



Syntolkning: Bild på en kvinna sittandes vid datorn, som biter i en penna. Foto från Pixabay free Photos.

Man kan behöva stöd i att planera, organisera och strukturera sina studier av många orsaker. Ibland kan en diagnos som till exempel ADHD- Autism- eller Aspergers syndrom ligga bakom behovet, ibland kan stress eller psykisk ohälsa vara orsaken. Det kan också handla om att man är studieovan.

Här kommer några förslag som du kan pröva för att få dina studier att fungera bättre!

- **Planera.**

Planera din tid med hjälp av en **kalender** (i dator/telefon eller i pappersformat). Skriv in alla fasta aktiviteter som studier, eventuellt arbete, hämta-lämna på förskola skola etcetera.

Skriv in när du har lektioner, seminarier, grupparbete, egna studier och så vidare.

Titta i din kalender varje dag. Ha alltid din kalender med dig. Utvärdera varje dag.

Skriv **en att-göra-lista för dina studier** (vad behöver du göra, när, var och hur ska du göra detta) och **en att-göra-lista för privata aktiviteter** som till exempel att boka tandläkartid, bjuda in till en middag och så vidare.

Gör en prioriteringsordning av det du skrivit upp på dina listor.

A-uppgifter är akuta, de gör du direkt.

B-uppgifter är inte akuta, men bör göras den närmaste tiden,

C-uppgifter ska göras men är de uppgifter som är lägst prioriterade.

Bocka av eller stryk över de uppgifter du är klar med.

Titta över din att-göra-lista för dina studier varje vecka på en bestämd dag och gör en ny för nästkommande vecka.

- **Organisera dina studier**

Se till att du har koll på viktiga papper. Bestäm en plats där du alltid lägger dina viktiga papper, kursböcker och anteckningar. Du kan göra på samma sätt med mobiltelefonen och annat som du annars lätt förlägger. Skaffa en pärm för fysiska papper. På datorn gör du en mapp för olika studieuppgifter och/eller kurser. Namnge mappar på ett sätt

som gör att du lätt hittar dem när du behöver dem. Till exempel Ellära /examination 1, Ellära 2/ examination 1 och så vidare. Planera in tid för att rensa, sortera och kasta sådant som du inte längre behöver.

- **Tids-och planeringsverktyg** är bra att ha! Antingen analogt eller digitalt (se lista med app-förslag) Anteckna att-göra i stort och smått, deadlines för inlämningar med baklängesplanering (vad behöver jag göra varje vecka eller varje dag för att faktiskt vara färdig för inlämning ett visst datum).
- **Tydlig struktur vid egna studier.**
Använd den planering som finns i din studiehandledning och gör upp en egen planering för när och hur du ska arbeta med dina uppgifter och examinationer.
- **Raster och pauser.**
Planera in regelbundna pauser när du studerar själv. Be om kortare pauser vid längre lektioner och föreläsningar.
- **Zoomlektioner**
Grundregeln är att ha kameran på!

Om du behöver ha kameran avstängd någon gång så är det bra att meddela din lärare och klass om detta. Försök då vara aktiv i chatten eller med tummen upp etcetera!

Aktivera: **speaker view** och **hide self** så behöver du bara titta på den som talar.

- **Vila, motion och kost.**

Det kan vara extra viktigt att du ser till att planera in tid för sömn/vila och återhämtning när du studerar. Det är också viktigt att du rör på dig och äter regelbundet.

- **Studieteknik.**

Träna på att göra så kallade mind maps/tankekartor. Spela in korta minnesanteckningar. Använd dina starka förmågor. Ta även del av allmänt material om studieteknik.

- **Regelbundna avstämningar med lärare.**

Se alltid till att du vet vad, när, hur och varför du ska göra en uppgift eller examination.

- **Flippade klassrum och inspelat material,**
när detta finns så är det bra att använda!

- **Koncentrationsstöd.**

Det finns olika hjälpmedel som kan hjälpa till med koncentration vid studier.

Ett tips är att använda så kallade stressbollar ([Stressbollar - Fokus & Lugn - Funkamera.se](#)) Rubiks kub eller att färglägga bilder för att kunna behålla fokus på det som går igenom i en undervisningssituation.

Det finns också speciella sittdynor som fungerar bra för en del ([Sittkuddar - Inläring - Funkamera.se](#)) och som kan bidra till ökat fokus.

- **Minska yttre störningsfaktorer.**

Lägg bort mobiltelefonen när du inte använder den, stäng av radion om du inte aktivt lyssnar och så vidare.

- **Minska inre störningsfaktorer.**

Ta först reda på hur länge du orkar fokusera på till exempel att läsa i din kursbok innan tankarna far i väg eller du börjar med något annat.

Testa vid kanske fem olika tillfällen, skriv upp hur många minuter du fokuserat per tillfälle och dela med antalet tillfällen. Till exempel: dag 1: fyra minuter, dag 2: sex minuter, dag 3: åtta minuter, dag fyra: 12 minuter, dag fem: fem minuter = 35 minuter, delat med fem = 6.

Din tid för uppmärksamhet i snitt är sex minuter. Nästa gång du ska sätta dig och läsa sätter du en timer på sex minuter, ha en penna och ett pappersark bredvid dig, varje gång en störande tanke kommer så skriver du upp den på pappersarket. När timern ringer läser du igenom vad du skrivit upp på pappersarket och om något är så viktigt att du behöver göra detta direkt eller inte. Skriv upp på din att-göra-lista. Fortsätt så och utöka sakta den tid som du ställer timern på.

- **Motivationsstöd.**

Vem skulle kunna vara ditt motivationsstöd? En person i klassen, vän eller familjemedlem?

- **God relation med lärare/utbildningsledare.** Om du har svårigheter i dina studier är det viktigt att du direkt pratar med din lärare och/eller din utbildningsledare.

Du vet väl om att du kan ha rätt till **Särskilt pedagogiskt stöd**. Till exempel: **anteckningsstöd, mentorsstöd, utökad undervisningstid med lärare och/eller anpassade prov**. Tänk på att du då på något sätt behöver påvisa/intyga dina svårigheter. Prata med din utbildningsledare om du behöver särskilt pedagogiskt stöd.



Syntolkning: Bild av tangentbord med rosafärgad tangentknapp med texten F1 Help på. Foto från Pixabay free Photos.

Tips på ytterligare stöd & hjälp för dig som har en ADHD- Autism - Autismspektrumdiagnos eller en Aspergersdiagnos.

Appar:

- **Sömn och återhämtning:** [appar-somn.pdf \(sll.se\)](#)
- **Tidshjälpmiddel för planering och koncentration:** [timer-appar.pdf \(sll.se\)](#)

Material och konkreta tips:

- [Börja här | Mer struktur](#)

Litteratur:

- ***ADHD-Hjälpen. För ett liv i balans***, av Katarina Sörngård, Natur och Kultur, 2021. Riktat sig direkt till dig som har en ADHD-diagnos med konkreta tips och verktyg för att få vardagen att fungera bättre.
- ***Autism Handboken. Strategier för ökad livskvalitet***, av Katarina A. Sörngård, Natur och Kultur, 2020. Riktat sig direkt till dig som har en Autismsdiagnos (Aspergers syndrom med flera diagnoser) med konkreta tips och verktyg för att få vardagen att fungera bättre.

Poddtips:

- [Podden Funka olika \(habilitering.se\)](#)
- [Strukturpodden – Mer strukturs podcast](#)

Habiliteringen:

- Finns i varje region, här kan du få hjälp och stöd om du har en ADHD-diagnos. Till exempel om du bor i region Stockholm: [Habilitering & Hälsa - Region Stockholm](#)

Information om olika funktionsnedsättningar:

- [Infoteket om funktionshinder \(regionuppsala.se\)](#)

Intresseorganisation:

- Riksförbundet Attention:
[Hem - Riksförbundet Attention](#)
- Autism och Aspergerförbundet:
[Start - Autism och Aspergerförbundet](#)

Digitala källor:

- **Autism och Aspergerförbundet**

Start - Autism och Aspergerförbundet

- **Mer struktur**

Börja här | Mer struktur

- **Pixabay-fria bilder, bilder**
- **Riksförbundet Attention**

Hem - Riksförbundet Attention

- **Socialstyrelsen:**

Stöd till barn, ungdomar och vuxna med adhd - Ett kunskapsstöd

(socialstyrelsen.se) Hämtat 210510

- **Specialpedagogiska skolmyndigheten:**

Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med adhd (spsm.se) Hämtat 210510