

Rör inte min keps! – En undersökning om kepsen som tillgänglighetshjälpmedel

Sammanfattning

I undersökningen ville vi ta reda på om möjligheten att ha keps i en miljö med många sinnesintryck påverkar uppmärksamheten, upplevelsen av arbetsmiljö/-ro; och även undersöka attitydfrågor kring kepsförbud i skolan. I undersökningen deltog 73 personer, som lottades till att få göra ett test med eller utan keps i en miljö som under fem minuter simulerar hur det är att ha en hjärna som har svårt att sälla bort ovidkommande sinnesintryck och styra sin uppmärksamhet. Efter testet intervjuades deltagarna (se bilaga appendix 1) om sin upplevelse av att utföra testet i en störande miljö och om de tror att en keps kan vara till hjälp i att sälla bort sinnesintryck samt om vad de anser om kepsförbud i skolan

Undersökningen visade att många deltagare upplevde att kepsen hjälpte dem att sälla bort intryck.

Den uppgift deltagarna fick utfördes under fem minuter i en simulerad miljö. Under denna korta testperiod presterade även deltagare utan keps nästan lika bra som deltagare med keps i uppgiften. Deltagarna uttryckte däremot efter testet att de upplevt det extremt ansträngande och uttröttande att utföra uppgiften i en miljö med stimuli i form av både syn och hörselintryck som översvämmade dem. När en så kort tidsintervall som fem minuter upplevdes ansträngande och uttröttande blir det intressant att fundera över hur en hel skoldag kan upplevas för elever med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som exempelvis autism och adhd, vars skolor har kepsförbud.

Många deltagare i undersökningen menade att ljuden under testet var oerhört ansträngande. En uppföljande undersökning där man även får använda hörselkåpor för att stänga ute ljud bör därför göras.

Bakgrund: Vem är det frågan om och vad är problemet?

För personer med NPF är många miljöer funktionshinderande, och ett vanligt problem är intrycks- och informationsöverbelastning. Såväl lär- som vardagsmiljöer behöver därför anpassas för att bli tillgängliga och kunna kompensera för funktionsnedsättningarna.

Idag vet vi mycket om de olika nedsatta funktionsförmågor som leder till funktionsnedsättning för målgruppen. Det finns många studier om till exempel nedsatt uppmärksamhetsförmåga och om annorlunda perception (det vill säga hur man tar emot och bearbetar sinnesintryck).

Information och kunskap om detta saknas ofta i både skolor och vardagsverksamheter. Utbildning om nedsatta funktionsförmågor ingår ännu inte i lärarutbildning eller socionomutbildning, för att ta några exempel. De som möter målgruppen i personnära yrkesroller vet därför inte hur man kan anpassa skol- eller vardagsmiljöerna.

Genom kampanjen #rörinteminkeps vill vi öka kunskapen om hur man kan anpassa skol- och vardagsmiljöer, och enkelt koppla anpassningarna till verksamheternas systematiska kvalitetsarbete. Kampanjen erbjuder bland annat checklistor för perceptions- och kommunikationsronder. Genom kampanjen vill vi nå ut till skolor och verksamheter där man ger målgruppen ett personnära stöd. Vi vill skapa första linjens tillgänglighet!

Inom ramen för kampanjen gjordes en undersökning om kepsen som tillgänglighetshjälpmedel. Syftet var att undersöka om möjligheten att ha keps i en miljö med många sinnesintryck påverkar (1) uppmärksamhet; (2) upplevelse av arbetsmiljö/-ro; samt vidare (3) vad deltagarna tycker om kepsförbud i skolan.

Metod: hur gick undersökningen till?

Undersökningen gjordes på releasekvällen för boken "Autism och ADHD i skolan" av Anna Sjölund, Cajsa Jahn, Ann Lindgren och Malin Reuterswärd. I lokalen fanns ADHD-lådan, som är en låda/ett rum där 13 tablets/surfplattor med inbyggda högtalare utplacerade på olika ställen. Dessa simulerar två vardagssituationer för en hjärna med uppmärksamhetsproblem och svårigheter att filtrera intryck, i kollektivtrafiken, på väg till skolan, och under ett provtillfälle i skolan.

Deltagarna fick information om undersökningen på platsen, och de fick veta att det är helt frivilligt att delta. Deltagare lottades till att genomföra ett test i ADHD-lådan (en miljö med många intryck) med eller utan keps. Testet tog ca 4.5 minuter och det är ungefär lika länge som programmet i ADHD-lådan pågick. Frågor om upplevelsen av arbetsmiljö/-ro och vad man tycker om kepsförbud i skolan gjordes efter testningen i ADHD-lådan.

Deltagare

Totalt deltog 73 personer i undersökningen. Deltagarnas bakgrundsinformation sammanfattas i tabell 1.

	Deltagare utan keps n=36	Deltagare med keps n=37
Ålder	45 år (+/- 12 år)	46.5 år (+/- 12 år)
Könsfördelning inom gruppen	24 kvinnor (67%)	30 kvinnor (81%)
Aktiv i arbetslivet eller studier	31 (86%) aktiva	34 (92%) aktiva
Antal med yrke som kräver hög utbildningsnivå	23 (64%)	22 (59%)

Tabell 1. De två grupperna (deltagare utan keps respektive deltagare med keps) var jämförbara vad gäller bakgrundsuppgifter.

Resultat: Vad visade undersökningsresultaten?

Påverkar keps uppmärksamheten eller upplevelsen av arbetsmiljön/-ron?

Deltagare presterade bra i testet trots miljön i ADHD-lådan, och det fanns ingen skillnad mellan grupperna med eller utan keps. Gruppen som deltog utan keps tyckte att testmiljön var lite mer störande jämfört med dem som deltog med keps.

	Deltagare utan keps	Deltagare med keps
Hur långt man hann (omvandlat till standardscore där normsnittet är 100)	91	93
Antal rätt svar (omvandlat till standardscore där normsnittet är 100)	93	93
Hur störande var miljön i ADHD-lådan (från 1 inte störande till 10 extremt)	6	5

Tabell 2. Undersökningsdeltagare gjorde lika bra ifrån sig i testet med eller utan keps men de deltagare som inte hade keps upplevde miljön som lite mer störande.

Vad tyckte deltagarna om keps som tillgänglighetshjälpmedel?

Attitydfrågorna om keps som tillgänglighetshjälpmedel handlade om att (1) deltagare trodde att keps skulle underlätta i skolarbete för elever med NPF och att (2) kepsförbud inte är en bra sak.

Resultaten visade att deltagarna generellt var mycket positiva till keps som tillgänglighetshjälpmedel (se bild 1 och 2).

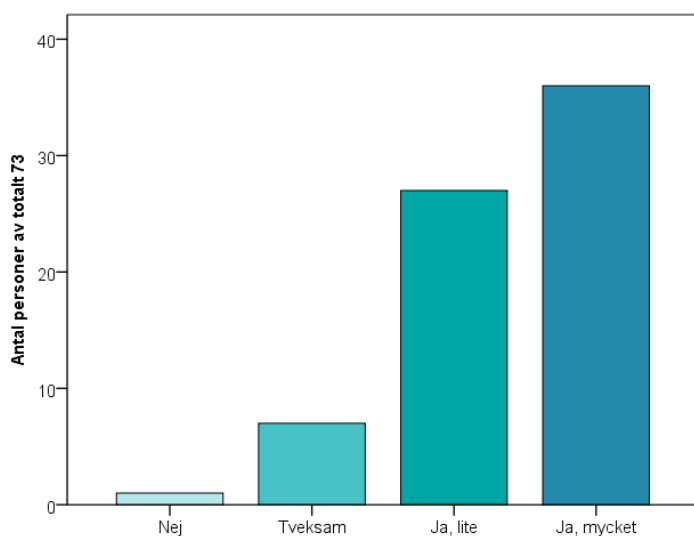


Bild 1. Deltagarna trodde generellt att keps kan underlätta i skolarbete för elever med NPF.

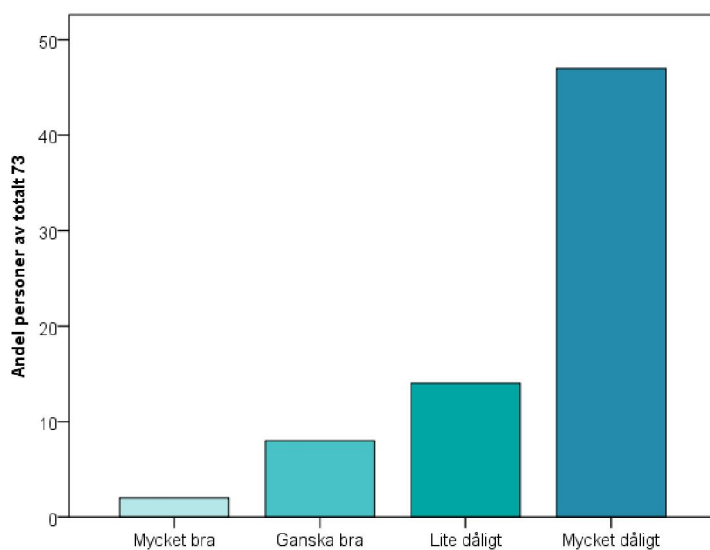


Bild 2. Deltagarna tyckte generellt att kepsförbud är dåligt.

Kommentarer från deltagare

Flera deltagare hade också kommenterat ytterligare vad de tänkte om keps som tillgänglighetshjälpmedel. Generellt visade kommentarerna en positiv attityd till keps som tillgänglighetshjälpmedel. Exempel på kommentarer följer nedan.

Deltagare utan keps:

- Det var mycket svårt att koncentrera sig och jag blev enormt trött
- Jag börjar fatta varför så många känner att de behöver ha keps i klassrummet.

- Av erfarenhet vet jag att keps kan hjälpa
- För mig var avsaknaden av ljud (vid ett tillfälle blev det mer tyst) en bättre testmiljö! Ljudet störde mig mycket. Jag hade behövt hörselkåpa ☺
- Hörselkåpor skulle ha varit en välsignelse i den miljön.
- Om keps kan hjälpa barn i klassrummet så....varför inte!
- Det känns otroligt frustrerande att inte kunna göra testet ordentligt för att jag blev distraherad av allt som hände runt omkring. Nu förstår jag hur störande det är att inte kunna stänga av och sortera bland intryck.
- Det finns inget lagstöd för kepsförbud, Tvärtom, att alla elever får möjlighet att lära på bästa sätt enligt sina förutsättningar borde vara rådande.

Deltagare med keps:

- Kepsen skalade bort synintrycken
- Gav ett lugn för intryck kunde fokusera
- Jag tror det är viktigt att eleven individuellt få använda det som behövs.
- Upplevde själv att kepsen skärmade av och "höll ihop" huvudet lite bättre. Mer fokus.
- Kepsförbud känns ok om skolan på andra sätt kan tillhandahålla bra arbetsmiljöer.
- Låt folk använda keps om dom själva känner att det e positivt.

Diskussion: Vad tänker vi om detta?

Undersökningsresultat

Den uppgift deltagarna fick utfördes under fem minuter i en simulerad miljö. Under denna korta testperiod presterade även deltagare utan keps lika bra som deltagare med keps i uppgiften. Det fanns med andra ord ingen signifikant skillnad i deltagares prestation av testet med eller utan keps, men en intressant faktor kunde ses i de uppföljande intervjuerna. Deltagarna uttryckte då att de upplevde det ansträngande och uttröttande att utföra uppgiften i en miljö med stimuli i form av både syn och hörselintryck som översvämmade dem. Deltagarna upplevde dessutom att kepsen hjälpte dem att sälla bort intryck.

En enkel strategi som att använda keps kan dessutom ha flera hjälpsamma funktioner för den enskilde kepsanvändaren. Till exempel beskrev en del deltagare att kepsen, utöver att kunna skärma av intryck, också kan skapa en känsla av eget utrymme och trygghet. Resultatet kan inte sägas vara generaliserbart men relaterbart. Att en undersökning är relaterbar innebär att det går att relatera det till liknande sammanhang.

I undersökningen såg vi utöver att kepsen hjälpte till att skärma av en del störande synintryck också att ljuden stal uppmärksamhetsfokus från uppgiften deltagarna skulle utföra. Många menade att de skulle ha behövt använda både keps och hörselkåpor för att stänga ute alla ovidkommande intryck. Hjälpmiddel som stänger ute ljud är ännu inte förskrivningsbara på hjälpmedelslistor. Det vore därför värdefullt att göra en uppföljande undersökning där även hörselhjälpmiddel får användas.

Då varje person med NPF har olika nedsatta funktionsförmågor bör man även undersöka vad som kan anpassa och kompensera för de nedsatta funktionsförmågorna. Studier på vad som kan hjälpa den enskilde personen i vardagen är enligt den engelska forskaren Liz Pellicano vad personer själva,

deras anhöriga, yrkesverksamma och forskare anser vara viktigast att göra. På detta område görs det idag minst studier.

Hur kan en hel skoldag upplevas av elever med NPF?

När en så kort tidsintervall som fem minuter i ADHD-lådan upplevdes så ansträngande och uttröttande blir det intressant att fundera över hur en hel skoldag kan upplevas för elever med NPF, särskilt för dem vars skolor har kepsförbud. Det är möjligt att eleven presterar på godkänd nivå, men behöver anstränga sig väldigt mycket för att hantera alla stimuli i miljön och därmed blir extremt mycket tröttare än neurotypiska elever. Ett rimligt antagande blir därför att en hel skoldag utan anpassningar bör upplevas extremt ansträngande och uttröttande.

Idag klarar över 50% av eleverna med autism och adhd inte grundskolan på grund av bristande anpassningar, stöd och hjälpmedel. Utan att klara grundskolan är det senare svårt att skaffa sig både försörjning och bostad i vuxenlivet, och en stor grupp människor hamnar därmed som en konsekvens tidigt i ett utanförskap. En tidigare studie av KIND visar samtidigt att så många som fyra av fem lärare saknar kunskaper om NPF. Dessa kunskaper ingår inte i lärarutbildningen, inte heller i socionombildning, och därför saknar de som möter personer med NPF i sin yrkesroll tillräcklig kunskap och förståelse av vilka konsekvenser det innebär att leva med NPF.

Kan bristande kunskap och förståelse av konsekvenser av att leva med NPF leda till fördomar?

Undersökningen visade också att deltagarna snabbt fick en ökad förståelse av hur svårt det är att utföra en uppgift medan man blir intrycks- och informationsöverbelastad när de fick prova på hur det känns att ha en hjärna som har svårt att filtrera bort intryck. Utan kunskap om NPF och förståelse av vilken funktion kepsen kan ha som tillgänglighetshjälpmedel uppstår ofta fördomar och negativa attityder, som t.ex. tolkningar att användandet av keps inomhus hör till bristande uppfostran och ska fostras bort. Att själv få prova på hur det är att ha en hjärna som har svårt att sälla bort ovidkommande intryck och styra sin uppmärksamhet på en uppgift kan vara viktigt för att öka förståelsen hos omgivningen hur det är att leva med NPF, framför allt hos lärare och socionomer.

Kan kepsförbud ses som diskriminering?

Idag räknas bristande tillgänglighet som diskriminering. För att skolan och vardagen ska bli tillgänglig för personer med NPF krävs många olika kompensande anpassningar, hjälpmedel och stödinsatser i både skola och vardag. Många skolor och vardagsverksamheter har trots detta kepsförbud inomhus. En annan intressant möjlighet vore att lyfta frågan om kepsförbud och pröva om det kan anses som diskriminering.

Undersökningen har gjorts i samverkan mellan Tatja Hirvikoski, KIND, Anna Sjölund, Autismpedagogik AB och Georgios Karpathakis, Underbara ADHD. Hampus Sethfors och Joel Holmberg på Axess Lab har arbetat som testledare och har sedan tillsammans med Tatja Hirvikoski sammanställt undersökningen.

Appendix 1. Frågor om upplevelse av arbetsmiljö/-ro och vad man tycker om kepsförbud i skolan ställdes efter att deltagare upplevt ADHD-lådan.

Test ID: med keps ____ eller utan keps ____

1. Hur störande var miljön i ADHD-lådan för att genomföra testet?

(ringa in din upplevelse på skalan)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1= Inte störande alls

10= väldigt störande

2. Tror du att keps kan hjälpa elever med ADHD och autism att lättare kunna jobba med skolarbete? (ringa in ett alternativ)

Ja, mycket

Ja, lite

Tveksamt

Nej, inte alls

3. Många skolor har kepsförbud för alla elever i klassrummen. Vad tycker du om att skolor har kepsförbud i klassrummen? (ringa in ett alternativ)

Mycket dåligt

Lite dåligt

Ganska bra

Mycket bra

4. Något annat du vill lägga till:

Stort tack för ditt deltagande i #rörinteminkeps undersökningen

Dina svar är värdefulla!