

Centrum för

vuxenutbildning



Linköping
Där idéer blir verklighet



ADHD & ADD

En neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Agenda

Del 1

- Funktionsnedsättning & Funktionshinder- vad är det?
- Fastställande av diagnos-diagnoskunskap

Del 2

- KASAM & Tydliggörande pedagogik

Del 3

- Vad är ADHD och ADD?
- Hur yttrar sig diagnoserna?
- Styrkor hos individer med ADHD/ADD

Del 4

- Tips i undervisning (i klassrum och på distans)
- Fallbeskrivning/Case



DEL 1

Funktionsnedsättningar och funktionshinder

Funktionshinder: *begränsning som funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen.*

Funktionshindret uppstår i mötet mellan människa och miljö

Funktionsnedsättning: *något som en personen har*

Funktionsvariation: *ett begrepp som börjat användas mer på senare år istället för funktionsnedsättning*



Fastställande av diagnos

- ❑ Vuxenpsykiatrin utreder neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (ADD, ADHD, AUTISMSPEKTRUM)
- ❑ och andra psykiska tillstånd, (ex ångesttillstånd, depression och flera andra)
- ❑ Ökning av diagnoser (ex. ökad insikt, egna barn med NPF, ökade krav i samhället etc.)



Exempel från verkligheten



<https://www.youtube.com/watch?v=RGrGcOnVKc>

*Video med Viktor Frisk



“En person är inte sin diagnos”



- ❑ Diagnos kan visa kunskaper om en person, men ej någon helhetsbild
- ❑ Diagnos säger inte vad som exakt behöver göras - alla är unika individer
- ❑ Diagnos kan ge oss kunskap om:
 - ❑ Förhållningssätt, strategier, hjälpmedel, generella anpassningar
 - ❑ Goda strategier, bra hjälpmedel, enkla justeringar i lärmiljö/klassrum/undervisning förbättras inlärning avsevärt
 - ❑ Dock behov av viss anpassning mot individ ibland
- ❑ Fler killar än tjejer mest på grund av att killar upptäcks oftare tidigt



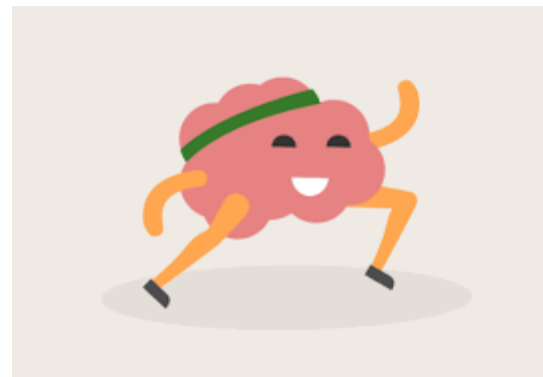


Aktiv paus dags....

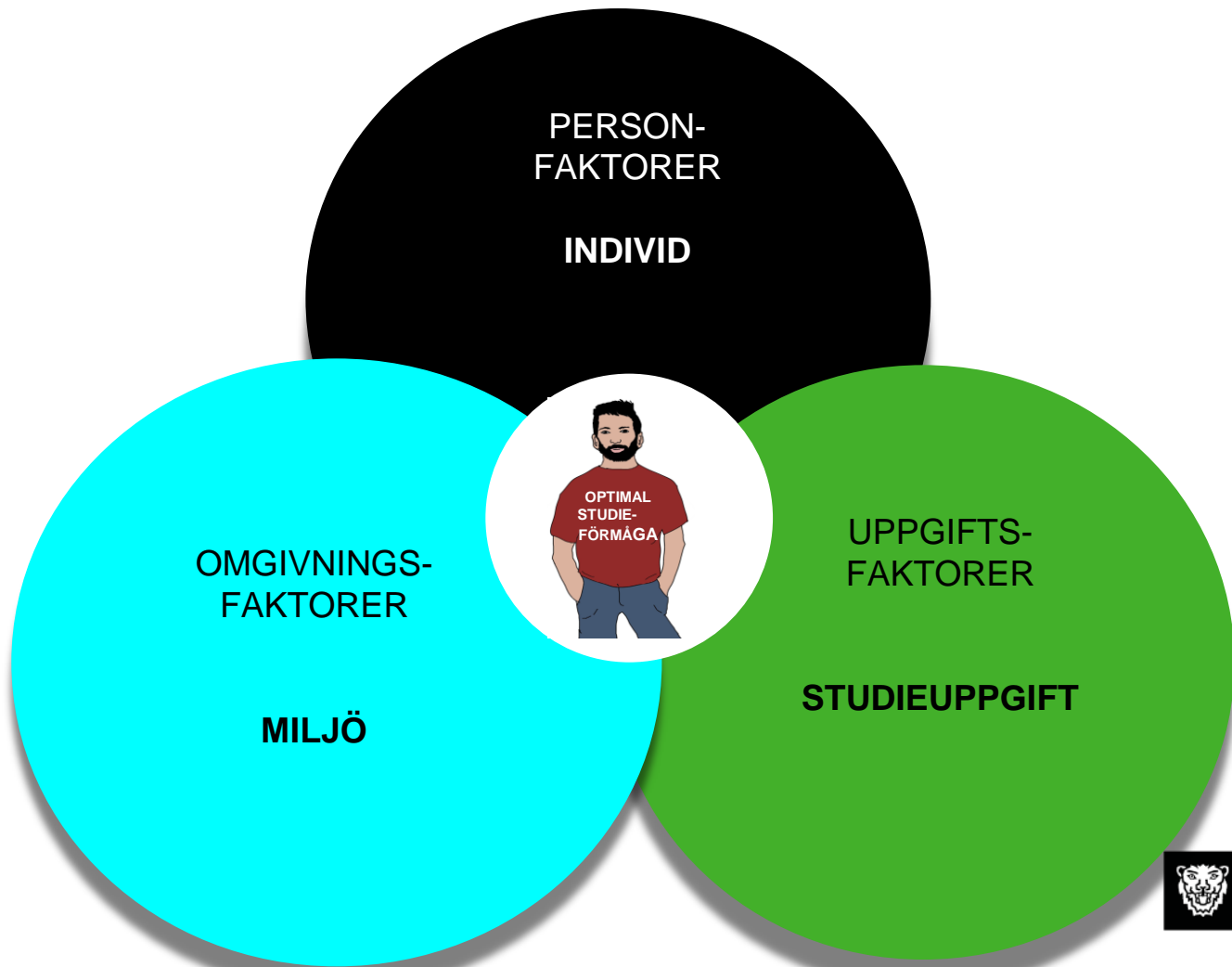
<https://aktivapauser.com/spelande-fingrar-2/>

<https://aktivapauser.com/rita-en-nia-2/>

<https://aktivapauser.com/>



Linköping



Del 2

KASAM - känsla av sammanhang



Jag
förstår!

Begriplighet - att förstå det som sker och vad som förväntas, tillvaron är tydlig, förutsägbar



Jag
kan!

Hanterbarhet - att ha kontroll över tillvaron och kunna leva upp till de förväntningar och krav som ställs

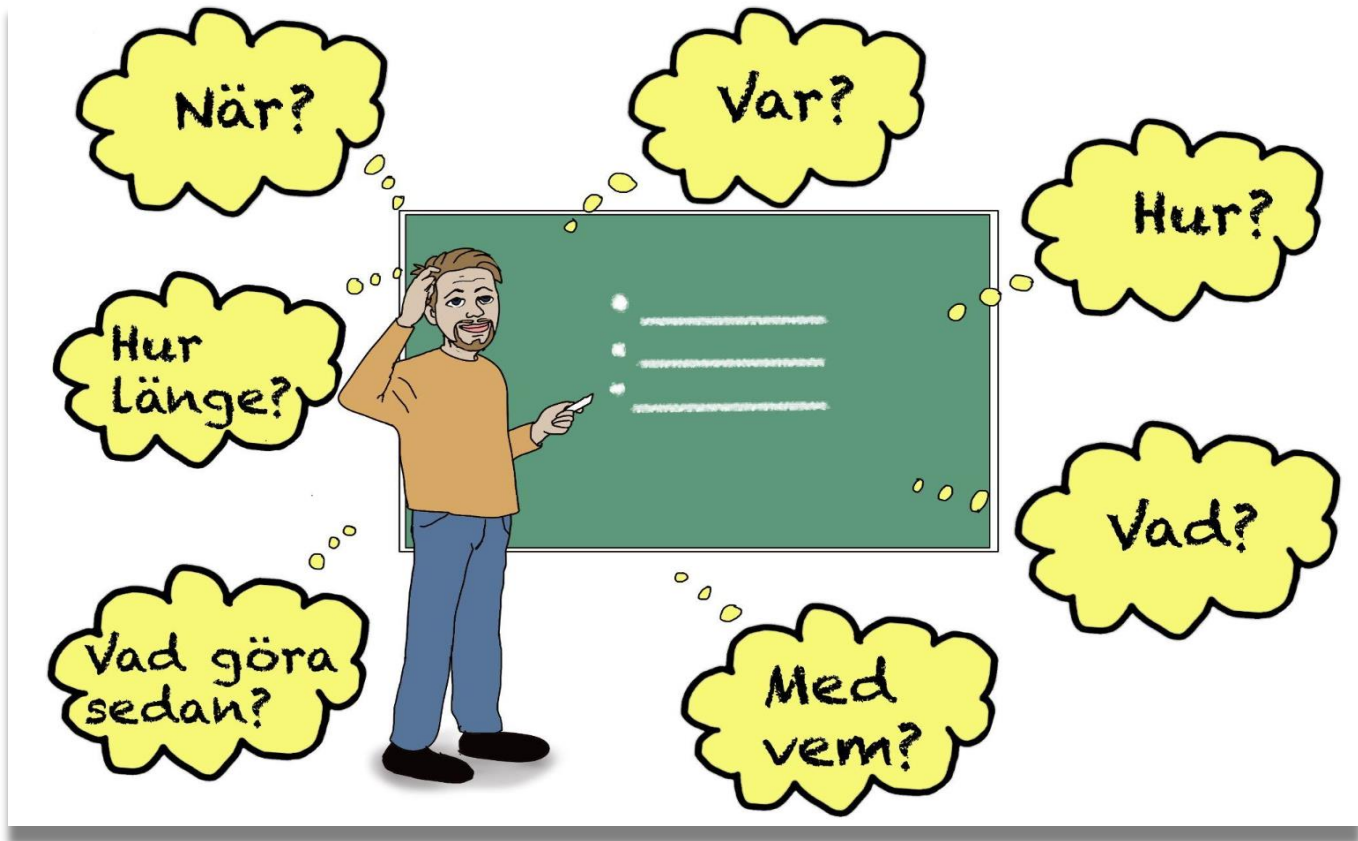


Jag
vill!

Meningsfullhet - att uppleva att de utmaningar man ställs inför är värda att ta sig an, att lägga tid och engagemang på



Linköping



Del 3

Vad är ADHD/ADD?

- ADHD = attention deficit/hyperactivity disorder (sv. *aktivitets- och uppmärksamhetsstörning samt impulsivitet/överaktivitet*)
- ADD= attention deficit disorder (sv. *aktivitets- och uppmärksamhetsstörning*)

- Två kärnsymtom:
 - Aktivitets- och uppmärksamhetsproblem
 - Impulsivitet/överaktivitet

- ADHD/ADD med huvudsakligen aktivitet och uppmärksamhetsstörning
- ADHD med huvudsakligen impulsivitet/överaktivitet
- ADHD med kombinerad form



Uppmärksamhetsproblem

- ❑ Motsvarar ADD men bara första halvan av ADHD
 - ❑ Svårt att rikta och sedan behålla uppmärksamheten
 - ❑ Tankar gallras inte bort
 - ❑ Alla intryck distraherar
 - ❑ Svårt att hålla röd tråd
 - ❑ Minnas instruktioner
 - ❑ Organisera sig

* Nycklar i undervisning: kortare tidsintervaller, mer variation samt en miljö utan distraktioner. Skriftliga instruktioner hjälper



Impulsivitet/överaktivitet

- ❑ Motsvarar H:et i ADHD
 - ❑ Svårt för hjärnan att reglera hur aktiv den ska vara
 - ❑ Nästintill omöjligt att hålla händer eller resten av kroppen still eller tillräckligt alert.
 - ❑ Ingen broms som stoppar eleven från att agera på varje tanke eller impuls utifrån - allt sker här och nu.

* Nycklar i undervisning: ta bort det som triggas impulser, nyckeln för överaktivitet är att lägga till mer rörelse.
Minskad dödtid hjälper.



UPPMÄRKSAMHETSSVÅRIGHETER

- svårt att planera och organisera
- utmaningar att påbörja, fortsätta och fullfölja
- Skjuter upp uppgifter
- glömmer tider
- bristande tidsuppfattning
- svårt att hitta
- bibehålla koncentration över tid
- rikta uppmärksamhet
- växla fokus
- ta initiativ
- lätt distraherad

IMPULSIVITET

- svårt att se konsekvenser
- risktagande
- svårt att vänta
- avbryta andra
- känslostyrd
- snabba belöningar
- kan reagera starkt och plötsligt på det som sker i omgivningen
- uttrycker tankar och ideer omedelbart



ÖVERAKTIVITET

- Rör händer och fötter
- svårt att koppla av
- lätt uttråkad
- inre rastlöshet
- tränar för mycket
- pratar för mycket

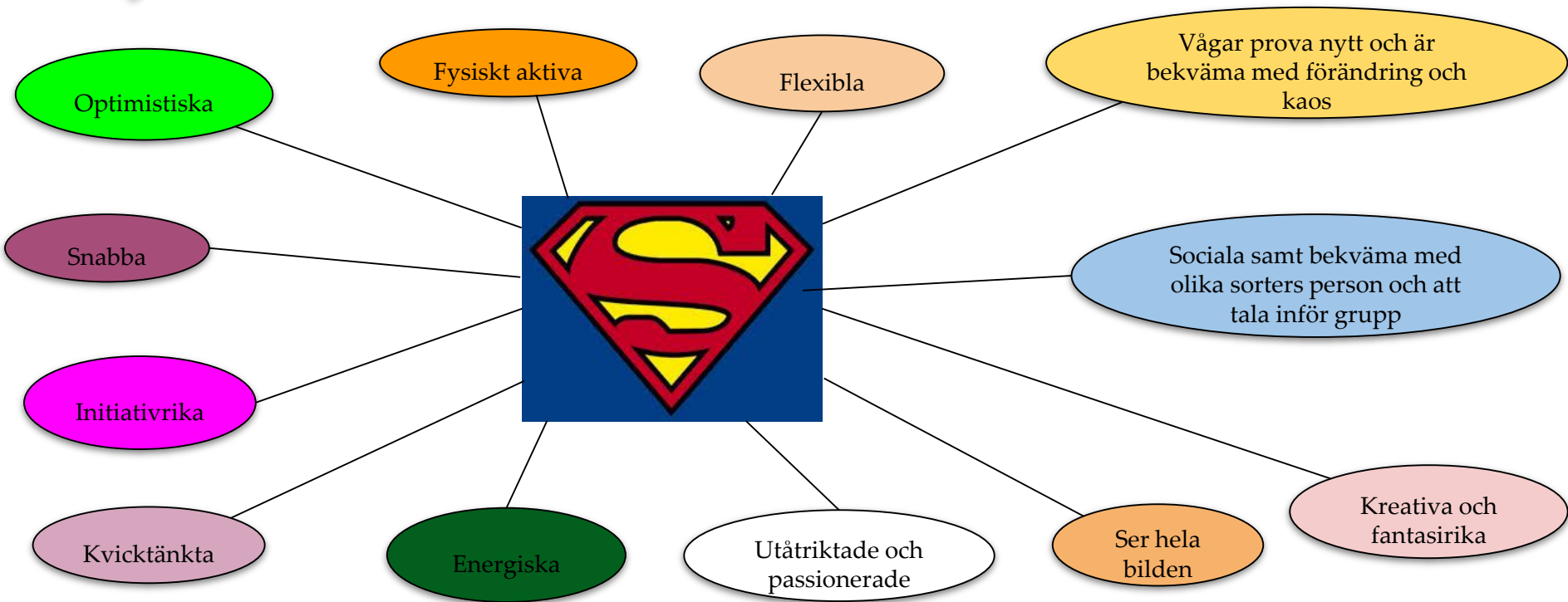
AKTIVITETSREGLERING

- bristande tidsuppfattning
- svårt att planera utifrån funktionsförmåga
- jobbar för mycket/för lite
- Svårt att hushålla med sina resurser

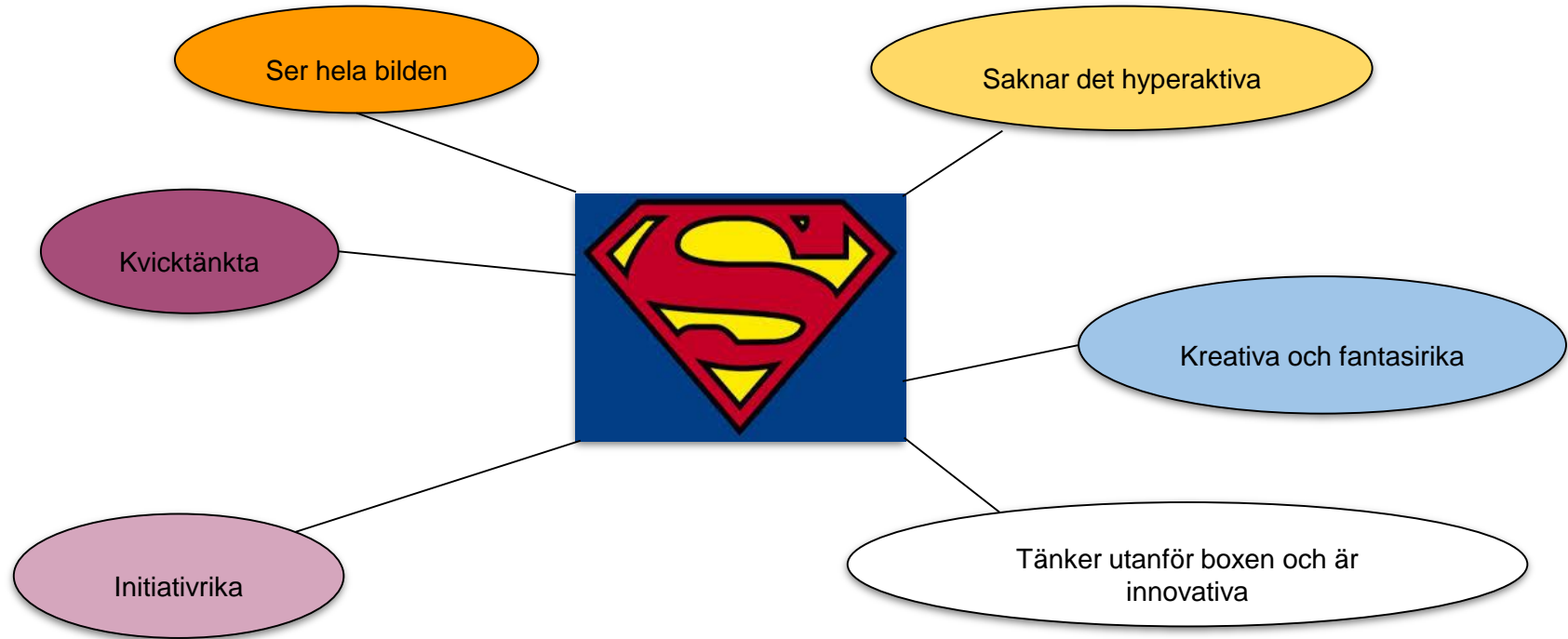
- ❑ ADHD/ADD framträder tydligast i ostrukturerade, enformiga och självstyrda situationer med mycket distraktioner
 - ❑ svårt att ta in kunskap och bete sig som förväntas
- ❑ Vid anpassad lärmiljö märks inte diagnos lika mycket
 - ❑ En anpassad skolsituation kommer aldrig ta bort diagnos eller svårigheter för hjärnan att behålla fokus men underlättar inläringen



Styrkor hos elever med ADHD



Styrkor hos elever med ADD



Del 4

Tips i undervisning

- Tillgodose behovet av pauser och rörelse (aktiva pauser/höj och sänkbara bord, sitta på pilatesboll)
- Lägga upp lektionerna på ett sätt som väcker intresse och engagemang, fråga eleverna vilka intressen som finns, rikta uppgifter för att skapa engagemang.
- Automatisera så strukturen ser likadan ut i alla klassrum, det skapar ett lugn från början
- Att texter är anpassade i lagom stora partier, innehåller bilder, filmklipp etc
- Möjlighet att lyssna på texter
- Visuellt stöd - en del lär sig bättre av att se film, visuellt stöd i klassrum



- Många är hjälpta av praktiska och konkreta lösningar, även bryt ner uppgift i delmoment
- Skala av undervisning så att det finns mindre ovidkommande som kan störa uppmärksamheten/intryckssanera klassrummet
- Sitta långt fram i klassrummet.
- Ge instruktioner på ett sätt att eleven kan påminna sig om uppmärksamheten brustit ex i punktform
- Ge få instruktioner i taget
- Ge betydligt mer återkoppling
- Ge möjlighet att skärma av genom ex. hörselkåpor, skärmväggar



A decorative border composed of various green geometric shapes, including zig-zags, circles, squares, and rounded rectangles, arranged in a rectangular frame around the central text.

GYNNAR ALLA ELEVER!

Tips kring studier på distans

Fem råd för distansundervisningen

1. Prioritera vilka uppgifter som är viktigast i relation till elevens kunskapsutveckling och måluppfyllelse. Tänk också på vad som är rimligt.
2. Avgränsa genom att ge korta, tydliga och tidsbegränsade uppgifter. Återkoppla kontinuerligt till eleverna vid tydliga tider för kontakt.
3. Använd digitala kontaktvägar eller telefon.
4. Erbjud handledning på plats även för distanselever
5. Tydliggör arbetsuppgifter och aktiviteter i dialog med eleven och var uppmärksam på att eleven har förstått.



Exempel på fler praktiska Verktyg



- [Schema](#) för tydliggörande av uppgifter eller klassrumsundervisning i färgkodning
- [Bildstöd](#) - finns inprint inom kommunen, bildstöd.se och papunet.
- Time-timer, [tomato-timer](#) i klassrum eller lärplattform vid fysisk/digital handledning
- [Inläsningstjänst](#), inspelade lektioner, lektionsmaterial i förväg (hand-outs)
- [Binogi](#)



Tack för att ni lyssnade!

För er som vill veta mer och vill att vi kommer ut till just er & diskutera detta mer 🗨️

Kontakta studieteamet: studieteam.vux@utb.linkoping.se

Jennie Lilliedahl, Arbetsterapeut

013-262982

jennie.lilliedahl@utb.linkoping.se

Andreas Rågefalk, Specialpedagog

013-207431

andreas.ragefalk@utb.linkoping.se



Linköping

Diskussioner i grupp - case

“Nicolas sitter och lyssnar på läraren som går genom en uppgift han och de övriga ska göra på egen hand. Han sitter vid fönstret i klassrummet. Hans uppmärksamhet fångas av en cyklist som väjer för en hund. Han börjar tänka på den hund han hade som liten och hur roligt de hade tillsammans. Plötsligt säger läraren - men då så, nu kan ni jobba på egen hand. Det blir väl ungefär 25 minuter, så har vi lite tid att stämma av inför nästa gång vi ses. Några frågor? Nicolas känner att han borde fråga läraren men känner då att han skulle han göra bort sig. Han borde ju ha lyssnat och hejdar sig.”

Utifrån tydliggörande pedagogik och klassrumsmiljö, hur kan förutsättningarna underlättas för Nicholas inläring och studiesituation?

- I grupper diskutera frågeställningen
- 15 minuter
- Förbered er i grupp att kort presentera vad ni kommit fram till för resten av gruppen (ca 3 min/grupp)

