

Att vara mentor till studenter med Aspergers syndrom

Tips som kan ge dig vägledning i din mentorsroll



Webbadresser för nedladdningsbara pdf-filer av materialet

Autism- och Aspergerförbundet:

www.autism.se/studera_som_vuxen

Kungliga Tekniska Högskolan (KTH):

www.kth.se/student/studentliv/funktionsnedsattning

Misa:

www.misa.se/om-misa/forskning-utveckling

Att vara mentor till studenter med Aspergers syndrom

Tips som kan ge dig vägledning i din mentorsroll

© 2017 Autism- och Aspergerförbundet

Text: Annelie Eldås

Redaktion: RUSTA-projektet

Layout: GaboDesign

Omslagsbild: Christina Teuchler

Tryck: Adegraf AB, 2017

ISBN: 978-91-983966-2-1 (Tryck)

978-91-983966-3-8 (PDF)

Innehåll

Inledning	5
Aspergers syndrom	6
Kognitiva förmågor	7
Råd och tips till dig som är mentor	8
Kommunikation och socialt samspel	10
Planera och organisera studierna	11
Stress och sinnesintryck	12
Minne	13
Personporträtt mentor	14
Personporträtt student	16
Bilagor	18
Energi-inventering	18
ABC-lista – Organisera och planera	19
Checklista	20

Inledning

Den här skriften vänder sig till dig som är mentor åt en student som har Aspergers syndrom*. Vår förhoppning är att den ska ge dig konkreta råd och tips som kan underlätta och ge dig vägledning i ditt arbete som mentor.

Vi som tagit fram den här skriften har utgått från de erfarenheter som gjordes i RUSTA-projektet på Kungliga Tekniska högskolan (KTH) under åren 2014–2017. RUSTA-projektet finansierades med medel från Allmänna arvsfonden med Autism- och Aspergerförbundet som projektägare, i samarbete med Misa AB och Kungliga Tekniska högskolan.

Projektet vill rikta ett stort tack till samtliga RUSTA-studenter och mentorer som bidragit till innehållet i denna skrift. Genom er delaktighet har vi fått möjlighet att uppmärksamma de utmaningar som studenter med Aspergers syndrom kan uppleva i högre studier och i sin vardag.

* Aspergers syndrom hör till det som brukar kallas autismspektrumtillstånd. När vi i den här skriften skriver Aspergers syndrom inkluderar vi även andra autismsdiagnoser.

Aspergers syndrom

Aspergers syndrom är en form av autism. Ibland används begreppet autism-spektrum för att beskriva att autism kan yttra sig på många olika sätt.

I den här skriften har vi valt att använda begreppet Aspergers syndrom, men råden och tipsen omfattar även studenter med andra autismdiagnoser.

Autism innebär ett delvis annat sätt att uppleva, tolka och tänka. Autism yttrar sig på olika sätt beroende på personens ålder, personlighet och erfarenheter. Det gemensamma för alla former av autism är en begränsning inom två huvudområden:

- socialt samspel och ömsesidig kommunikation
- begränsade intressen och beteenden.

Vid autism är det vanligt med

- över- eller underkänslighet för sinnesintryck som ljud, ljus, dofter etc.
- svårigheter att uppfatta eller tolka outtalad information, tonfall och kroppsspråk, läsa av sociala koder etc.
- god förmåga att fokusera och starkt intresse för specifika områden
- behov av följdriktighet, rutiner och ordning
- ett annorlunda sätt att lära och ta sig an problemlösning.

Vid autism är det också vanligt med dyslexi (läs- och skrivsvårigheter), adhd (uppmärksamhets- och koncentrations-svårigheter) eller någon annan svårighet som innebär att man kan behöva stöd. Autism är i sig inte psykisk ohälsa, men det är ganska vanligt vid autism att också ha ångest, depression, fobier eller någon annan ohälsa.

Autism kan medföra utmaningar och behov av stöd med studierna och studievardagen men kan också innebära att man har egenskaper som kan vara fördelaktiga vid högskolestudier – till exempel utvecklat detaljsinne och god förmåga att fokusera.

Kognitiva förmågor

Kognition handlar om hjärnans förmåga att ta emot, lagra, bearbeta och plocka fram information. Svårigheter inom detta område kan medföra att det blir svårt att samspela, kommunicera och utföra praktiska handlingar. Detta kan i sin tur leda till inlärningsproblem, svårigheter att delta i aktiviteter och sämre möjlighet till delaktighet inom olika livsområden.

Kognitiva funktionsnedsättningar kan bland annat uppstå på grund av sjukdomar eller tillstånd som påverkar hjärnan, exempelvis vid autism, adhd eller förvärvad hjärnskada.

Kognitiva nedsättningar kan innebära begränsad förmåga att

- fokusera och följa en instruktion för hur något ska utföras
- komma ihåg vad som är planerat
- hitta till en plats och veta var något är placerat
- organisera sina saker eller en aktivitet
- planera och överblicka tid, på kort och lång sikt, samt veta när något ska ske
- lösa problem som plötsligt uppstår och fatta beslut för vad som bör göras och hur.

Råd och tips till dig som är mentor

Behovet av stöd ser olika ut vid Aspergers syndrom. Det viktigaste är att stödet individanpassas. Viktigt att nämna är att en del av råden och tipsen i den här skriften kanske passar för en student men inte för en annan.

Bra frågor att ställa vid de första träffarna:

- Hittar du på universitetsområdet?
- Behöver du hjälp att hitta information på studentportalen?
- Har du kursregistrerat och terminsregistrerat dig?
- Vilka kurser läser du?
- Har du läst kursmålen för kursen?
- Vet du vad kursen går ut på och vad som förväntas av dig?
- Vet du när det är dags att anmäla sig till tentamen?
- Vet du vilken sal du ska sitta i på tentamen?



Erfarenheter

Om rollen – så här har mentorer på KTH svarat:

- Bra att vara strukturerad och tydlig.
- Bra att ha tålamod och inte forcera.
- Bra att vara lyhörd, inkännande och anpassningsbar.
- Bra att ha en god organisationsförmåga.
- Viktigt att du är i fas med dina egna studier.
- Man lär sig mycket och upptäcker nya sidor hos sig själv och hur man löser problem.
- Ett meningsfullt extrajobb, roligt och givande att kunna stötta en annan student.
- Närheten till arbetsplatsen är ett stort plus.



Utmaningar

Om utmaningar – så här har mentorer på KTH svarat:

- Det kan vara svårt att avgöra hur mycket du ska göra i ditt mentorskap. Var går gränsen för mitt uppdrag?
- Studenten kan ha stort behov av att prata om privata saker som inte berör studierna.
- Studenten kanske inte kommer till inbokade möten eller inte svarar på sms, mejl eller på sin mobil.
- Du tycker att studenten verkar må dåligt.

Kommunikation och socialt samspel



Erfarenheter

Du kan behöva anpassa din kommunikation efter studentens behov. Många upplever att det är svårt att ta kontakt via telefon, mejl och sms. Ta reda på vad som fungerar bäst för din student.



Tips

- Det är bra om du som mentor skickar förslag på tider när ni ska ses.
- Vissa studenter kommer att behöva hjälp i kontakten med lärare och studievägledare. De kan behöva stöd i att kursregistrera sig och anmäla sig till tentamen. Du kan stötta genom att formulera mejl.
- Då vissa kan tycka att det är jobbigt med förändringar, kan det vara en god idé att ni träffas på så få ställen som möjligt.
- Det kan vara svårt för studenten att berätta vad han eller hon behöver hjälp med.
- Många tycker det är jobbigt att svara på öppna frågor, såsom "Hur går det?" eller "Vad behöver du hjälp med?" Det kan vara svårt att föreställa sig vad andra vill veta.
- Det är viktigt att du ger din student regelbunden feedback.

Planera och organisera studierna



Erfarenheter

Många studenter har berättat att det kan vara svårt att bedöma hur noga man ska utföra olika uppgifter och att det är lätt att fastna. Det blir då svårt att komma vidare och slutföra uppgiften. Det kan vara svårt att komma igång med uppgifter och veta hur man ska börja, exempelvis vid en skriftlig uppgift.



Tips

- Utifrån kursmålen kan du hjälpa studenten att ta fram det som är viktigt. Om studenten inte orkar gå på alla seminarier och föreläsningar, kan du som mentor hjälpa till att prioritera vad som är viktigast.
- Det är bra att du som mentor ger studenten tydliga besked om hur mycket tid studenten ska lägga ner på sina uppgifter.
- Många kan vara i behov av att du sätter en tidsram för när studentens uppgift ska vara klar.
- Att ha ett system med en kalender och ett anteckningsblock är grunden för att kunna vara organiserad. Du som mentor kan stötta studenten så att användandet av kalendern blir systematiskt och en vana. I praktiken innebär det att vid varje träff föra in anteckningar, följa upp vad som skrivits och planerats in i kalendern.
- Man kan också använda sig av ett datoriserat kalendersystem, till exempel Googlekalender.
- Att använda sig av ABC-listan i planering och prioritering av studieuppgifter kan vara en annan lösning. Detta är ett enkelt hjälpmedel, där alla uppgifter listas på samma lista. Tillsammans graderar ni sedan uppgifterna i A-, B- och C-uppgifter.
A är de viktigaste uppgifterna och C de minst viktiga. Alla A-uppgifter måste slutföras innan några B-uppgifter får påbörjas. Stora uppgifter bryts ner i flera små. På detta sätt har studenten färre uppgifter att fokusera på åt gången och vet vad han eller hon ska börja med. Du hittar ett exempel på en ABC-lista på sidan 19.

Stress och sinnesintryck



Erfarenheter

Att uppleva stress och vara känslig för ljud är relativt vanligt när man har Aspergers syndrom. Universitetsmiljön där många människor vistas kan vara både uttröttande och energikrävande.



Tips

- Hjälp studenten se helheten. Hur ser studentens vecka ut? Finns det tid för fysisk aktivitet och återhämtning?
- Träffa gärna studenten på en lugn plats.
- Planera inte in träffar efter en hel undervisningsdag.
- Lägg gärna in en kort rast vid era träffar.
- Planera in deadlines för inlämningsuppgifter, kontrollskrivningar, rapporter och tentamen. Detta kan bidra till att studenten får mer kontroll över sin studiesituation och tack vare det känner sig mindre stressad.

Minne



Erfarenheter

Relativt ny forskning visar att personer med Aspergers syndrom utnyttjar det semantiska minnet – det minne som används för fakta och språk – för sådant som andra människor sparar i minnen som är mer automatiserade.

Det semantiska minnet är inte automatiserat utan kräver medvetenhet när det ska tas i anspråk. Det tar därför stora mängder energi och tid att klara av enkla göromål och sysslor som andra människor gör på rutin och det kan upplevas som en nära nog övermänsklig handling att komma igång med arbetsuppgifter eller göromål. Detta påverkar givetvis förmågan att orka med vardagens krav och kan göra att man uppfattas som lat eller odisciplinerad av en oförstående omgivning.



Tips

- Skriv gärna ner det ni pratat eller kommit överens om, det är bra med både muntlig och skriftlig information.
- Om studenten tycker att det är svårt att hitta, ägna gärna några av de första träffarna åt att gå runt på universitetsområdet.
- Mejla eller sms:a och fråga om studenten kommit igång med sina studier.
- Skicka gärna sms-påminnelse inför ert möte.
- Om det fungerar rent praktiskt, kan det vara bra att ni ses samma dag och tid varje vecka.
- Ge gärna din student regelbunden feedback.

Personporträtt mentor



Jag heter Frida Jalkenäs och läser tredje året på Energi- och miljöprogrammet. Vid sidan av studierna har jag flera engagemang inom sektionen, jag gillar att knyta kontakter med nya människor och förknippar campus med något annat än endast studier.

Jag sökte till att bli mentor då jag såg det som ett utmanande och givande extrajobb. Det är enkelt och tillgängligt då jag tillsammans med min student styr arbetstid och plats. Jag har nu varit mentor i ett år och fullkomligt älskar det! Vi träffas cirka två gånger i veckan på campus för att tillsam-

mans strukturera upp studierna för de närmsta dagarna. Vi brukar inleda med att prata om hur veckan har varit och hur studenten mår just nu, för att därefter lägga upp en anpassad plan. Humöret och orken varierar, vilket får effekt på planeringen. Vissa gånger blir målet att orka ta sig in till skolan, medan vi andra veckor, när det finns mer ork, fokuserar på att hinna x antal uppgifter. Vi ser över vilka uppgifter studenten har och vilka utmaningar som finns. Därefter lägger vi upp en tydlig planering, med mål, delmål, att-göra-listor med prioritetsordning samt avgränsningar i tid.

Detta upplägg vi har nu fungerar väldigt bra och är något vi jobbat fram tillsammans. De första träffarna gick ut på att lära känna varandra och ta reda på vilka behov studenten hade samt vilken roll hen ville att jag skulle ha. Som ny mentor är mina bästa tips att hålla en ständig dialog med din student, fråga hur hen upplever saker och testa er fram. Försök anpassa dig efter studenten, utvärdera det ni gör och kom gemensamt fram till det som passar er bäst.

Jag ser alltid fram emot våra träffar och går nästan alltid därifrån gladare och fylld med energi. Det ger så mycket att få känna sig behövd och förstå att det jag

bidrar med gör skillnad. Jag har utvecklats mycket i min roll som mentor, lärt mig nya saker och framför allt fått andra perspektiv och större förståelse för människor. Vi är alla olika, det är så häftigt att få större insikt i det. Mentorskapet har gjort mig mer ödmjuk och ökat min förståelse för att alla tänker och fungerar på olika sätt. Vi stöter alla på hinder och utmaningar i livet, men de ter sig väldigt olika för oss alla. För att få förståelse för en annan människa är mitt tips att vara ödmjuk, lyssna, försöka förstå och ställa så många frågor du bara kan. En fråga visar bara att du är nyfiken, vill lära dig mer och bryr dig.

Frida Jalkenäs

Personporträtt student



I Tony Attwoods aspiekriterier står det att det är mer sannolikt att personer med Aspergers syndrom påbörjar universitetsstudier i jämförelse med övriga befolkningen. "Påbörja". Det är ett viktigt ord. Jag började mina studier på KTH 2006. Åtta år senare är jag fortfarande inte klar.

När jag började på KTH så visste jag inte att jag har Asperger. Jag hade alltid haft det motigt i skolan – läxorna blev aldrig gjorda och jag kunde inte koncentrera mig under lektionerna – men alltid klarat mig på begåvning. När jag kom till KTH så räckte inte längre min begåvning, men till skillnad från mina studiekamrater så visste jag inte hur man gjorde när man pluggade. Det blev mer regel än undantag att planera in omtenta, och självförtroendet sjönk.

Utöver min bristande studieteknik så skulle jag i mitt redan röriga huvud hålla reda på saker, som kursregistreringar, tenta-anmälan, CSN-anmälan och resultatkrav. Tar man inte tillräckligt med poäng så får man inget nytt studiemedel för-rän man är ifatt. Därför extrajobbade jag, och studierna gick ännu sämre. År 2011 tog det stopp. Kort därefter fick jag min aspergerdiagnos. Jag fick genom KTH:s samordning för studenter med funktionsnedsättning en mentor som hjälpte mig att planera mina studier, anteckningshjälp på föreläsningarna och förlängd tentatid i mindre grupp samt möjlighet att dela upp tentaminan i två delar.

Stödet var mycket viktigt, men jag saknade fortfarande självförtroende och motivation. 2012 tog jag en time out från KTH för att landa i min diagnos och fråga mig "Vad behöver JAG?". Nu har jag precis återupptagit studierna och kommit fram till att jag behöver ett ännu större mentorsstöd än vad jag tidigare kunde uttrycka. Min nya mentor – en glad pensionär – har redan förbluffat mig med att jaga personal på KTH för att få rätt kursregistrering för en omtenta. Det hade jag inte kunnat drömma om att jag ens fick be om hjälp med, för ingen hade sagt till mig att det var en möjlighet.

För oss med Asperger kan det vara svårt att veta vad man behöver innan man får alternativen. När det handlar om mentorsstöd så är det svårt att se vad som går inom ramen. Ska en mentor hjälpa mig med vilka uppgifter jag ska räkna? Ska en mentor påminna mig om att jag ska äta? Ska en mentor hjälpa mig att planera vilken tenta jag ska skriva härnäst? Ska en mentor se till att jag inte tar på mig för mycket utöver studierna? Ska en mentor ta kontakten med skolpersonal och CSN? Vissa av svaren känns självklara, andra inte. Men faktum är att när jag slipper skriva svamliga mejl, möta min telefonskräck eller fylla i blanketter som jag inte förstår mig på, och dessutom kommer ihåg att äta, så har jag så mycket mer energi över till studierna.

Frida Lundin

” Jag är snart klar. Har bara en tenta kvar. Jag tror inte att jag hade klarat det utan anpassad tenta och, inte minst, min fantastiska mentor. ”

Tony Attwood är en känd psykolog och författare från Australien. Han har skrivit flera böcker om Aspergers syndrom.

Bilagor

Energi-inventering



Ger energi

Platser som ger energi:

Situationer som ger energi:

Aktiviteter som ger energi:

Personer som ger energi:



Tar energi

Platser som tar energi:

Situationer som tar energi:

Aktiviteter som tar energi:

Personer som tar energi:

ABC-lista – Organisera och planera

Prioriterings- ordning:	Uppgift:	Datum in på listan:	Datum klart:
A			
A			
A			
B			
B			
B			
C			
C			
C			

Checklista

Här kommer förslag på frågor som kan vara bra att ställa vid de första träffarna:

- ☐ Hittar du på universitetsområdet?
- ☐ Behöver du hjälp att hitta information på studentportalen?
- ☐ Har du kursregistrerat och terminsregistrerat dig?
- ☐ Vilka kurser läser du?
- ☐ Har du läst kursmålen för kursen?
- ☐ Vet du vad kursen går ut på och vad som förväntas av dig?
- ☐ Vet du när det är dags att anmäla sig till tentamen?
- ☐ Vet du vilken sal du ska sitta i på tentamen?

Länkar

För att ansöka om exempelvis boendestöd eller kontaktperson kan studenten besöka kommunens hemsida och skriva "stöd och omsorg" eller funktionsnedsättning i sökrutan.

Om studenten behöver tyngdtäcke, minneshjälpmedel eller något annat hjälpmedel, kan han eller hon besöka vårdguidens hemsida www.1177.se och skriva "habilitering" i sökrutan. Habiliteringens arbetsterapeuter brukar skriva ut hjälpmedel.

Andra hemsidor där du kan hitta information:

www.autism.se

www.kth.se

www.misa.se

www.studeramedfunktionshinder.nu

RUSTA-projektet

Under åren 2014 till 2017 erbjöds tjugo studenter på Kungliga Tekniska högskolan (KTH) ett utökat stöd som komplement till det befintliga pedagogiska stöd högskolan erbjuder studenter med funktionsnedsättning. Studenterna var i åldrarna 19 till 29 år, hade Aspergers syndrom och gick något av KTH:s ingenjörsprogram.

Projektet finansierades med medel från Allmänna arvsfonden. Projektägare var Autism- och Aspergerförbundet i samarbete med Misa AB och KTH.

Det utökade stödet har bestått av

- individuella samtal
- mattestöd
- studentträffar
- tillgång till lokal för återhämtning och studier.

Autism- och Aspergerförbundet arbetar för att skapa bättre villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism, Aspergers syndrom och andra autismsliknande tillstånd. Förbundets medlemmar är personer med egen funktionsnedsättning, närstående och yrkesverksamma inom området.

Misa AB är ett företag som bland annat arbetar med arbetsinriktad daglig verksamhet. Misa är en förkortning av Metodutveckling, Individuellt stöd, Samhälls- och Arbetsdeltagande.

Kungliga Tekniska högskolan är ett universitet för forskning och utbildning inom teknik och arkitektur.

