATIONEN TRYTER försöker Clara att inte döma sig själv så hårt.

– Jag försöker komma till skolan även fast det känns tråkigt. Har jag halkat efter med en uppgift så försöker jag att inte stressa. Inget blir bättre av att man stressar och man får verkligen inte mer gjort.

Trots att diagnosen inneburit svårigheter så är det ingenting som hon ser som ett hinder.

– Jag är stolt över min diagnos. Den är en del av mig och jag är glad att jag är jag.

5 STYRKOR

1. Social.
2. Vågar göra saker fast jag är rädd.
3. Har en speciell kontakt med djur och barn.
4. Bra på att hjälpa människor.
5. Blir extremt bra på mina specialintressen.

”Jag gör tics nästan varje sekund i skolan”

Alvin är 12 år har Tourettes syndrom. Skoldagarna dränerar Alvin på energi. Ticsen blir mer intensiva i skolan och därför kan han inte gå i vanlig klass. Istället har han har en resurs som anpassar dagarna helt efter hans dagsform.

Namn: Alvin
Ålder: 12 år
NPF: Tourette

ALVIN ÄR ENERGISK OCH GLAD. Det är bra att han har den personligheten eftersom hans liv är betydligt mer utmanande än de flesta jämnårigas. Eftersom han har Tourettes syndrom så har han tics. Det innebär att han mot sin egen vilja gör rörelser och ljud. I skolan tycker Alvin att ticsen blir jobbigare.

– Jag ticsar nästan varje sekund i skolan och det tar väldigt mycket energi och det sliter på kroppen. Det gör att jag blir sjukt trött och inte orkar med alla lektioner. Jag blir väldigt irriterad på mig själv och vill sluta, men det går liksom inte. Då koncentrerar jag mig på det och får ännu mer tics.

Alvins svårigheter med ticsen och bristande koncentration gör att han inte kan gå i en vanlig klass. Istället tillbringar han majoriteten av sina skoldagar med sin resurs som heter Christian.

– Det är lite tråkigt, men det skulle inte funka om jag gick i vanlig klass. Men jag är glad för att jag har Christian! Han är grym. Det är tack vare honom som jag orkar gå igenom mina skoldagar. Han anpassar dagarna efter mig. Jag går inte lika mycket i skolan och har inte lika många lektioner som mina klasskompisar.

När skoldagen är över brukar Alvin vara

UTMANINGAR

- Att sitta still på långa genomgångar.
- Att vara tyst på lektionerna.

väldigt trött. Ett bra sätt för Alvin att återhämta sig är att gå in helt i någon aktivitet – som att åka skateboard, spela gitarr, spraya graffitti eller måla och rita.

– När jag koncentrerar mig på något så glömmer jag bort mina tics. Jag gör ticsen, men tänker inte på det eftersom jag är så upptagen av det jag gör. Det är skönt och avkopplande för mig.

Det är tydligt att Alvin är fast bestämd att inte låta funktionsnedsättningen begränsa honom i livet. Han har högtflygande drömmar om att som vuxen jobba som skådespelare.

– Det skulle vara så roligt att få bli skådis! Kul att få träffa nya människor och leva sig in i en annan roll. Jag är då verkligen inte rädd när det kommer till att visa upp sig och stå inför kameran och göra show. Jag har så himla mycket energi och det skulle vara bra att göra sig av med den på ett bra sätt.

TIPS I SKOLAN

Hitta en stund under dagen för att göra något roligt, till exempel spela pingis.

Fixa läxorna

Att sätta sig med sina läxor efter en lång skoldag kan kännas jobbigt, men det finns några sätt att göra det lite enklare. Här delar några tonåringar med NPF med sig av sina knep.

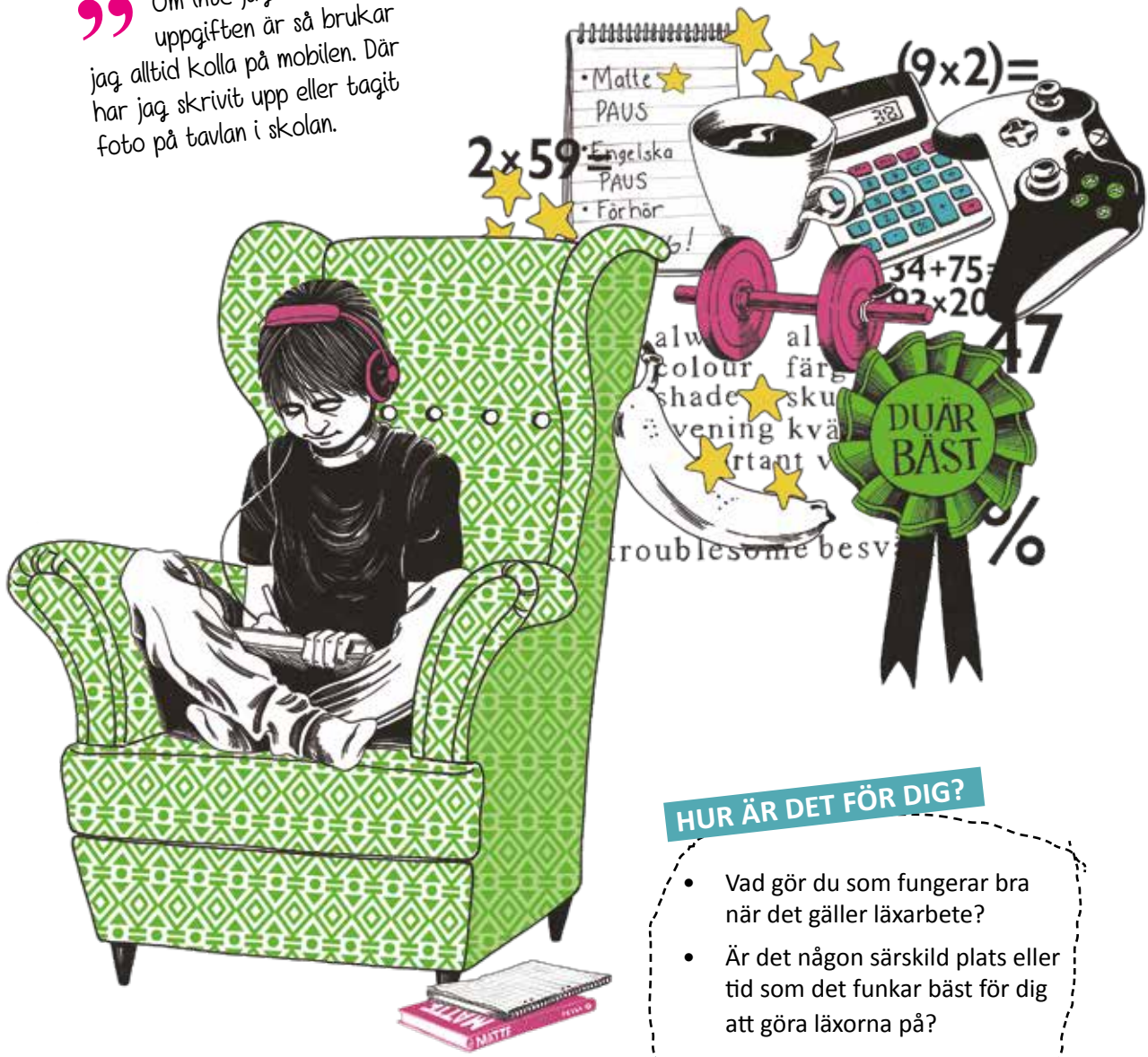
PLUGGTIPS

- Be en lärare om hjälp med att planera läxorna.
- Sätt ett larm för att inte glömma böckerna i skolan. Om larmet ringer innan du går hem kommer du lättare ihåg att ta med dig böckerna.
- Sätt ett till larm för att komma ihåg att göra läxorna när du kommer hem.
- Ät mellanmål innan du börjar med läxorna, så få du lite ny energi.
- Ibland kan föräldrarna också hjälpa till. De kan påminna om läxorna och se till att du kommer igång.
- Plugga tillsammans med en kompis.
- Hitta en bra plats att sitta på. Där du sitter bekvämt, har lugn och ro, och känner att du kan fokusera.
- Dela upp arbetet i mindre delar och ta pauser.
- Var nöjd även om du bara har pluggat en liten stund. Känn dig stolt över att du i alla fall har öppnat böckerna.

”Jag gör alltid läxorna på samma plats hemma och har samma spellista som bakgrundsmusik. När jag sitter där så är det bara skolarbete som gäller.

”Tänk att du ska förklara till exempel nåt i kemin för någon som inte vet någonting. Då måste man verkligen tänka efter, och då lär man sig bättre.

> Om inte jag vet vad uppgiften är så brukar jag alltid kolla på mobilen. Där har jag skrivit upp eller tagit foto på tavlan i skolan.



HUR ÄR DET FÖR DIG?

- Vad gör du som fungerar bra när det gäller läxarbete?
- Är det någon särskild plats eller tid som det funkar bäst för dig att göra läxorna på?

Elevråd – varför då?

Alex som går på gymnasiet intervjuar SVEAS ordförande Matilda om elevråd. Vad är ett elevråd och hur kan ett elevråd hjälpa elever med NPF?

Kan du berätta vad ett elevråd gör?

Matilda: Elevråd arbetar för att föra fram elevernas röst på en skola och till exempel berätta för rektor och lärare vad eleverna tycker om skolan. Om eleverna tycker att något behöver förbättras, då kan elevrådet försöka ändra det. Elever har all rätt att säga vad de tycker, och de vuxna i skolan har ett ansvar att lyssna.

När jag först fick lära mig om elevråd tyckte jag att det var häftigt att se hur de kan påverka. Skolan blev mycket bättre! Det finns säkert fördomar om elevråden. ”Elevråd är töntigt” eller ”de gör inget vettigt”. Men det är ju väldigt viktigt att eleverna får säga vad de tycker. Det kanske till exempel är något i undervisningen som inte fungerar eller så är lokalerna dåliga. Sånt kan bli mycket bättre med hjälp av elevernas åsikter och förslag.

SVEA = Sveriges elevråd

ELEVRÅD FINNS TILL FÖR ATT:

- Samla och stärka elever i demokratiska forum.
- Värna elevers rättigheter.
- Representera och föra fram elevers röst.

Om man har till exempel ADHD och inte tycker att man får det stöd som man behöver i skolan, vad kan elevrådet göra då?

Matilda: Väldigt mycket! Om till exempel några elever med ADHD tycker att de inte får tillräcklig arbetsro i skolan, då kan de gå till elevrådet. Elevrådet kan hjälpa eleverna att prata med lärare eller rektorn om att man behöver mer arbetsro. Det är viktigt att alla elever får komma till tals i elevrådet och säga vad de tycker är dåligt i skolan.

Alex: På min skola fick vi sitta i mindre grupper förut, men inte längre. Rektorn sa att mindre grupp inte gör det lättare att plugga, trots att vi elever önskade det. Så jag och två andra elever samlade in massa underskrifter som vi lämnade in till rektorn, tillsammans med ett brev där vi skrev vad vi tyckte. Då kunde de se att väldigt många tyckte som vi.

Matilda: Så bra gjort av er!

Alex: Det var många elever som höll med oss redan från början men de vågade inte riktigt säga något. Om några elever tar initiativ

Alexander går på ESS-gymnasiet i Stockholm och Matilda är ordförande för SVEA, som är ett nationellt förbund för många elevråd i Sverige.

till att säga ifrån kanske fler följer med?

Matilda: Ja, det tror jag. Och det är verkligen så att ju fler man är, desto starkare är ens röst. Så det är smart att ta reda på om det är många fler som håller med en, som ni gjorde. Då kanske man också märker att problemet är större än vad man först trodde.

Om man inte vågar berätta om sina åsikter för hela elevrådet, vad kan man göra då?

Matilda: Kanske är det någon i elevrådet som man känner lite bättre, eller som man känner sig trygg med. Börja med att berätta för EN person, som kan stötta dig.

Läs mer på www.svea.org eller kontakta elevrådet på din skola för att få veta mer!

Redaktionen testar

Vilka hjälpmedel hjälper?

BOLLVÄST

Beskrivning

VAD? En bollväst är en väst fylld med bollar som gör västen tung att ha på sig. Västarna kan väga olika mycket, upp till 12 kilo.

VARFÖR? Västen kan göra att man känner sig lugnare och kan koncentrera sig bättre.

+

Erica: Det positiva är att den inte tynger en utan gör en mer lugn och isolerad. Perfekt att kombinera med sittdyna för att stressa av och kunna koncentrera sig.

Samuel: Det hjälper till med koncentrationen.

Frida: Jag märkte inte av att den fungerade men mina vänner tyckte det.

–

Erica: Det kan bli varmt om man har den på sommaren.

Simon: Det är lite svårt att veta vilken sida som är ut och in. Och när man sitter ner känns den inte så tung.

Frida: Att min lärare alltid skulle komma med den irriterade mig. Den är ful.

Betyg 1-5 3,75

Skolan är skyldig att skaffa dig de hjälpmedel som du behöver i skolan. Om du vill använda något hjälpmedel, prata med någon lärare eller annan vuxen på skolan!

Vår redaktion har testat och betygsatt några vanliga hjälpmedel, men det finns många fler som du kan läsa om på www.hi.se

TIME TIMER

VAD? Ett tidshjälpmedel med en urtavla där man ser hur lång tid det är kvar. När tiden är slut ringer ett alarm.

Time timer finns också som app. För android heter den ”visuell timstock” och är gratis. För iphone heter den ”timstock” och kostar 9 kr att ladda ner.

VARFÖR? Time Timer gör det tydligt hur lång tid som har gått och hur lång tid som är kvar. Om det är svårt att hålla reda på tiden eller ”känna” hur lång tid något tar, kan det här hjälpmedlet underlätta.

Samuel: Att man ser hur mycket tid det är kvar.

Simon: Det är bra om man inte är så bra på att hålla tiden.

Erica: Det är bra för mig eftersom jag har ADD och har svårt att få mina morgonrutiner ihop. Timern gör att jag själv kan se hur lång tid allting tar, så att jag sen lär mig att vissa saker ska ta en viss tid.

Samuel: Om det inte finns batterier kvar.

Simon: Ljudet som låter när den är klar är ganska tyst så man hör den inte.

Frida: Man har timer på telefonen och klockan så den känns meningslös.

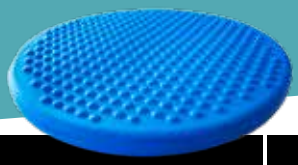
Brandon: Kan lika gärna använda mobilen eller klockan.

Erica: Det som verkar dåligt är att den kanske är för stor men då kan man ta appen.

3,33

Appar

	AM I LATE	SLEEP AS ANDROID
Beskrivning	***VAD?*** Appen hjälper dig att hålla reda på tiden. Du väljer vilka saker du ska göra och hur lång tid du har på dig, till exempel hur lång tid det tar att duscha och att äta frukost. Appen räknar ner tiden och ett alarm ringer när tiden är slut. Appen finns för android. ***VARFÖR?*** Det kan vara svårt att få alla sysslor gjorda på morgnarna och komma iväg till skolan i tid. Med hjälp av den här appen blir det lättare att hålla koll på hur lång tid det är kvar.	***VAD?*** Sleep as android är en app som registrerar din sömn under natten. Genom din andning och dina rörelser känner den när du sover djupt och när du sover lätt, och på det sättet kan den se till att väcka dig när du sover som lättast. *Appen finns i versioner för både android och iphone. I iphone heter den "Sleep cycle alarm clock".* ***VARFÖR?*** För många är det svårt att komma upp på mornarna. Appen hjälper till att vakna när man sover som lättast.
+	***Erica:*** Jättebra för människor som alltid kommer försent. Man får mycket lättare att hålla koll på sina rutiner och komma i tid. Den är också bra på det viset att man kan själv välja bort saker man inte vill göra. ***Frida:*** Den kanske gör morgnarna lite roligare.	***Brandon:*** Verkar bra för att man kommer upp tidigt. ***Erica:*** Den kan vara bra för såna som har svårt att sova. Då man kan se hur man sover blir det enklare att se vad som är fel. Och då blir det lättare att göra något åt det. ***Frida:*** Det verkar smart att kunna ha en enkel väckning.
–	***Erica:*** Det finns inget dåligt förutom att den klickar och det kan vara stressigt. ***Brandon:*** Vore bra om den kunde starta av sig själv när väckarklockan ringer.	***Erica:*** Inget verkar dåligt förutom att appen är i mobilen och strålningen inte är så bra.
Betyg 1-5	4	4



SKÄRM

Vad? Skärmen är flyttbar och kan ställas på bordet/skolbänken. Det skapar en egen hörna där man störs mindre av vad andra gör.

VARFÖR? Man ser inte vad de bredvid en gör och då kan det vara lättare att fokusera på sitt eget skolarbete.

Samuel: Att man kan koncentrera sig på arbetet.

Simon:Det är bra för prov och sånt så man slipper sätta upp pärmar som vägg.

Redaktionen hade inget negativt att komma med.

2,67

SITTDYNA

VAD? Det finns sittdynor i olika modeller. En del är fyllda med luft och andra innehållar bollar.

VARFÖR? Rastlösheten kan minska så att man får lättare att fokusera. Man kan använda en sittdyna stället för att till exempel sitta och stampa med foten i golvet.

Simon: Det var skönt att sitta på.

Brandon: Man kan röra lite på sig utan att det stör så mycket.

Erica: Bra för att människor med hyperaktivitet kan röra på sig lite och få ut energin på just sittdynan.

Samuel: Man kanske inte kan sitta still. Det blir jobbigt att sitta på den efter ett tag.

Frida: Den hjälper inte.

Erica: Att det kanske inte hjälper alla.

3,16

STRESSBOLLAR

VAD? Stressbollar finns i olika former och varianter. Det är små bollar eller liknande saker som man kan sysselsätta händerna med, till exempel medan man lyssnar på läraren.

VARFÖR? Att leka med en stressboll gör att man slappnar av och kan då koncentrera sig bättre. Det känns avkopplande.

Samuel: Att den motverkar stress.

Simon: De var sköna att pilla med.

Brandon: Bra, låter inte och är avslappnande.

Frida: Det finns mycket att göra med bollen, som till exempel dra i fransarna. Gillar att den är lite ”slajmig” men ändå fast.

Simon: Vissa kanske kommer kasta runt med bollarna.

Brandon: Vissa har lite för hårda strån, låter mycket, går inte att krama och är fula.

Frida: De går inte att bolla med.

2,71

Språkstörning & OCD

Språkstörning

Personer med språkstörning har en nedsatt språklig förmåga. De språkliga problemen ser olika ut för olika personer. Man kan ha en långsam språkutveckling, svårt att lära sig nya ord, problem med att göra sig förstådd eller svårt att förstå. Det är vanligt att man har språkstörning i kombination med någon annan form av NPF.

OCD

Personer med tvångsyndrom/OCD har tvångstankar och tvångshandlingar. Tvångstankar är tankar och fantasier som leder till stark oro. Till exempel ”tänk om jag orsakar en brand” eller ”tänk om jag slänger bebisen i golvet”.

Tvångshandlingar är ritualer som utförs för att dämpa ångest eller för att man fått för sig att de ska förhindra en olycka. Det kan handla om att vidröra saker på ett systematiskt sätt eller att genomföra upprepade kontroller av till exempel spisplattor eller vattenkranar.

MINA FEM BÄSTA STRATEGIER I SKOLAN

1. Få hjälp av en lärare att läsa. Då kan läraren förklara ord som jag inte förstår, och så diskuterar vi texten tillsammans.
2. Få göra prov muntligt istället för att skriva.
3. Att någon annan skriver och antecknar åt mig under lektionerna.
4. Jag vill upprepa saker mycket. Till exempel efter NO-lektionerna brukar jag repetera det vi gjorde under lektionen.
5. Använda dator eller ipad i skolan.

”Språkstörning är ett dumt ord”

ALEXANDER SER UT SOM EN typisk tonårskille men under ytan kämpar han med sin språkstörning. Språkstörning märks när han pratar. Ibland tappar och famlar han efter ord, gör annorlunda ordval, glömmer stavelser och böjer ord lite annorlunda. När någon annan pratar koncentrerar han sig maximalt. Är det ord han inte förstår så brukar han avbryta och be att man upprepar sig. Om någon mumlar eller pratar för fort så är det svårt för honom att hänga med. Det kan uppstå missförstånd, och det tycker Alexander är jobbigt. Ofta hjälper det inte så mycket att berätta att han har en språkstörning. Folk förstår inte vad det innebär. Han tycker att ”Språkstörning” är ett dumt ord.

– Om man säger att man har en störning, så tycker jag att det låter som att man inte kan så mycket. Det stämmer ju inte alls.

>> Om man säger att man har en störning, så tycker jag att det låter som att man inte kan så mycket. Det stämmer ju inte alls. <<

I SKOLAN gör språkstörningen det svårt för honom att läsa, skriva och lära sig nya språk. Lärarna behöver därför anpassa undervisningen av några ämnen extra mycket. Framför allt får Alexander hjälp genom att gå i en mindre undervisningsgrupp, där klassen är mindre och man kan få mer hjälp av läraren. I klassen finns också en logoped, som kan extra mycket om läs- och skrivsvårigheter.

Språkstörningen gör de nationella proven till en utmaning. Om han skulle göra proven på samma sätt som alla andra så skulle han få lägga all kraft till att läsa och förstå instruktionerna. I språkklassen får han möjlighet att göra proven ensam tillsammans med läraren.

Alexander trivs i skolan, men innan han fick det stöd han behövde var det tufft.

– Det var inte så bra den första tiden i skolan. Jag ville inte alltid gå dit. Jag hade inte så bra lärare och de sa att jag inte alls var redo att läsa och skriva. Det var jobbigt. Men nu har jag det bra! Det är roligt att gå till skolan.

MINA FYRA STÖRSTA UTMANINGAR I SKOLAN

1. Att prata inför en grupp.
2. Att läsa.
3. Att skriva.
4. Att en del lärare inte vet vad språkstörning är. Då förstår de inte hur de borde hjälpa mig.

”OCD är en del av mig”

Frida och Erica stämde träff med Anneli, som har OCD. Vad var motigt för henne i skolan, och på vilka sätt tycker hon att diagnosen är en resurs?

Namn: Anneli Blomberg
Ålderr: 33 år
NPF: OCD
Gör: Har precis avslutat en utbildning till webbredaktör

När började du först få tvångstankar?

– Jag minns från när jag var 6 eller 7 år gammal att jag var noggrann med saker, till exempel att gosedjuren låg rätt. Men det var först när jag var ungefär 13 år gammal som jag började få ångest och känna mig väldigt orolig. Framför allt började jag vara rädd för att mina föräldrar skulle råka ut för en olycka.

Hur var det för dig i skolan?

– Något som var väldigt svårt var att veta hur mycket jag borde plugga. När är man färdig? Nu när jag studerar i vuxen ålder har jag lärt mig att planera vilka tider jag ska plugga. Annars kan jag sitta med uppgifter långt in på nätterna. Jag tyckte också att det var väldigt jobbigt att inte få veta resultatet på en gång efter prov. Det kunde jag älta mycket, och oroa mig för att det hade gått dåligt. Det tog mycket kraft och energi.

Hur hinner du med verkligheten när du har tvångstankar?

– Idag mår jag mycket bättre. Jag har gått i terapi och där fick jag lära mig att hantera mina tvångstankar. Numera ser jag till att göra saker, till exempel umgås med kompisar eller resa bort, så att oron inte ska få bestämma över mitt liv. Och när jag är sysselsatt så finns det ingen tid över till att tänka tvångstankar, till exempel när jag är på jobbet. Då är jag för upptagen med annat.

Är det något som är positivt med att ha OCD?

– Jag är väldigt noggrann och samvetsgrann i allt jag gör. Som person är jag väldigt känslig och kreativ, och det tror jag har med min OCD att göra. Och allt det tycker jag är viktiga tillgångar. Dessutom hade jag inte varit den jag är utan min diagnos. Jag vill såklart slippa den värsta oron, men diagnosen är en del av den jag är.

Vad kan man göra om man tror att man har OCD men ingen i skolan vet om det?

– Jag tror att det är bra att berätta, om man vågar. Man kan söka information att ge till lärarna, så de får veta mer om vad man behöver hjälp med. Om man inte vågar prata med sina lärare kanske man kan prata med sina föräldrar istället. Jag tror att det är bra om lärarna får veta vad man tycker är svårt, och man ska absolut inte skämmas!

ANNELIS TIPS TILL DIG SOM HAR NPF

- Försök avleda tankarna genom att ringa en kompis, gå en promenad eller något annat. Påminn dig själv om världen där ute, och försök leva ditt liv trots tvångstankarna.
- Älta inte det som har varit. Man kanske tänker att man har slösat bort massa tid på att ha ångest, men det är verkningslöst. Försök istället tänka att du har lärt dig något viktigt av de erfarenheterna.
- Prata med andra som känner igen sig, kanske på forum på nätet. Man kan både vara ledsna tillsammans och skratta med varandra.

Om Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ADHD, Asperger/AST, Tourettes syndrom och språkstörningar. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver i skolan, på arbetsmarknaden och på fritiden.

Så här! Få skolan att funka har tagits fram som en del av Riksförbundet Attentions projekt Min skola, som arbetar för att skapa en bättre skola för elever med NPF.

Min skola är finansierat med medel från Allmänna Arvsfonden.

Läs mer på: www.attention-riks.se

Vadå NPF?

NPF är en förkortning av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Till exempel ADHD, ADD, Asperger/AST; Tourette, Tvångssyndrom/OCD och språkstörningar.

Så här! Få skolan att funka handlar om att vara tonåring och ha NPF. Framförallt om att hitta sitt eget sätt att klara skolan så bra som möjligt. Men också om vänskap, inspirerande personer och smarta prylar som kan göra det lite enklare att fokusera.

RIKSFÖRBUNDET Attention