

Vejledning til videregående uddannelser

Studerende med fysiske eller psykiske funktionsnedsættelser



dcum.

Indholdsfortegnelse

Forord	05
Introduktion	07
Baggrund	09
Formål med vejledningsmaterialet.....	10
Begrebsafklaring	11
Metode og proces	12
Vejledningens opbygning	13
Del 1	15
At være studerende med en funktionsnedsættelse.....	17
Individuelle tilpasninger og dispensationer	18
Forslag og opmærksomhedspunkter til ansatte	22
Del 2	27
Beskrivelser af funktionsnedsættelser	29
Litteraturliste	125

ADD	30	Lungesygdomme	78
ADHD.....	32	Migræne og hovedpine	80
Astma og allergi.....	34	Muskelsvind	82
Autisme	36	Nyresygdomme	84
Bevægelseshandicap	38	OCD.....	86
Bipolar lidelse	40	Ordblindhed (dysleksi).....	88
Borderline.....	42	Osteoporose	90
Cerebral parese (CP)	44	Panikangst	92
Colitis ulcerosa og Morbus Crohn.....	46	Personlighedsforstyrrelser	94
Cystisk fibrose	48	Psoriasis	96
Cøliaki	50	PTSD	98
Depression	52	Sclerose	100
Diabetes	54	Skizofreni	102
Døvhed	56	Social angst	104
Endometriose	58	Spiseforstyrrelser.....	106
Epilepsi	60	Stammen	108
Fibromyalgi.....	62	Stofskiftesygdomme	110
Fobier	64	Stress.....	112
Generaliseret angst.....	66	Synshandicap	114
Gigt.....	68	Talblindhed (dyskalkuli)	116
Hjernerystelse	70	Tinnitus og lydoverfølsomhed	118
Hjerneskode	72	Tourettes syndrom	120
Hjertesygdomme.....	74	Whiplash (piskesmæld)	122
Hørenedsættelse	76		



Forord

ALLE HAR RET TIL UDDANNELSE

Med dette vejledningsmateriale ønsker Dansk Center for Undervisningsmiljø, DCUM, at inspirere de videregående uddannelsesinstitutioner, herunder undervisere, vejledere og administrativt personale, i deres arbejde med at støtte studerende med fysiske eller psykiske funktionsnedsættelser i deres uddannelsesforløb. Dette søger DCUM at gøre ved dels at bidrage med viden om og anbefalinger til, hvad der i arbejdet med at støtte studerende med funktionsnedsættelser på videregående uddannelsesinstitutioner med fordel kan rettes en opmærksomhed mod. Dels ved at bidrage med viden om, hvordan fysiske eller psykiske funktionsnedsættelser kan påvirke studerende i forskellige studierelaterede kontekster.

Det er vores forhåbning, at materialet når helt ud til de videregående uddannelser og understøtter undervisning, vejledning samt arbejdet med dispensationer og lignende for herigennem at støtte op om studerende med funktionsnedsættelser på bedst mulig vis. Det er i den forbindelse også DCUMs forhåbning, at materialet gennem sine anbefalinger og ønsket om at styrke vidensgrundlaget bidrager til at nedbryde barrierer mellem undervisere og studerende med funktionsnedsættelser.

Vi vil gerne takke for den tid og energi, som alle involverede har investeret i projektet: følgegruppemedlemmer, personale på uddannelsesstederne, handicaporganisationer, patientforeninger, interesseorganisationer, eksterne fagpersoner med erfaring inden for området og ikke mindst de studerende selv. Alle har bidraget med relevant viden og meningsfulde perspektiver, der løbende har medvirket til kvalificering af DCUMs udarbejdelse af materialet.

Vejledningsmaterialet er udarbejdet på opdrag af Uddannelses- og Forskningsministeriet.

God læselyst!

Jannie Moon Lindskov
Direktør, Dansk Center for Undervisningsmiljø



INT
ROD
UKT
ION



Baggrund

Færre unge med funktionsned sættelser påbegynder og gennemfører videregående uddannelser sammenlignet med øvrige unge. Men alle har ret til uddannelse. Derfor har regeringen og et bredt flertal af Folketingets partier i 2021 indgået en aftale om en samlet indsats for bl.a. studerende med funktionsned sættelser på videregående uddannelser. Aftalen fastslår, at der skal støttes ekstra op om dem, der har behov for hjælp til at påbegynde og gennemføre en uddannelse. Uddannelsessystemet skal kunne rumme studerendes forskellige forudsætninger, herunder udfordringer og behov som følge af en funktionsned sættelse (Uddannelses- og Forskningsministeriet, 2021).

Dette vejledningsmateriale er udarbejdet på opdrag af den politiske aftales initiativ 5, der er rammesat ved følgende uddrag fra aftaleteksten:

De videregående uddannelsesinstitutioner har ansvaret for at tilbyde hensigtsmæssige individuelle tilpasninger til studerende med handicap, f.eks. i dispensationssager. For blandt andet at give institutionerne bedre forudsætninger for at træffe afgørelser funderet i den enkelte studerendes behov som følge af et handicap udarbejdes i regi af Dansk Center for Undervisningsmiljø fagligt vejledende materiale(r) målrettet studerende og de videregående uddannelsesinstitutioner. Materialet skal søge at udbrede viden om betydningen af forskellige handicap i konkrete uddannelsessituationer – herunder ikke mindst for at kunne understøtte institutionerne i deres dispensationspraksis. Materialet skal desuden søge at nedbryde barrierer mellem studerende og undervisere.



Forud for den politiske aftale sendte Styrelsen for Forskning og Uddannelse i 2020 et Hyrdebrev om uddannelsesinstitutionernes forvaltning af handicapområdet til de videregående uddannelsesinstitutioner under Uddannelses- og Forskningsministeriet (Styrelsen for Forskning og Uddannelse, 2020a). Såvel hyrdebrevet som DCUMs indledende arbejde i forbindelse med dette materiale har vist, at der er en stor variation i bl.a. de forskellige uddannelsesinstitutioners dispensationspraksis.

I aftaleteksten er det fremhævet, at der skal udarbejdes materialer målrettet studerende og videregående uddannelsesinstitutioner. Dette materiale er målrettet ansatte på institutionerne, herunder undervisere, vejledere og administrativt personale på de videregående uddannelser.

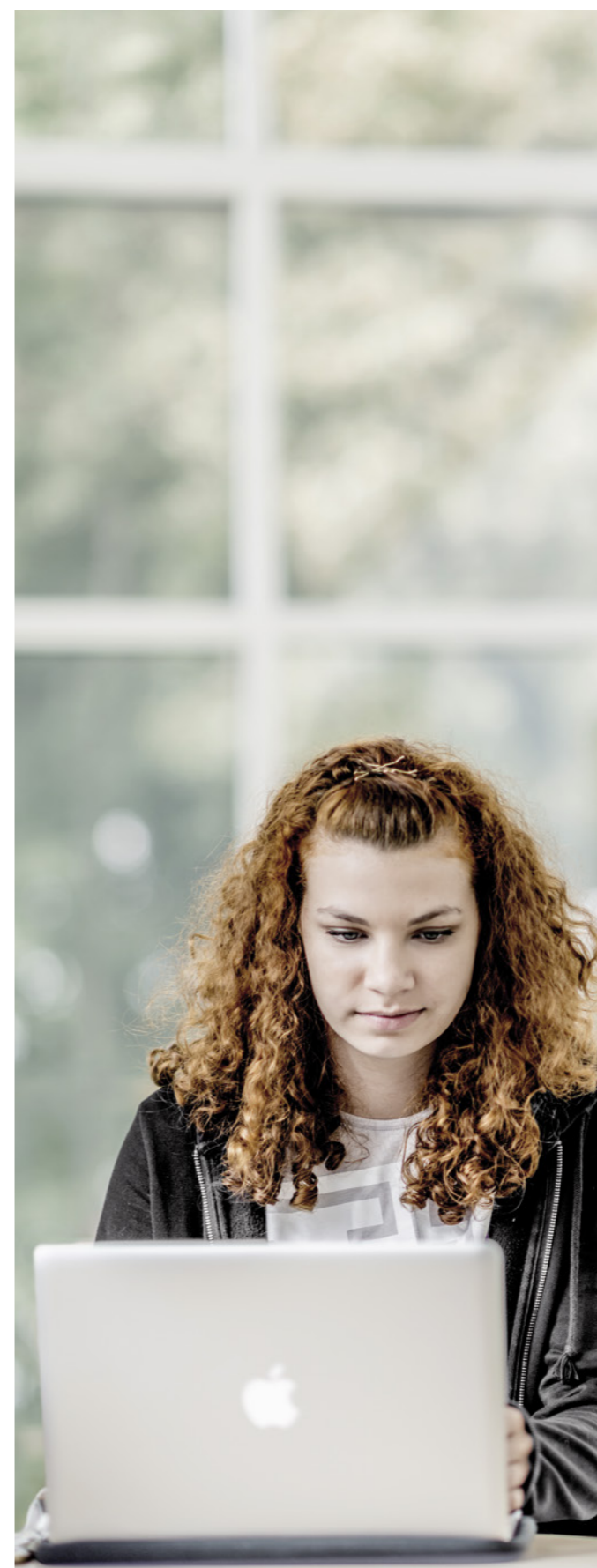
Der er udarbejdet et lignende materiale til de studerende, som kan findes på www.minstudieplan.dk.

Formål med vejledningsmaterialet

Det overordnede formål med dette vejledningsmateriale til de ansatte på videregående uddannelsesinstitutioner er at udbrede viden om, hvordan forskellige fysiske og psykiske funktionsnedsættelser hos studerende kan påvirke i konkrete studierelaterede kontekster under deres uddannelsesforløb (jf. ovenstående aftale). Ambitionen er at inspirere og bidrage til uddannelsesinstitutionernes forudsætninger for at vurdere og træffe afgørelser om individuelle tilpasninger. Det gør vi ved at give institutionerne et indblik i potentielle udfordringer, studerende kan have som følge af en funktionsnedsættelse.

Det skal understreges, at vi med vejledningsmaterialet søger at styrke vidensgrundlaget om betydningen af funktionsnedsættelser i studierelaterede kontekster. De studierelaterede kontekster, som vi søger at beskrive i materialet, er undervisningssituationer, gruppearbejde, selvstudie og forberedelse, eksamen, praktik og sociale aktiviteter. Derudover beskrives *studiestart* i de tilfælde, hvor det udgør et særligt opmærksomhedspunkt.

Igennem denne viden vil DCUM inspirere til og understøtte videregående uddannelsesinstitutioners arbejde med at skabe hensigtsmæssige individuelle tilpasninger i f.eks. dispensationssager. Den viden, materialet tilvejebringer, kan dog *ikke* alene danne grundlag for dispensationsafgørelser, ligesom det ikke giver de studerende ret til bestemte individuelle tilpasninger eller støttetilbud. Under de respektive funktionsnedsættelser i materialet er der forslag til, hvordan uddannelsesinstitutionerne kan støtte de studerende. Det er dog kun forslag, og det er fortsat op til den enkelte uddannelsesinstitution at lave en konkret og individuel vurdering på baggrund af ansøgninger fra og samtaler med den studerende samt individuel dokumentation. Materialet skal derfor læses som supplerende viden og inspiration til den individuelle dokumentation, som de videregående uddannelsesinstitutioner indhenter, når de træffer afgørelser funde-



ret i den enkelte studerendes behov som følge af en funktionsnedsættelse.

Et andet formål med vejledningsmaterialet er at nedbryde evt. barrierer, der kan være mellem studerende og undervisere på de videregående uddannelser. Det er DCUMs intention, at udbredelse af viden om funktionsnedsættelser og deres betydning i studiemæssige sammenhænge kan bidrage til dette.

Begrebsafklaring

Det er forskelligt, hvordan interesseorganisationer, politiske aftaletekster, handicaporganisationer, patientforeninger samt studerende og ansatte på videregående uddannelser italesætter studerende med funktionsnedsættelser. I dette vejledningsmateriale anvendes *funktionsnedsættelse* som dækkende for de fysiske og psykiske diagnoser og tilstande, der beskrives senere i vejledningsmaterialet.

DCUMs forståelse af *funktionsnedsættelse* er inspireret af FN og dækker som begreb over en fysisk eller psykisk hæmning af en given funktion eller evne (FN, 1994). Med brugen af begrebet funktionsnedsættelse understreges også en forståelse af, at et handicap ikke er noget, et individ har eller er, men i stedet er noget, der kan opstå i mødet mellem individet med en funktionsnedsættelse og barrierer i omgivelserne. Barrierer i omgivelserne kan karakteriseres som samfundsskabte og kan f.eks. være udtryk for, at en given indretning på et uddannelsessted – fysisk, fagligt, socialt – begrænser en studerende i at deltage på lige fod med andre på grund af funktionsnedsættelsen. Hvilke samfundsskabte barrierer der begrænser en studerende, afhænger således af egenskaberne ved funktionsnedsættelsen (FN, 2006; Tænketanken Perspektiv, 2019).





Metode og proces

I udviklingen af vejledningsmaterialet har DCUM samarbejdet med forskellige interessenter og organisationer samt projektets følgegruppe med henblik på at skabe et vejledningsmateriale, der er både oplysende og relevant. I det følgende beskrives de to overordnede led i projektets løbende inddragelsesproces.

INDLEDENDE BRUGERUNDERSØGELSE

Indledningsvist har DCUM foretaget en brugerundersøgelse blandt studerende, studievejledere, SPS-vejledere og -rådgivere, faglige støttelærere, studienævnrepræsentanter, uddannelsesledere, undervisere og administrativt personale fra videregående uddannelser. Vi har i den forbindelse afholdt fokusgruppeinterviews og workshops med repræsentanter fra universiteter, professionshøjskoler, erhvervsakademier, maritime og kunstneriske uddannelsesinstitutioner og derudover Studenterrådgivningen. DCUM har herigennem fået indsigt i eksisterende praksisser, samt hvilke udfordringer studerende og medarbejdere oplever i forhold til dispensationer, støttemuligheder og studiemiljø. Det har bidraget til at skabe et vejled-

ningsmateriale, der er relevant og vedkommende, i dette tilfælde for de videregående uddannelsesinstitutioner.

KVALIFICERING AF BESKREVNE FUNKTIONSNEDSÆTTELSER I MATERIALET

Materialet indeholder 47 beskrivelser af funktionsnedsættelser. Funktionsnedsættelserne er udvalgt på baggrund af anonymiseret data fra Rådgivnings- og Støttecentret på Aarhus Universitet, med inspiration fra *Guide om Handicap og Job* fra Danske Handicaporganisationer samt input fra projektets følgegruppe og den indledende brugerundersøgelse.

Selve beskrivelserne af de respektive funktionsnedsættelser er udarbejdet i samarbejde med og kvalificeret af handicaporganisationer, patientforeninger og fagpersoner med erfaring inden for området. Formålet med denne proces har været at sikre, at beskrivelserne indeholder kvalificeret viden om og konkrete eksempler på, hvordan funktionsnedsættelserne kan påvirke studerende i bestemte studierelaterede kontekster. Det er ikke muligt at udarbejde specifikke beskrivelser, fordi det at have en given funktionsnedsættelse opleves forskelligt fra studerende til studerende. Beskrivelserne er derfor generelle, i

den forstand at de rummer de variationer og spænd, der kan være inden for alle funktionsnedsættelserne.

Vejledningens opbygning

Vejledningsmaterialet har to dele.

Efter introduktionen følger **del 1**, som er overordnet vejledning til ansatte på de videregående uddannelser. Denne del indeholder en indføring i rammerne for dispensationer, ligesom der er opstillet en række overordnede anbefalinger til, hvordan man som henholdsvis vejledere og administrativt personale samt undervisere kan støtte studerende med funktionsnedsættelser i deres uddannelsesforløb.

Del 2 af vejledningsmaterialet indeholder 47 afsnit, som beskriver forskellige fysiske og psykiske funktionsnedsættelser. Der er dog det forbehold, at det aldrig kan antages, at studerende har identiske oplevelser af at leve og studere med en given funktionsnedsættelse. Men beskrivelserne giver indsigt i, hvad det generelt kan betyde at være studerende og samtidig have en funktionsnedsættelse.



DEL 1



At være studerende med en funktionsnedsættelse

Som indledning til del 1 er der herunder beskrevet kort, hvordan det kan opleves at være studerende på en videregående uddannelse og samtidig have en funktionsnedsættelse. Afsnittet er udarbejdet på baggrund af viden fra relevante rapporter, den indledende brugerundersøgelse samt inddragelse af handicaporganisationer og patientforeninger om kvalificering af materialet.

Det er helt almindeligt at opleve udfordringer i løbet af sin studietid. Når man starter på en ny uddannelse, er læringskurven ofte stejl. Det er for mange en overgang, hvor man skal finde sin plads i de faglige og sociale fællesskaber, vænne sig til nye fysiske rammer, orientere sig i alt fra transport til nye online platforme, og hvor man undervejs kan blive i tvivl om, hvorvidt man nu har valgt det rigtige. For nogle studerende kan overgangen til det nye dog fylde ekstra meget og være besværet af andre forhold såsom en funktionsnedsættelse. Nogle studerende ved allerede på forhånd, at de vil møde udfordringer på uddannelsen på grund af deres funktionsnedsættelse, mens andre først undervejs oplever udfordringer eller finder ud af, hvorfor de er særligt udfordrede. Det er ikke altid synligt, at en studerende har en funktionsnedsættelse. Mange funktionsnedsættelser er usynlige, og det fremgår derfor ikke altid, hvad vedkommende muligvis har af udfordringer under uddannelse. Derfor er det vigtigt som uddannelsesinstitution at udvise åbenhed, og at de studerende let kan opsøge information og vejledning (Tænketanken Perspektiv, 2019; SUMH, 2014; SUMH, 2013). For selvom de fleste møder små og større udfordringer i løbet af et uddannelsesforløb, så kan der være særlige udfordringer forbundet med at være studerende med en eller flere funktionsnedsættelser (VIVE, 2019). Har man en funktionsnedsættelse, kan det vække bekymring for, om der er fysisk, faglig og social tilgængelighed undervejs igennem uddannelsen, samt hvordan man søger og måske får den nødvendige støtte (SUMH, 2014; SUMH, 2013). Det kan for



nogle studerende være uoverskueligt selv at orientere sig i muligheder og informationer, da de i forvejen er udfordrede som følge af en funktionsnedsættelse. Disse studerende kan have brug for ekstra støtte i uddannelsesforløbet, og her kan du som underviser, vejleder eller administrativ medarbejder gøre en stor forskel. Det er vigtigt for de studerende, at de ved, at der altid er medarbejdere, som de kan henvende sig til. Derudover er det vigtigt, at vejen til vejledning og støtte er så nem og overskuelig som muligt. Er den det, vil studielivet blive lettere for de studerende med funktionsnedsættelser (Tænk tanken Perspektiv, 2019; SUMH, 2013).

Individuelle tilpasninger og dispensationer

De videregående uddannelsesinstitutioner har en grundlæggende forpligtelse til at forholde sig til en studerendes funktionsnedsættelse, allerede første gang de bliver opmærksomme herpå. I den sammenhæng skal uddannelsesinstitutionen endvidere tage stilling til eventuelle tilpasninger undervejs i studiet – bl.a. i undervisningen og til prøverne. Derudover kan der være situationer, hvor der konkret kan være behov for dispensation, jf. de regler, der gælder for den pågældende uddannelse. Formålet er at sikre, at studerende med en funktionsnedsættelse opnår lige muligheder for at gennemføre en videregående uddannelse som øvrige studerende.

I dette afsnit kan du læse et oprids af rammerne for de videregående uddannelsesinstitutioners forpligtelser i forhold til individuelle tilpasninger for den enkelte studerende med en funktionsnedsættelse på videregående uddannelser. Til sidst i afsnittet kan du finde inspiration til, hvordan I kan skabe en god praksis på jeres uddannelsesinstitution.

INSTITUTIONERNES GRUNDLÆGGENDE FORPLIGTELSE TIL INDIVIDUELLE TILPASNINGER

Videregående uddannelsesinstitutioner er forpligtede til at sikre adgang til uddannelse for studerende med handicap¹ ved bl.a. at tilbyde hensigtsmæssige og individuelle tilpasninger. Det fastslår lov om forbud mod forskelsbehandling på arbejdsmarkedet m.v. (forskelsbehandlingsloven), idet det fremgår, at mennesker ikke direkte eller indirekte må forskelsbehandles på grund af bl.a. handicap, jf. § 1. Forbuddet mod forskelsbehandling omfatter enhver, der driver uddannelsesvirksomhed, jf. lovens § 3, stk. 2. Læs mere om forskelsbehandlingsloven i Uddannelses- og Forskningsstyrelsens Hyrdebrev om uddannelsesinstitutionernes forvaltning af handicapområdet sendt d. 7. maj 2020 til de videregående uddannelsesinstitutioner under Uddannelses- og Forskningsministeriet og i Beskæftigelsesministeriets Vejledning om forskelsbehandlingsloven (Styrelsen for Forskning og Uddannelse, 2020a; Beskæftigelsesministeriet, 2019). Uddannelsesinstitutionerne er således forpligtede til selv at tage initiativ til at tildele særlige vilkår til en studerende, fra det øjeblik institutionen gøres bekendt med de særlige behov, pågældende studerende kan have som følge af en funktionsnedsættelse. Denne forpligtelse til løbende at undersøge den studerendes behov for kompensation som følge af en funktionsnedsættelse gælder under hele den studerendes fortløbende uddannelsesforløb.

DISPENSATIONSANSØGNINGER

Der kan derudover opstå konkrete tilfælde, hvor en studerende kan have behov for at søge om dispensation, jf. de respektive bekendtgørelser på uddannelsesområdet eller regler fastsat af uddannelsesinstitutionen.

Dispensationer kan gives til studerende, når der foreligger usædvanlige forhold. En dispensation skal

søges konkret og med dokumentation for, at det usædvanlige forhold forhindrer den studerende i at følge de gældende regler for uddannelsen. Et usædvanligt forhold kan efter en konkret vurdering f.eks. udgøres af akut opstået sygdom eller dødsfald i nær familie. Funktionsnedsættelse, både midlertidig og varig, kan også efter en konkret vurdering udgøre et usædvanligt forhold. Det beror altid på en individuel vurdering, hvorvidt der kan dispenseres fra en given regel. Læs mere om dette i Tjekliste til hyrdebrevet (Styrelsen for Forskning og Uddannelse, 2020b). Den enkelte uddannelsesinstitution kan fastlægge egen dispensationspraksis inden for de gældende rammer i lovgivningen. Uddannelsesinstitutionerne kan som udgangspunkt dispensere fra regler, de selv har fastsat, eller hvis de respektive bekendtgørelser specifikt angiver, at uddannelsesinstitutionen kan dispensere fra en given regel i den pågældende bekendtgørelse.

Uddannelsesinstitutionerne skal i øvrigt overholde de gældende regler i lovgivningen, hvilket også betyder, at de må tage andre relevante love og afgørelser i betragtning – eksempelvis fra Ligebehandlingsnævnet, som behandler klager over forskelsbehandling.

SÆRLIGE PRØVEVILKÅR

Tildeling af særlige prøvevilkår er en mulighed for, at en prøve eller eksamens ordinære vilkår kan tilpasses den enkelte studerende som følge af en funktionsnedsættelse. Det sker efter en konkret vurdering af, om særlige prøvevilkår er en nødvendig kompensation for at ligestille den studerende med andre studerende. Tildeling af særlige prøvevilkår kan ske som følge af institutionens generelle forpligtelse til individuelle tilpasninger eller som følge af en dispensationsansøgning og må ikke gå på kompromis med prøvens faglige niveau. Som nævnt ovenfor kræver det kun én ansøgning om særlige prøvevilkår, hvis den studerende har en langvarig funktionsnedsættelse. Efter at uddannelsesinstitutionen én gang er blevet bekendt med, at den studerende har en langvarig funktionsnedsættelse, har uddannelsesinstitutionen nemlig pligt til på eget initiativ løbende at undersøge,

om der er et behov for at tilbyde den studerende særlige prøvevilkår til de resterende eksaminer på uddannelsen – både ordinære prøver, eksaminer og reeksaminer. Det fremgår af Hyrdebrevet (Styrelsen for Forskning og Uddannelse, 2020a).

Både skriftlige og mundtlige prøver og eksaminer kan tilrettelægges på særlige vilkår. Særlige prøvevilkår kan f.eks. være ekstra forberedelsestid, ekstra eksaminationstid eller lov til at anvende hjælpemidler.

Værd at vide om rammerne for individuelle tilpasninger og dispensationer

- Behandling af dispensationsansøgninger og ansøgning om individuel tilpasning sker ved uddannelsesinstitutionerne, der også træffer afgørelse herom. Der er også mulighed for at søge SPS via uddannelsesinstitutionen.
- Muligheden for, at uddannelsesinstitutionerne kan tilbyde særlige prøvevilkår til studerende med en funktionsnedsættelse i forbindelse med en prøve eller eksamen, har hjemmel i eksamensbekendtgørelserne.
- Uddannelsesbekendtgørelserne og adgangsbekendtgørelserne indeholder også muligheder for at tilbyde særlige vilkår og individuelle tilpasninger, bl.a. i forhold til undervisning, prøver og eksaminer.
- Tildeling af en hensigtsmæssig, individuel tilpasning må ikke gå på kompromis med det faglige niveau. Derudover må dispensationer hverken stille den pågældende studerende ringere eller bedre end øvrige studerende.
- Uddannelsesinstitutionerne kan kun dispensere fra regler, de selv har fastsat, eller regler, som de respektive bekendtgørelser angiver, at uddannelsesinstitutionerne kan dispensere fra.

¹ Betegnelsen 'handicap' anvendes her, da det er den betegnelse, som anvendes i forskelsbehandlingsloven, og som der refereres til.

PRAKSIS HOS UDDANNELSESINSTITUTIONEN

Det er vigtigt, at I som uddannelsesinstitution har en defineret praksis, som sikrer ligebehandling af elever og studerende ved tilpasninger og dispensationer. Det kan være en fordel at nedskrive praksis, så alle relevante medarbejdere til enhver tid kan orientere sig i den gældende praksis på netop jeres uddannelsesinstitution. Uanset praksis skal der altid træffes en konkret, individuel afgørelse ud fra enkelte elev eller studerendes situation.

Når I som uddannelsesinstitution arbejder med praksis vedrørende studerende med en funktionsnedsættelse, skal I være opmærksomme på, at en gennemsigtig praksis medvirker til, at det bliver lettere for de studerende, der har det sværest. Folketingets Ombudsmand har udarbejdet en Myndighedsguide, som I kan bruge som inspiration. Såvel Myndighedsguiden som Tjekliste til hyrdebrevet indeholder vejledninger, hvori I bl.a. kan læse om god forvaltningsskik, parts-høring samt krav til dokumentation og begrundelser i afgørelser (Folketingets Ombudsmand, u.å.; Styrelsen for Forskning og Uddannelse, 2020b). DCUM har desuden med afsæt i den indledende brugerundersøgelse udviklet tre punkter, som er vigtige at være opmærksomme på i forbindelse med praksis vedrørende studerende med en funktionsnedsættelse.

Opmærksomhedspunkter

- **Information.** Sørg for, at de studerende nemt kan finde information om dels deres muligheder for at søge om tilpasning på baggrund af en funktionsnedsættelse, dels hvordan de kan søge dispensation. Informér også gerne om processen, så de studerende ved, hvad der sker, når ansøgningen er sendt.
- **Kommunikation.** Kommunikér tydeligt og i et letforståeligt sprog, når I informerer om dispensationsmuligheder og skriver dispensationsafgørelser. Sørg også for, at det er tydeligt, hvem den studerende kan kontakte, hvis vedkommende har spørgsmål eller tvivl.
- **Dialog og kreativitet.** Hensigtsmæssige og individuelle tilpasninger sikres ikke kun gennem dispensationsansøgninger, men kan også vedrøre andre forhold på uddannelsen som f.eks. de fysiske rammer. Det er derfor vigtigt at være kreativ og indgå i dialog med den studerende om, hvordan I som uddannelsesinstitution i øvrigt kan skabe hensigtsmæssige og individuelle tilpasninger.

Udførlig beskrivelse for alle

På Aarhus Universitet kan studerende på Studieportalen (universitetets studieinformationsside) læse en udførlig beskrivelse af, hvordan man søger dispensation. Man kan også læse, hvad en lægeerklæring skal indeholde, når den vedlægges som dokumentation for en funktionsnedsættelse eller et andet usædvanligt forhold. Det kræver ikke login at tilgå Studieportalen, så det er muligt for kommende studerende at orientere sig inden studiestart.

Ingen afgørelser om fredagen

På det Juridiske Fakultet på Københavns Universitet efterspørger de feedback fra de studerende, eksempelvis i forhold til om de kunne forstå den afgørelse, de har modtaget, om den kom på rette tid, og hvordan de oplevede processen. Derudover sender de ikke længere afgørelser på dispensations-sager til de studerende om fredagen, hvis afgørelsen har en voldsom konsekvens for den studerende – f.eks. at den studerende som følge af afgørelsen bliver udmeldt fra sit studie. På den måde sikrer de, at studerende kan nå at kontakte en sagsbehandler eller studievejleder inden weekenden, hvis de har brug for vejledning i forbindelse med afgørelsen.



Forslag og opmærksomhedspunkter til ansatte

I dette afsnit kommer DCUM med forslag til konkrete initiativer og opmærksomhedspunkter til ansatte i forhold til på overordnet niveau at støtte op om studerende med funktionsnedsættelser i uddannelsessammenhænge på forskellig vis.

TIL VEJLEDERE OG ADMINISTRATIVT PERSONALE

Dette afsnit er skrevet til dig, der arbejder som vejleder (f.eks. SPS- eller studievejleder) eller administrativ medarbejder på en videregående uddannelse. Afsnittet indeholder forslag til, hvordan du som vejleder eller administrativt ansat kan bidrage til, at studerende med funktionsnedsættelser bliver opmærksomme på og får viden om støtte- og dispensationsmuligheder.

Rollefordelingen mellem vejledere og administrativt personale er forskellig fra uddannelsesinstitution til uddannelsesinstitution. Derfor kan man have forskellige forudsætninger for at vejlede studerende med funktionsnedsættelser. Alligevel kan man på tværs af funktioner gøre en stor forskel for de studerende og deres oplevelse af uddannelsesforløbet (SUMH, 2014). Studerende med funktionsnedsættelser oplever, at de skal bruge meget tid på at navigere i regler og ansøgninger, hvis de på grund af deres funktionsnedsættelse har brug for f.eks. dispensationer, specialpædagogisk støtte (SPS) eller handicaptillæg til SU. Det kræver energi, som de langt hellere vil bruge på at dygtiggøre sig på deres uddannelse (Tænketanken Perspektiv, 2019). Derudover har DCUMs indledende brugerundersøgelse samt inddragelse af patientforeninger og handicaporganisationer vist, at nogle studerende også bruger meget tid på lægeaftaler, behandling, møder med kommunen og lignende, som både kan føre til fravær, fordi det ligger oven i undervisning eller andre studieaktiviteter, og kræver meget energi af den studerende (VIVE, 2021).

Hvis det er let for de studerende at navigere i rammerne for deres uddannelse, kan de således koncentrere sig om at lære (SUMH, 2014).

DCUM har på baggrund af den indledende brugerundersøgelse samt inddragelse af patientforeninger og handicaporganisationer udviklet nogle tiltag, som kan gavne de studerende på forskellige tidspunkter i deres uddannelsesforløb. Som vejledere eller administrativt personale kan I overveje at lade jer inspirere af følgende.

Forslag til vejledere og administrativt personale

- **Studiestart.** Gør det muligt for de studerende at tilkendegive ved optag, at de gerne vil kontaktes med information om SPS. Fortæl også om mulighederne for støtte allerede i forbindelse med rekruttering og igen undervejs i de studerendes uddannelsesforløb.
- **Information.** Sørg for, at information om SPS og dispensationsmuligheder altid er tilgængeligt for de studerende – f.eks. på en studieinformationsside.
- **Én indgang.** Det er en stor hjælp for de studerende, at der kun er én indgang til vejledning om SPS, studievejledning, vejledning i dispensationsansøgninger med videre. Det kan være en tovholder, der allerede fra starten afklarer behov og muligheder i samarbejde med den studerende.
- **Rundvisning.** Tilbyd en rundvisning på campus forud for studiestart. Det giver de studerende mulighed for at orientere sig i de fysiske rammer. På den måde ved de allerede første dag, hvor de eksempelvis kan finde handicap-toiletter, elevatorer, studievejledningskontoret eller stillerum.
- **Stillerum.** Lav et eller flere stillerum på campus. I dag er mange uddannelsesinstitutioner bygget op med store rum og mange åbne fællesarealer. Nogle studerende har brug for et stillerum, hvor de kan trække sig tilbage og få hvile i rolige omgivelser.
- **Spred budskabet.** Sørg for, at alle administrative medarbejdere ved, at der findes muligheder for SPS og dispensationer, samt hvem de skal henvise studerende til for vejledning på jeres uddannelsessted.
- **Praksis.** Tal løbende om, hvordan I som uddannelsessted vil understøtte studerende med funktionsnedsættelser, og hvordan I kan sikre jer, at alle får den rette vejledning og støtte.

TIL UNDERVISERE

Dette afsnit er skrevet til dig, der underviser på en videregående uddannelse. Afsnittet indeholder forslag til, hvordan du som underviser kan gøre det lettere for studerende med funktionsnedsættelser at deltage i og få et optimalt udbytte af din undervisning. Studerende med funktionsnedsættelser kan have mange bekymringer relateret til undervisningssituationer. For nogle vil det være i forhold til de fysiske rammer, f.eks. om der er et bord, der passer med en kørestol, eller om teksterne til undervisningen kan læses af et oplæsningsprogram. For andre kan bekymringerne f.eks. handle om, at de oplever kognitive vanskeligheder, der bl.a. kan gøre det svært at holde overblik, når de får mange informationer på samme tid, eller at de bliver udfordrede i sociale sammenhænge og måske har svært ved at sige noget højt i undervisningen. Derudover oplever mange studerende med funktionsnedsættelser, at deres funktionsnedsættelse "stjæler" meget af den energi, som de ellers ville bruge på deres uddannelse (Tænketanken Perspektiv, 2019; SUMH, 2014).

Med afsæt i den viden og de erfaringer, som DCUM har indsamlet i brugerundersøgelsen samt i inddragelsen af patientforeninger og handicaporganisationer, har DCUM udviklet nogle forslag til, hvordan du som underviser kan gøre undervisningssituationer lettere for studerende med funktionsnedsættelser. I flere tilfælde er der tale om initiativer, der kan gavne alle studerende. Under de respektive beskrivelser af funktionsnedsættelser i vejledningsmaterialets del 2 kan du desuden læse om de specifikke hensyn, du kan tage, hvis du bliver opmærksom på, at en studerende har en given funktionsnedsættelse.

Forslag til undervisere

- **Struktur.** Ved at rammesætte og skabe struktur i undervisningen kan du bidrage til, at de studerende ved, hvad der skal ske i undervisningen, og kan forberede sig bedst muligt. Du kan f.eks. lave en undervisningsplan for et givent semester eller modul samt et program for de enkelte undervisningsgange, som præsenteres, når dagens undervisning starter.
- **Forventningsafstemning.** Gør det klart for de studerende, hvad de skal, og hvad der forventes af dem i undervisningen, ved gruppearbejde eller i vejledningssituationer. Det kan eksempelvis være et krav til den studerende, at vedkommende skal udarbejde en dagsorden og forberede tre spørgsmål forud for en vejledning. Så er rammerne sat, og alle parter ved, hvad der skal ske.
- **Oplys om muligheder.** Når du præsenterer en undervisningsplan eller taler om kommende eksaminer og krav hertil, er det en fordel at oplyse om eksempelvis dispensation til særlige prøvevilkår og specialpædagogisk støtte (SPS), og at de studerende kan få mere at vide hos deres studievejleder. På den måde kan flere studerende henvende sig i tide, hvis de har brug for støtte eller dispensation.
- **God gruppedynamik.** Gruppearbejde er en stor del af mange uddannelser, og at være en del af en studiegruppe kan have positiv betydning for både trivsel og læringsudbytte. Studerende har forskellige forudsætninger for at indgå i gruppearbejde, og som underviser

kan du bidrage til den gode gruppedynamik ved at opfordre til rummelighed og til, at man er nysgerrig på hinandens styrker. Ved udfordringer i en gruppe kan du som underviser tilbyde at facilitere en samtale, hvor gruppen finder en fælles retning. Alternativt kan det være en studievejleder, som hjælper gruppen godt videre.

- **Åbenhed.** Vær åben for, at de studerende kan komme og fortælle, hvis de oplever udfordringer. Du kan f.eks. indlede din første undervisningstime med at fortælle, at hvis de studerende har spørgsmål, noget kan gøres bedre, eller de får brug for ekstra støtte undervejs, så kan de komme til dig. Det handler i lige så høj grad om at skabe et trygt rum og en kultur, hvor man tør sige tingene højt. Hvis der er udfordringer, der ikke kan klares inden for undervisningens rammer, kan du henvise til studievejledningen eller opfordre til at søge egen læge.
 - **Tilgængelighed.** Som underviser kan du sørge for at styrke den faglige tilgængelighed, hvilket kan gøre det lettere for studerende med funktionsnedsættelser at opnå det samme faglige udbytte af undervisningen som deres medstuderende.
- Faglig tilgængelighed kan f.eks. være
- at du OCR-behandler alt indscannet undervisningsmateriale, så studerende med ordblindhed, synshandicap med flere kan få oplæst teksten med deres kompenserende hjælpemidler.
 - at du uploader f.eks. undervisningsmateriale, PowerPoints og tidsplaner i god tid og i et digitalt format inden undervisningen. Nogle studerende har brug for forudsigelighed og at kunne forberede sig på forhånd, f.eks. ved hjælp af et IT-program.

- at du ikke stiller dig foran tavlen/projektor, hvor du lige har skrevet noget. Mange studerende har brug for at kunne se det, når de skal skrive noter undervejs.
- at du er tilgængelig i rummet for alle studerende og gentager spørgsmål/svar for hele holdet, så kørestolsbrugere, studerende med hørenedsættelse med flere får lige muligheder for at deltage.
- at du tillader studerende at optage undervisning, så den studerende kan gense eller genhøre undervisningen, hvis vedkommende har brug for det på grund af en funktionsnedsættelse.
- at du ser og taler direkte ind i kameraet ved onlineundervisning. Så kan studerende med hørenedsættelse mundaflæse.
- at du overholder planlagte pauser.

FAKTA

OCR (Optical Character Recognition) er en forkortelse for optisk tegngenkendelse. OCR-behandling indebærer en teknisk konvertering af billedformat til tekstformat. Indscannede kapitler fra en bog eller indscannede figurer med tekst skal OCR-behandles, før de studerendes læse/skrivekompenserende hjælpemidler kan oplæse teksten derpå. OCR-funktioner findes både i nogle filvisningsprogrammer og kan også findes i online programmer til tekstkonvertering. Undersøg evt., om I bruger et bestemt program på jeres uddannelsesinstitution.



DEL 2



Beskrivelser af funktionsnedsættelser

Vejledningsmaterialets del 2 indeholder 47 beskrivelser af funktionsnedsættelser. Med disse beskrivelser ønsker DCUM at oplyse om og give indsigt i, hvilke udfordringer der generelt kan være på spil for studerende med en given funktionsnedsættelse. I hvert afsnit beskrives, hvordan den specifikke funktionsnedsættelse kan påvirke studerende i forskellige studierelaterede kontekster, herunder *studiestart, undervisningssituationer, gruppearbejde, selvstudie og forberedelse, eksamen, praktik og sociale aktiviteter*. Det er forskelligt, om den specifikke funktionsnedsættelse påvirker samtlige studierelaterede kontekster. Derfor er det ikke altid, at alle studierelaterede kontekster er beskrevet. Det er dog altid relevant at støtte de studerende, hvor behovet er – uanset funktionsnedsættelse.

Alle er dog forskellige, og hver har sin individuelle oplevelse af, hvordan det er at leve med sin funktionsnedsættelse, i hvilken grad man er ramt, samt de øvrige livsbetingelser, overgange og private vilkår, som også påvirker de studerendes forudsætninger for at gå på en videregående uddannelse (VIVE, 2021; Tænk tanken Perspektiv, 2019; SUMH, 2014). Derfor kan beskrivelserne ikke være specifikke, men de er generelle, i den forstand at de rummer variationer og spænd, som findes inden for alle funktionsnedsættelserne.

Formålet med beskrivelserne er at styrke viden om funktionsnedsættelsers betydning i forskellige studierelaterede kontekster. Beskrivelserne kan herigennem bl.a. bidrage til at understøtte dispensationspraksis på videregående uddannelsesinstitutioner og arbejdet med at sikre individuelle

tilpasninger. Ligesom det blev understreget i introduktionen, er det vigtigt igen at tydeliggøre, at beskrivelserne ikke alene kan anvendes som grundlag for afgørelser i ansøgninger om eksempelvis dispensation eller SPS. Det er fortsat en forudsætning, at der foretages en konkret og individuel vurdering af den enkelte studerendes behov for individuelle tilpasninger eller støtte som følge af en funktionsnedsættelse. De funktionsnedsættelser, der er medtaget i vejledningsmaterialet, er udvalgt på baggrund af anonymiseret data fra Rådgivnings- og Støttecentret på Aarhus Universitet med inspiration fra *Guide om Handicap og Job* fra Danske Handicaporganisationer samt input fra projektets følgegruppe og den indledende brugerundersøgelse.

Alle beskrivelser er kvalificeret af respektive handicaporganisationer, patientforeninger eller eksterne fagpersoner med viden og erfaring inden for området. Det er vores forhåbning, at følgende afsnit kan bidrage til at kvalificere jeres arbejde med at støtte studerende med funktionsnedsættelser i deres uddannelsesforløb.



ADD

ADD er den stille form for ADHD. Det er en neuropsykiatrisk lidelse, som i varierende grad påvirker hjernens evne til at regulere opmærksomheden og aktivitetsniveauet. Mennesker med ADD har primært vanskeligheder med opmærksomhed og koncentration og dermed også med at opretholde et passende tempo og energiniveau i dagligdagen. Mennesker med ADD er stille og rolige i deres fremtræden. Det kan derfor være svært for andre at få øje på deres vanskeligheder. Det er også en grund til, at mange ikke får stillet diagnosen ADD, før de er unge eller voksne, da de i nogle tilfælde bliver overset i folkeskolen. Mange kan blive opfattet som stille, generte, dovne, mindre begavede eller indadvendte. Mange med uopdaget ADD kæmper med en negativ selvfølelse og et lavt selvværd. Hvor mennesker med ADHD ofte oplever kropslig uro, vil mennesker med ADD opleve mental uro og en høj grad af tankemylder samt kaostanker. ADD har intet med begavelsesniveauet at gøre, men mennesker med ADD kan have svært ved at omsætte den viden, de har tilegnet sig, til praksis eller andre situationer.

brug for at vide præcis, hvad der skal ske, og hvad der forventes i en ukendt situation, som studiestarten er. Ligesom de kan have brug for at besøge uddannelsesinstitutionen inden studiestart.

Undervisningssituationer

Undervisningssituationer kan være udfordrende for studerende med ADD, da nogle af de mest karakteristiske symptomer er koncentrations- og opmærksomhedsbesvær. De studerende kan have svært ved at frasortere ydre såvel som indre stimuli som f.eks. lys, lyd, lugte eller andet, som kan tage opmærksomheden. Dette er forskelligt fra person til person og fra situation til situation. Når studerende med ADD mister fokus, kan de ofte opleves som dagdrømmende.

Den klassiske tavleundervisning stiller store krav til opmærksomheden, hvilket kan være udfordrende med ADD. Er emnet ikke interessant og meningsgivende for de studerende, kan de nemt blive afledt. Det skyldes, at studerende med ADD i højere grad har brug for, at opgaver og aktiviteter giver mening. Det kan være en udfordring at opretholde opmærksomheden i forbindelse med at have tavleundervisning, skrive noter, følge med i bøger og lytte til input fra medstuderende. Studerende med ADD vil ofte ikke give udtryk for, at de er koblet af og ikke kan følge med. Derfor kan det være svært som underviser at opdage, hvis studerende med ADD ikke kan følge med i undervisningen. De studerende kan have behov for struktur og planlagte pauser. Det kan undersøges, om de studerende med ADD kan have gavn af at blive medlem af det digitale bibliotek Nota grundet koncentrationsbesvær. Med et medlemskab af Nota og en aktiv SPS-bevilling kan de studerendes studieboøger og undervisningsmaterialer bestilles i et digitalt format gennem Notas Studieservice.

ADD i studierelaterede kontekster

Ofte vil studerende med ADD have oplevet vanskeligheder med indlæring, fordi læring, herunder lagring af ny viden, forudsætter vedvarende opmærksomhed og koncentration. Afhængigt af den enkelte studerendes symptomer på ADD kan der opstå udfordringer i forskellige uddannelsessammenhænge. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har ADD.

Studiestart

Mange studerende med ADD har i høj grad brug for forudsigelighed og en plan. Derfor kan studerende med ADD have

Gruppearbejde

Gruppearbejde eller studiegruppesammenhænge kan udfordre studerende med ADD, da mange studerende med ADD kan fremstå som initiativløse og med et lavt energiniveau. Derfor vil de ofte holde sig tilbage i gruppearbejdet. Studerende med ADD kan ofte have meget lavt selvværd, hvilket kan have indflydelse på gruppearbejdet.

Selvstudie og forberedelse

Selvstudie kan være en stor udfordring for studerende med ADD, da de ofte vil opleve besvær med selv at opstille en struktur eller plan for arbejdet. Selvstudie kræver en høj grad af selv at kunne igangsætte opgaver, hvilket kan være svært for studerende med ADD. Ligesom at det kan blive vanskeligt for studerende med ADD at holde styr på tanker, koncentrere sig og holde overblik over studiedagen.

Eksamen

Nogle former for eksamen kan udfordre studerende med ADD. Studerende med ADD vil ofte opleve mange og flyvende tanker samt koncentrationsbesvær og svært ved at holde fokus. Det kan derfor være udfordrende for studerende med ADD at opnå samme effektivitet og fokus ved f.eks. en tidsbunden eksamensform. Det kan være fordelagtigt for studerende med ADD at søge om ekstra tid til eksamen eller opgaver, da mange studerende med ADD bruger mere tid og energi på en arbejdsopgave sammenlignet med deres medstuderende. Da en person med ADD ofte er meget konkrettænkende, kan det være nødvendigt, at man som underviser er konkret i sin kommunikation og f.eks. stiller direkte spørgsmål i en mundtlig eksamenssituation. Dette stiller krav til underviseren.

Praktik

Praktik kan for mange være en ukendt situation – de kan blive mødt af både en ny arbejdsmåde, nye kollegaer og et ukendt sted. For studerende med ADD kan især det ukendte være udfordrende, hvilket kan resultere i et mere fremtrædende symptombillede. De studerende kan derfor fremstå usikre på sig selv, ligesom de kan opleves som initiativløse.

Sociale aktiviteter

Studerende med ADD kan være usikre i det sociale samspil, trække sig eller i værste fald ikke deltage. Studerende med ADD udtrættes nemt og har derfor ofte ikke energi til alt det, som de medstuderende deltager i. Det kan ofte være det sociale, som studerende med ADD nedprioriterer for i stedet at kunne overskue studiet.

Værd at vide

- Vær opmærksom på, at studerende med ADD let kan blive distraheret af stimuli.
- Undersøg, om der er mulighed for at støtte de studerende i at igangsætte opgaver, understøtte hukommelse ved at nedskrive opgaver, tydeliggøre planer for ugen samt varsle ændringer i f.eks. skema eller grupper i god tid.
- Spørg gerne ind til de studerendes trivsel, da studerende med ADD ofte ikke selv vil tage initiativ til at fortælle, hvordan det går på studiet.

Læs mere:

ADHD-foreningen / www.adhd.dk

ADHD

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) er en neuropsykiatrisk lidelse, som i varierende grad påvirker hjernens evne til at regulere opmærksomheden, aktivitetsniveauet og impuls kontrollen. Karakteristisk for mennesker med ADHD er ofte, at de let bliver distraheret af ydre stimuli, har motorisk eller indre uro og rastløshed samt agerer hurtigt eller uovervejende.

Der skelnes mellem tre typer ADHD:

- ADHD med overvejende hyperaktivitet og impulsivitet
- ADHD med overvejende opmærksomhedsforstyrrelse (også kaldet ADD eller "den stille ADHD")
- ADHD kombineret type med såvel opmærksomhedsforstyrrelse som hyperaktivitet og impulsivitet.

Symptomer på ADHD er som regel mest fremtrædende i ukendte situationer, og hvor der ikke er en klar struktur. Udfordringer i hverdagslivet præges af symptomernes sværhedsgrad og andre ydre betingelser, som studerende ikke har indflydelse på. Dette kan f.eks. være ændringer i skema, vejret eller andet. ADHD-diagnosen kan derfor have en stor indflydelse på den enkeltes funktionsniveau.

ADHD i studierelaterede kontekster

Når studerende med ADHD let afledes eller synes ukoncentrerede, er det nødvendigvis ikke lig med, at de ikke er engageret eller interesseret i undervisningens indhold eller gruppearbejdet. Det er heller ikke nødvendigvis med vilje, at studerende med ADHD fremstår rastløse, glemsomme, kommer til at afbryde eller være højlydt.

Afhængigt af den enkelte studerendes symptomer kan der opstå udfordringer i forskellige uddannelsessammenhænge. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge. Dette med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har ADHD.

Studiestart

Mange studerende med ADHD har i høj grad brug for forudsigelighed og en plan. Derfor kan studerende med ADHD have brug for at vide præcis, hvad der skal ske, og hvad der forventes i en ukendt situation, som studiestarten. Ligesom de kan have brug for at besøge uddannelsesinstitutionen inden studiestart.

Undervisningssituationer

Studerende med ADHD kan finde undervisning udfordrende, da nogle af de mest karakteristiske symptomer er besvær med at fokusere sin koncentration og opmærksomhed. Studerende med ADHD kan også hurtigt blive udfordret af ydre stimuli. Det kan f.eks. komme til udtryk ved kropslig og mental rastløshed, og ved at de studerende sidder og dagdrømmer eller kigger på noget, der sker uden for vinduet. Det kan hjælpe de studerende, hvis der er mulighed for flere pauser, og hvis det er muligt at kunne sidde og "dimse" med ting i undervisningen, da dette er med til at skærpe opmærksomheden hos studerende med ADHD. For nogle studerende med ADHD kan den praktiske undervisning være mere passende, da den fysiske bevægelse gør det nemmere at koncentrere sig. Mange med ADHD lærer bedre, når de bruger kroppen.

Gruppearbejde

Gruppearbejde eller studiegruppensammenhænge kan både udfordre studerende med ADHD og deres gruppemedlemmer. Som studerende med ADHD kan det være svært at være opmærksom på andres reaktioner og behov, og man kan også mangle situationsfornemmelse eller snakke for meget. Det kan derfor være udfordrende i forbindelse med gruppearbejde, hvis studiekammeraterne ikke ved, hvad ADHD betyder, og måske undres eller frustreres over vedkommendes reaktioner og symptomer.

Selvstudie og forberedelse

Selvstudie kan være en stor udfordring for studerende med ADHD, da de vil være udfordret i forhold til igangsætning, prioritering af opgaver og tidsstyring. Studerende med ADHD vil have brug for flere pauser og vil derfor opleve studiet som tidskrævende. Studerende med ADHD kan have brug for støtte til at strukturere og prioritere deres tid. Det kan undersøges, om de studerende vil have gavn af at blive medlem af det digitale bibliotek Nota grundet koncentrationsbesvær. Hvis de studerende er medlemmer og har en aktiv SPS-bevilling, kan studieboøger og undervisningsmaterialer bestilles i et digitalt format gennem Notas Studierservice.

Eksamen

Studerende med ADHD vil ofte opleve mange og flyvende tanker samt besvær med at bevare koncentrationen og fastholde fokus. Det kan derfor være udfordrende for studerende med ADHD at opnå samme effektivitet og fokus ved f.eks. en tidsbunden eksamensform. Alt efter de studerendes udfordringer kan det undersøges, om der er behov for særlige prøvevilkår.

Praktik

Praktik kan for mange være en ukendt situation – de kan blive mødt af både en ny arbejdsmåde, nye kollegaer og et ukendt sted. For studerende med ADHD kan især det ukendte være udfordrende, hvilket kan resultere i et mere fremtrædende symptombillede. Omvendt trives mange med ADHD med at være fysisk aktive. Derfor vil mange med ADHD trives godt i at komme ud i praktik og arbejde på en anden måde, end det er tilfældet ved teoretisk undervisning.

Sociale aktiviteter

I sociale sammenhænge kan personer med ADHD opleve vanskeligheder ved at aflæse andre eller forstå det sociale kodeks. Derfor kan det opleves udfordrende, hvis de sociale aktiviteter er ukendte eller ikke har en klar struktur. Nogle mennesker med ADHD kan have aktiviteten mere i fokus end det sociale samvær, hvilket kan være udfordrende i det sociale samspil. Nogle mennesker med høj hyperaktivitet kan fremstå frembrusende og fylde meget i sociale sammenhænge. Det er dog meget forskelligt, hvor udfordret personer med ADHD er i sociale situationer.

Værd at vide

- Vær opmærksom på, om der er mange forstyrrende stimuli omkring studerende med ADHD, da de let kan distraheres.
- Undersøg, om der er mulighed for at støtte de studerende i at igangsætte opgaver samt understøtte hukommelse ved at visualisere og nedskrive opgaver og beskeder.
- Det kan være givtigt for studerende med ADHD at få en detaljeret, visuel plan over dagen eller ugen samt blive varslet i god tid om f.eks. afleveringer, nye grupper eller andet.

Læs mere:
ADHD-foreningen / www.adhd.dk

Astma og allergi

Astma og allergi er overfølsomhedssygdomme, som ofte knytter sig til hinanden. Man kan dog godt have astma uden at have allergi og omvendt.

Astma er en kronisk lungesygdom, hvor der er en betændelseslignende tilstand i lungerne. Sygdommen kan opstå hele livet hos både børn, unge og voksne. Symptomerne ved astma kan være åndenød, besværet vejrtrækning, tør hoste, hoste med slim, pibende lyd på vejrtrækningen, trykken for brystet og påvirket vejrtrækning ved fysisk anstrengelse. Der er forskellige forhold, som kan forværre astma og være svære at kontrollere:

- Allergier, f.eks. luftbårne allergener som pollen, pelsdyr eller husstøvmider
- Irritanter, f.eks. parfume, tobaksrøg, koldt og fugtigt vejr samt os fra madlavning eller stearinlys.

Allergi er en tilstand, hvor kroppens immunforsvar overreagerer på stoffer, som ellers er ufarlige. En allergisk reaktion kan vise sig ved:

- Luftbårne allergener, som typisk medfører irriterede og kløende øjne, løbende næse, nys eller astma, hvor man hoster eller har vejrtrækningsbesvær
- fødevarerallergi, som typisk medfører nældefeber, høfeber, astma, mavegener og i værste tilfælde allergisk shock med blodtryksfald og besvimelse
- kontaktallergi, som typisk medfører eksem, hvis huden kommer i kontakt med noget, man ikke kan tåle.

Nogle personer med astma og/eller allergi kan også opleve, at symptomer fra øjne, næse og lunger suppleres af sygdomsfølelse og træthed.

Astma og allergi i studierelaterede kontekster

Symptomerne for studerende med astma varierer. Det varierer også, hvad de studerende reagerer på, og hvordan den allergiske reaktion kommer til udtryk. Mange kan med medicinsk behandling og viden om deres sygdom leve et stort set normalt liv uden store gener, men der kan være perioder med forværring i sygdommen. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har astma og/eller allergi.

Undervisningssituationer

Generelt kan forskellige partikler eller allergener påvirke de studerendes koncentration, energi og udbytte af undervisningen grundet bestemte overfølsomheder.

Indeklimaet i et undervisningslokale, hvor der er mange partikler såsom støv, parfume, fugt og skimmelpilemer, kan give eller forværre astma- og allergisymptomer. Det er også relevant at være opmærksom på åbne døre og vinduer, da det kan give høfeber og astmasymptomer for studerende, der er allergiske over for de pollen, der er i luften. Dyreallergener, som bringes ind i lokalet via andre studerendes tøj, og anvendte rengøringsmidler kan afgasse indenfor i et lokale og påvirke allergikere og give eller forværre astma- og høfebersymptomer. Medstuderendes medbragte mad og snacks kan i nogle tilfælde udgøre en risiko for mennesker med fødevarerallergi på grund af luftbårne allergener. Uanset hvilken af de ovennævnte udfordringer de studerende er udsat for, tager det opmærksomhed og energi fra undervisningen. Dette medfører, at de studerende muligvis ikke får det rette udbytte af undervisningen.

Fysiske aktiviteter kan medføre astmaforværring, og ligeledes kan udendørs undervisning i pollensæsonen forværre høfebersymptomer og også give astmasymptomer. I kreative og praktiske fag kan hudkontakt med allergifremkaldende stoffer give eksem, f.eks. værktøj, loddematerialer og planter. Lugten fra materialer, f.eks. maling, lim og træ, kan trigge følsomme luftveje og slimhinder, ligesom f.eks. træstøv kan irritere og forværre høfeber og astmasymptomer. I fag med hyppig håndvask kan brug af vand og sæbe irritere huden. Her kan man med fordel indkøbe allergivenlige produkter. I undervisning, hvor der indgår fødevarer, f.eks. dampe fra fisk og partikler fra nødder, æg, mælk og peanuts, kan der være gener både ved indtag, indånding og ved hudkontakt. Hvis de studerende oplever en eller flere af ovennævnte gener, vil det påvirke koncentrationen og udbyttet af undervisningen.

Gruppearbejde

Studerende med astma og/eller allergi kan opleve almen sygdomsfølelse og voldsom træthed, hvilket kan gøre det svært at indgå i gruppearbejde med samme mængde energi som resten af gruppen. For at undgå en mindreværdsfølelse kan de studerende fortælle deres studiegruppe om deres astma og/eller allergi.

Selvstudie og forberedelse

Det kan være svært for studerende med astma og/eller allergi at opretholde den nødvendige disciplin, som selvstudie kræver, da de studerende kan opleve almen sygdomsfølelse og voldsom træthed. I sidste ende kan de derfor risikere at gå glip af faglig viden, som er relevant for at gennemføre en eksamen. Andre studerende har fordele af selvstudie, fordi de selv kan strukturere deres hverdag, holde nødvendige pauser og undgå allergifremkaldende stoffer.

Eksamen

Studerende, som har ukontrollerbar allergi eller astma, kan opleve almen sygdomsfølelse og voldsom træthed, hvilket kan gøre det svært at gå til eksamen. Særligt kan det være udfordrende for pollenallergikere, hvis en eksamen falder i pollensæsonen, eller for husstøvmideallergikere i vinterperioden. Dette kan betyde, at de studerende ikke kan præstere på samme niveau, som de ville have gjort uden allergi eller astma.

Praktik

Når der skal vælges praktiksted, kan det være en fordel at hjælpe de studerende med at overveje, hvordan hverdagen kommer til at se ud i praktikperioden. Det kan også være relevant at snakke med de studerende om, hvorvidt det kommende arbejdsmiljø vil forværre de studerendes astma og/eller allergi.

Sociale aktiviteter

Astma og allergi kan i nogle tilfælde være udfordrende i forhold til sociale aktiviteter. De studerende kan have følsomme luftveje og slimhinder i øjne og næse. Derfor kan de reagere lettere på stoffer, som irriterer luftvejene (irritanter), ligesom mødet med allergener fra f.eks. pelsdyr kan give symptomer.

Irritanter og allergener kan især udfordre de studerende i sociale sammenhænge, hvor de kan føle sig til besvær, når de skal bede andre personer om at tage hensyn.

Værd at vide

- Har de studerende symptomer i eksamensperioden, så opfordr dem gerne til at kontakte studievejleder i god tid for at forhøre sig om mulighederne for forlænget tid til eksamen.
- I pollensæsonen fra februar til oktober kan nogle studerende være så påvirkede af deres allergi, at de skal opholde sig indendørs så meget som muligt. De kan derfor ofte ikke deltage i sociale aktiviteter, der foregår udenfor. Det kan betyde, at de studerende føler sig udenfor socialt.
- Vær opmærksom på, at studerende med astma og/eller allergi kan opleve almen sygdomsfølelse og udtrætning.

Læs mere:

Astma-Allergi Danmark / www.astma-allergi.dk

Autisme

Autismespektrumforstyrrelse er en samlebetegnelse for en række gennemgribende udviklingsforstyrrelser, der er karakteriseret ved symptomer inden for tre kerneområder: afvigende socialt samspil, kommunikation samt begrænset fleksibilitet og forestillingsevne. Autisme er en spektrumbetegnelse, som både påvirker måden, man opfatter verden og interagerer med andre mennesker på. Personer med autisme har alle vanskeligheder inden for samme kerneområder, men deres vanskeligheder påvirker dem forskelligt og i forskellige grader. Det, der er en kognitiv udfordring for ét menneske, kan for et andet menneske være en styrke eller en kompetence.

Mennesker med autisme har generelt svært ved at fortolke verbalt og nonverbalt sprog såsom gestik, mimik og toneleje, og de kan opfatte ting meget bogstaveligt. Desuden er mennesker med autisme ofte sensorisk udfordrede og kan opleve at blive overvældede, når de er ude, da de tager alle indtryk ind. Sansepåvirkninger kan føles mere eller mindre intense, f.eks. en forstærket opfattelse af farver, lyde, berøring eller lugt. Oplever mennesker med autisme at blive udsat for vedvarende overbelastning, kan dette resultere i stress eller angst.

Autisme i studierelaterede kontekster

Afhængigt af hvor udfordrede de studerende med autisme er på de forskellige kerneområder, kan det være forskelligt, hvilke støttebehov den enkelte studerende har. Det er derfor vigtigt med en individuel vurdering af den enkeltes funktionsniveau i forskellige sammenhænge på uddannelsen med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Det er derfor væsentligt at indgå i en åben dialog med den enkelte studerende. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har autisme.

Studiestart

Mange studerende med autisme har behov for forudsigelighed og en plan – især i studiestarten, hvor alt er nyt og anderledes. En detaljeret plan for studiestarten, som indebærer svar på, hvad der skal ske og i hvor lang tid, samt hvad der er obligatorisk at deltage i, kan derfor være gavnlig for studerende med autisme. Derudover kan studerende med autisme have brug for at besøge uddannelsesinstitutionen inden studiestart og få fremvist lokalerne.

Undervisningssituationer

Generelt kan undervisningssituationer være udfordrende for studerende med autisme, da mange ikke kan sortere i sanseindtryk og tager alle indtryk ind, både det visuelle, lyde, lugte og berøringer. Det kan udfordre i visse undervisningssituationer, hvor det kan være svært for studerende med autisme at koncentrere sig, hvis der f.eks. er andre omkring dem, der snakker. For mange sensoriske indtryk kan være årsag til, at studerende med autisme nemt udtrættes. De kan i den forbindelse have behov for sensorisk skærmning ved f.eks. at trække sig og tage en pause i et andet rum. Studerende med autisme kan endvidere have svært ved at danne sig et overblik og har brug for en plan og forudsigelighed. Er der ikke forudsigelighed og struktur, bruger studerende meget energi på selv at skabe overblik. Det kan derfor være en god idé, at underviseren lægger undervisningsmateriale op til de studerende i god tid, og at underviseren holder sig til den plan, der er lagt.

Gruppearbejde

Gruppearbejde kan udfordre såvel studerende med autisme som deres gruppemedlemmer. Studerende med autisme kan være udfordrede i forhold til at kommunikere og i de sociale sammenhænge. Det kan f.eks. komme til udtryk, ved at studerende med autisme har svært ved at forstå andres reaktioner og behov, og ved at andre studerende i gruppen kan opleve, at de studerende med autisme har en

manglende situationsfornemmelse. Mennesker med autisme kan bruge lang tid på at lære nye mennesker at kende og på at være trygge i relationen. Det kan derfor være en fordel for studerende med autisme at være tilknyttet den samme studiegruppe over længere tid, så de studerende ikke skal forholde sig til for mange nye mennesker.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med autisme kan være udfordrede i forbindelse med både selvstudie og forberedelse, da de generelt kan have store vanskeligheder med at skabe sig et overblik og lave en plan for sig selv. Studerende kan derfor have et behov for, at en opgave er konkret beskrevet og nem at gå til. Studerende med autisme kan desuden have gavn af at få hjælp til at skabe overblik og struktur. Dette kan være i form af struktursystemer eller i form af støtte, hvortil man f.eks. kan inddrage en SPS-vejleder.

Eksamen

Studerende med autisme kan opleve at have svært ved at skabe overblik og struktur. Dette kan være udfordrende i eksamenssituationer, hvor studerende kan have svært ved en åben eksamensopgave som f.eks. en analyse. Mere strukturerede og konkrete eksamensopgaver kan ofte være mindre udfordrende for studerende med autisme. For nogle studerende kan det grundet overbliksvanskeligheder være en fordel at søge om særlige prøvevilkår.

Praktik

Praktik kan både være ensbetydende med nye arbejdsmåder, nye kollegaer og et ukendt sted. For studerende med autisme kan nye og uforudsigelige situationer være udfordrende. Disse situationer kan resultere i et mere fremtrædende symptombillede. Det kan være en fordel for studerende med autisme at fortælle praktikstedet om deres autisme, så de bedre kan støtte og forstå de studerende.

Sociale aktiviteter

Sociale aktiviteter kan udfordre på lignende måde som gruppeaktiviteter. Studerende med autisme kan blive overvældet og udfordret i store sociale sammenhænge, f.eks. til studiefest eller fredagsbar. De fleste studerende med autisme er udfordrede i sociale sammenhænge og vil derfor bruge meget energi på at tolke og forstå det sociale samspil. Studerende med autisme kan derfor bruge så meget energi i disse situationer, at de trækker sig tidligt, eller at de trækker sig på forhånd og ikke deltager, hvis de er i tvivl om, hvad der skal ske. Mange studerende med autisme trives bedst i mindre sociale grupper, hvor de på forhånd ved, hvad der forventes af dem.

Værd at vide

- Autisme kan optræde forskelligt fra person til person. Spørg derfor gerne studerende med autisme, hvordan du bedst kan støtte dem.
- Vær opmærksom på, at studerende med autisme ofte er konkrettænkende. Det er derfor en god idé at være direkte i din kommunikation, og italesæt gerne forventninger til de studerende.
- Studerende med autisme har ofte brug for forudsigelighed. Understøt derfor en plan for eller med de studerende.
- Vær opmærksom på, at studerende med autisme kan blive overstimuleret eller udtrættet og derfor kan trække sig ind i sig selv eller helt væk fra en situation.

Læs mere:
Landsforeningen autisme / www.autismeforening.dk
Center for autisme / www.centerforautisme.dk

Bevægelseshandicap

Bevægelseshandicap er en samlet betegnelse for en lang række syndromer og diagnoser. Der er derfor forskel på, hvor påvirkede personer med bevægelseshandicap er af deres funktionsnedsættelse, dog vil betegnelsen primært omfatte personer med nedsat funktionsevne i arme og ben. Derudover kan man have kognitive udfordringer, herunder udtrætning, koncentrationsbesvær og udfordringer med strukturering. Bevægelseshandicap kan være medfødt, men man kan også få det senere i livet.

Herunder er en liste med de mest almindelige diagnoser relateret til bevægelseshandicap:

- Cerebral parese (se også "Cerebral parese (CP)")
- Erhvervet hjerneskade (se også "Hjerneskade")
- Gigttilfælde (se også "Gigt")
- Muskelsvind (se også "Muskelsvind")
- Parkinson
- Rygmarvsbrok
- Rygmarvsskade
- Sclerose (se også "Sclerose")
- Senfølger af polio.

Bevægelseshandicap i studierelaterede kontekster

Eftersom bevægelseshandicap er en bred betegnelse og dækker over mange forskellige diagnoser og syndromer, kan det være svært at give en udtømmende beskrivelse af evt. uddannelsesmæssige udfordringer. Det er forskelligt fra person til person, i hvilken grad ens bevægelseshandicap begrænser dagligdagen i forskellige studiemæssige sammenhænge, men oftest vil der være en eller anden form for udfordring forbundet med at have et bevægelseshandicap. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har et bevægelseshandicap.

Studiestart

Studiestart kan være en udfordrende tid for studerende med bevægelseshandicap, hvis man f.eks. ikke kender de

fysiske rammer og derved ikke ved, hvordan man nemmest kommer rundt på uddannelsesstedet. Det kan være en fordel at besøge uddannelsesstedet inden studiestart, da man på den måde kan få et overblik over den fysiske tilgængelighed. Hvis de studerende har kognitive vanskeligheder i forbindelse med deres bevægelseshandicap, kan det også være udfordrende at skabe overblik og struktur på et nyt studie.

Undervisningssituationer

En af udfordringerne for studerende med bevægelseshandicap er, hvis der ikke tages højde for tilgængelighed på uddannelsesinstitutionerne. Det kan f.eks. være et problem, hvis undervisningen bliver flyttet til et andet lokale i sidste øjeblik, da de studerende oftest på forhånd har fundet en særlig, fremkommelig rute til undervisningslokalet, da de ikke altid kan komme den direkte vej. Studerende med bevægelseshandicap kan have behov for særlige computerredskaber samt særlige skriveredskaber grundet deres nedsatte funktionsevne. Nogle studerende vil også være nødsaget til at have en hjælper med til undervisning, som tager sig af praktiske ting såsom løft af bøger, håndtering af skriveregj og computer. Det kan ligeledes være udfordrende for de studerende at deltage i praksisnær undervisning på samme vilkår som deres medstuderende grundet nedsat funktionsevne, f.eks. i arme og ben.

Gruppearbejde

Nogle studerende med bevægelseshandicap kan have talevanskeligheder eller nedsat bevægelighed, hvilket kan skabe udfordringer i kommunikationen i gruppearbejde eller i udarbejdelsen af opgaver. I sådanne tilfælde kan det være en fordel, hvis der bliver skabt en åben dialog mellem de studerende med bevægelseshandicap og de medstuderende. På den måde kan de medstuderende nemmere afhjælpe og forstå nogle af de udfordringer, som studerende med bevægelseshandicap kan opleve.

Selvstudie og forberedelse

For nogle studerende med kognitive vanskeligheder kan det være udfordrende at vedligeholde selvstudie samt forberede sig til undervisning. Mange vil opleve koncentrationsbesvær, træthed, udfordringer med struktur samt udfordringer med at danne overblik. Studerende med bevægelseshandicap kan derfor have behov for, at undervisningsmateriale kommer ud i god tid, da det gør det mere overskueligt for de studerende. Hvis studerende med bevægelseshandicap har svært ved at håndtere fysiske studieböger, kan der være behov for et medlemskab til det digitale bibliotek Nota. Med en aktiv SPS-bevilling til Notas Studierservice kan de studerendes studieböger bestilles i et digitalt format.

Eksamen

For nogle studerende med bevægelseshandicap kan det være udfordrende at gennemføre eksamen på samme vilkår som deres medstuderende. Nogle studerende med høj grad af nedsat funktionsevne kan have behov for fysiske eller digitale hjælpemidler til eksamen. Studerende, der bruger hjælpemidler, kan dertil have behov for længere tid til eksamen. Lange skriftlige eksaminer kan være udfordrende, fordi mange studerende med bevægelseshandicap kan få smerter grundet deres funktionsnedsættelse. Derudover har nogle brug for hyppige toiletbesøg, som ofte kan vare lidt tid. Derfor kan de have brug for ekstra pauser undervejs til en eksamen. Mundtlige eksaminer kan være udfordrende, hvis studerende med bevægelseshandicap har talevanskeligheder og derfor skal bruge længere tid på f.eks. at besvare spørgsmål. Hvis de studerende har kognitive vanskeligheder, kan de have behov for længere tid til at forberede sig, så de kan nå at sætte sig ind i eksamensopgaven.

Praktik

For studerende med bevægelseshandicap kan deres funktionsnedsættelse give begrænsninger i forhold til praktikperiode på studiet. Eftersom at mange af de studerende med bevægelseshandicap har nedsat bevægelighed, vil der i

praktiksøgningen skulle tages højde for de fysiske rammer på praktikpladsen, da det skal være muligt for de studerende at komme rundt på arbejdspladsen.

Sociale aktiviteter

Studerende med bevægelseshandicap vil ofte være udfordret af nedsat funktionsevne, og de kan i den forbindelse opleve vanskeligheder ved den fysiske tilgængelighed i forbindelse med sociale aktiviteter. Derudover kan det være svært for de studerende at deltage i arrangementer, hvor der er stor fysisk aktivitet. Dette kan resultere i, at studerende med bevægelseshandicap kan føle sig ekskluderet. I sidste ende kan dette betyde, at de ikke gennemfører studiet, da den sociale trivsel er vigtig for et godt studieliv.

Værd at vide

- Mød studerende med bevægelseshandicap i øjenhøjde og med en invitation til åben dialog. Undgå at minde de studerende om, hvad de ikke kan.
- Spørg gerne de studerende, hvordan man bedst muligt hjælper dem og imødekommer de udfordringer, der måtte være.
- Nogle studerende med bevægelseshandicap kan få glæde af at tale med andre studerende, der også har en funktionsnedsættelse og udfordringer i studiesammenhænge. Hvis de studerende har interesse for dette, kan du foreslå dem at opsøge relevante foreninger.

Læs mere:

Dansk Handicap Forbund /
www.danskhandicapforbund.dk

Bipolar lidelse

Bipolar lidelse, tidligere kendt som mani-depressiv sygdom, er en psykisk sygdom, hvor man i perioder har betydelige udsving i humør og aktivitetsniveau. Man kan svinge mellem på den ene side at have meget energi og være overopstemt (mani) og på den anden side være energiforladt og konstant trist (depression). Tidligere har man kaldt det mani-depressiv sygdom. Der findes to typer af bipolar lidelse, og typen bestemmes af graden af mani: Ved type 1 forekommer der store manier, ofte med psykotiske træk, mens der ved type 2 opleves lettere manier, også kaldet hypomanier. Derudover er der som regel hyppigere depressioner ved type 2 end ved type 1. Der forekommer dog meget store individuelle variationer.

I depressive perioder oplever man nedtrykthed, nedsat energi og nedsat aktivitet, mens man i maniske og hypomaniske perioder oplever at være opstemt, have øget energi og øget aktivitetsniveau. Nogle får også psykoser i maniske perioder. Man kan opleve at være i en blandingstilstand, hvor man hurtigt skifter mellem maniske og depressive symptomer eller har symptomerne samtidigt.

Bipolar lidelse i studierelaterede kontekster

Symptomer og sværhedsgraden varierer, og hyppigheden af henholdsvis maniske og depressive episoder er forskellig fra person til person. Mellem episoderne er der neutrale perioder af varierende længde, men nogle oplever også depressive eller maniske symptomer uden for episoderne. Derfor er det individuelt, hvordan studerende med bipolar lidelse vil være påvirket af deres funktionsnedsættelse. Nogle vil være ude af stand til at studere i kortere eller længere perioder, mens andres studieevne ikke bliver påvirket. Det er vigtigt for de studerende at få hjælp og støtte samt vide, hvordan de passer på sig selv.

30-50 procent af mennesker med en bipolar lidelse kan opleve kognitive vanskeligheder. Det kan påvirke deres evne til at huske, lære, bearbejde information og løse problemer. Det skyldes altså ikke lavere intelligens, men

at de kognitive funktioner er svækkede. De fleste finder måder at håndtere deres udfordringer i hverdagen på ved hjælp af nye rutiner og praktiske huskereglere. Det kan f.eks. være faste steder til nøgler, samme sengetid hver dag osv. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en bipolar lidelse.

Undervisningssituationer

Bipolar lidelse kan påvirke studerende på forskellige måder i undervisningssituationer. I maniske perioder kan de studerende være meget aktive i undervisningen og endda så aktive, at det opleves som forstyrrende eller upassende, ligesom de studerende kan have koncentrationsbesvær og være rastløse. Depressive perioder kan også medføre koncentrationsbesvær, men det sker ofte, samtidig med at de studerende har et lavt energiniveau og manglende interesse for de ting, der foregår (se også "Depression").

Gruppearbejde

Studerende med bipolar lidelse kan være en del af et gruppearbejde på samme niveau som andre studerende. I maniske eller hypomaniske perioder kan de studerende med bipolar lidelse begynde at fylde mere, hvilket kan komme til udtryk, ved at de taler meget, let distraheres og udviser hensynsløs eller anmassende adfærd. Omvendt kan studerende i depressive perioder have svært ved at yde en indsats i gruppearbejdet eller helt trække sig fra det. Dog er det individuelt, hvordan man reagerer på op- og nedture, og det er ikke sikkert, at det påvirker gruppearbejdet. Det er ofte en hjælp for de studerende, hvis de er åbne om deres udfordringer, da det kan skabe forståelse for at have en anderledes adfærd.

Selvstudie og forberedelse

Det vigtigste for studerende med bipolar lidelse er at holde balancen i studielivet og i hverdagen. Uanset den individuelle tilstand er det en god støtte at blive fulgt af en vejleder, underviser eller mentor, der kan følge med i, hvordan den enkelte har det. Det kan i den forbindelse være en god idé at forventningsafstemme om ambitionsniveau og struktur på dagen. Derudover er det vigtigt, at de studerende holder øje med deres søvn i forhold til at regulere stemningsvingninger. Hvis de studerendes søvn fungerer godt, er deres generelle tilstand god.

Eksamen

Stress og perioder med ekstra belastning kan udløse manier eller depressioner hos studerende med bipolar lidelse. Det gælder eksempelvis eksamensperioder. Selvom de studerende i en depressiv periode kan have behov for at trække sig, når de skal arbejde med større selvstændige opgaver, kan det være u hensigtsmæssigt, da det ikke er godt for studerende at isolere sig, fordi det kan forværre en depression. En mild hypomani kan omvendt være givtig for større opgaver, hvis den ikke er langvarig og skadelig på anden måde, da hypomanier bl.a. kan betyde, at man har et øget energiniveau. Ændringer i søvn, appetit, tøjsmag og adfærd på sociale medier kan være tegn på overbelastning. Alt efter de studerendes situation kan der overvejes dispensation eller særlige prøvevilkår.

Praktik

I forhold til praktik kan studerende med bipolar lidelse have behov for tydelige aftaler i forhold til faglige krav, arbejdsopgaver og struktur. Det er vigtigt, at arbejdsmængden i praktikken er passende for de studerende, da det ellers kan give en stressbelastning, som kan udløse maniske eller depressive perioder.

Sociale aktiviteter

Man kan ofte deltage i sociale sammenhænge på normal vis, da mennesker med bipolar lidelse ikke har stemningsvingninger hele tiden og oftest er stabile og "neutrale". I depressive perioder kan studerende med bipolar lidelse være tilbagetrukne og undgå sociale aktiviteter. I maniske og hypomaniske perioder kan studerende med bipolar lidelse derimod ofte sætte gang i en fest, men måske også have en udfarende opførsel, som kan opleves som grænseoverskridende for andre. Nogle med bipolar lidelse kan opleve at være mere populære socialt, når de er i en let manisk tilstand. Der kan derfor opstå forventninger både hos dem selv og deres omgivelser til, at de altid er i godt humør og klar til at skabe en festlig stemning, hvilket kan være svært at leve op til efterfølgende.

Værd at vide

- Mange kan godt studere, selvom de har en bipolar lidelse. Det er dog vigtigt, at studerende med bipolar lidelse får hjælp og støtte ved behov samt ved, hvordan de passer på sig selv.
- Vær opmærksom på, at depressive og maniske perioder kan føre til, at de studerende ikke kan passe deres studie i kortere eller længere perioder.
- Mange studerende med bipolar lidelse har behov for struktur og rutiner i deres hverdag, da det bidrager med stabilitet og forudsigelighed. Det gælder således også i forhold til deres studiehverdag.

Læs mere:

DepressionsForeningen /
www.depressionsforeningen.dk
SIND / www.sind.dk

Borderline

Borderline er en såkaldt emotionelt ustabil personlighedsforstyrrelse, som deler sig i to undertyper: impulsiv og borderline. En personlighedsforstyrrelse er en psykiatrisk lidelse, hvor personligheden afviger betydeligt fra det normale eller fra det alment accepterede. Hvis man har borderline, er man typisk impulsiv, humøret kan skifte hurtigt, og mange har voldsomme reaktioner og følelsesudbrud. Borderline er især karakteriseret ved tomhedsfølelse, hvilket bl.a. kan betyde, at man oplever en manglende fornemmelse af, hvem man selv er. Derudover kan man have svært ved at give sig selv omsorg. Det kan f.eks. betyde, at man ikke kan føle, om man er træt, og dermed tage en pause, eller man kan måske ikke mærke, om man er på vej til at blive vred. Man kan også have et stort kontaktbehov og være angst for at blive svigtet.

Borderline findes i mange grader og har forskellige symptomer. Der er dog nogle fællestræk:

- Årsagen til borderline skyldes ofte omsorgssvigt eller traumatiske begivenheder såsom seksuelt misbrug eller vold i barndommen.
- Personer med borderline har svært ved at indgå i tætte og stabile relationer, da disse er forbundet med en grad af usikkerhed og manglende tillid til andre.
- Nogle personer med borderline kan have selvskadende adfærd.

Behandling sker primært ved psykoterapi og herigennem psykoedukation, hvor personen lærer sin personlighedsforstyrrelse at kende. Langt de fleste mennesker med borderline får det bedre med alderen, i kraft af at de arbejder med at acceptere og begrænse deres følelsesmæssige reaktioner.

Borderline i studierelaterede kontekster

Borderline kan komme til udtryk på meget forskellige måder i studierelaterede kontekster afhængigt af den enkeltes situation. Nogle studerende har gennem behandling fået strategier til at håndtere deres borderline, hvilket betyder, at de i mindre grad bliver hæmmet af den, mens det for andre kan være en stor udfordring hele deres liv. Derfor

er det vigtigt at indgå i en åben dialog med de studerende for at kunne vurdere og tilrettelægge evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har borderline.

Studiestart

Nye mennesker, nye omgivelser og en ny samt ukendt hverdag er meget at forholde sig til for studerende med borderline, og det kan virke uoverskueligt. Studerende med borderline, der har en tomhedsfølelse, kan i den forbindelse være påvirket af en negativ selvopfattelse, og det at møde nye mennesker kan derfor være forbundet med usikkerhed. For nogle studerende kan det være en hjælp at besøge uddannelsesinstitutionen på forhånd og vide, hvad der skal ske i løbet af studiestarten.

Undervisningssituationer

Når man har borderline, kan man have problemer med at koncentrere sig, at komme i gang med ting og at skabe struktur. De studerende kan også gå i stå, fordi de ikke kan organisere de indtryk, der kommer ind fra omgivelserne, og de vil derfor bruge meget tid og energi på at forstå og tolke omgivelserne. Studerende med borderline kan i den forbindelse have brug for en forudsigelig og planlagt hverdag med mange pauser. Det kan derfor være en fordel for studerende at tale med undervisere om det, så underviserne har mulighed for at tage de rette hensyn.

Gruppearbejde

Studerende med borderline kan være meget usikre på sig selv, og det kan påvirke deres relationer til deres medstuderende. Derfor kan det være en god idé for de studerende at være åbne og fortælle gruppen om deres borderline, så de forstår, hvorfor de kan reagere anderledes. Det kan

bidrage til færre konflikter i gruppen og give de medstuderende mulighed for at tage hensyn. Derudover kan udfordringer med manglende koncentration og struktur imødekommes, ved at gruppen lægger en plan og motiverer hinanden til at komme i gang med opgaverne.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med borderline kan have brug for en struktureret og forudsigelig hverdag. Derfor kan det være en fordel for de studerende at få hjælp til at lave en studieplan, læseplan eller ugeplan. På den måde mindskes sandsynligheden for pressede og stressede perioder, som kan have en negativ indflydelse. Derudover kan det være relevant for nogle studerende med borderline at overveje at studere på nedsat tid.

Eksamen

Studerende med borderline kan hurtigt blive forstyrret af andre eller blive ukoncentrerede, når de skal til eksamen. For at de studerende har mulighed for at vise, hvad de kan rent fagligt, kan det være en god idé at undersøge mulighederne for særlige prøvevilkår.

Praktik

Praktik er ofte forbundet med at være social og møde nye mennesker. Ligesom i andre sociale sammenhænge kan det derfor være udfordrende for studerende med borderline at starte i praktik. Hvis de studerende er villige til det, kan det være en god idé at gøre praktikstedet opmærksom på de udfordringer, studerende med borderline har. På den måde kan de tilrettelægge arbejdsdagen og opgaverne herefter, således at de studerende får det bedste udbytte af praktikken. Samtidig kan oplysning medvirke til at mindske de fordomme, som studerende med borderline kan møde.

Sociale aktiviteter

Når man har borderline, kan man være meget usikker på sig selv, og hvem man er. I sociale sammenhænge kan det f.eks. komme til udtryk, hvis de studerende er sammen med andre, der er mere selvsikre, da de kan efterligne andres tøjstil, kropssprog, talemåder osv. For studerende med borderline kan det være svært at styre indtryk, handlinger og følelser, hvilket bl.a. kan resultere i uhensigtsmæssige udsagn eller voldsomme reaktioner. Ved at skabe et trygt studiemiljø med åben kommunikation og plads til alle kan disse udfordringer mindskes.

Værd at vide

- Borderline kan i nogle tilfælde medføre trusler om selvmord og selvmordsforsøg. Hvis de studerende udviser denne adfærd, så kontakt evt. pårørende, eller henvis de studerende til læge eller psykiatri.
- Studerende med borderline kan reagere overdrevent eller voldsomt. Hvis dette er tilfældet, er det vigtigt at huske på, at deres reaktion ofte skyldes personlighedsforstyrrelsen.
- Funktioner i hjernen, som man bl.a. bruger, når man skal huske, tænke og lære, kan være belastede, hvis man har borderline. Derfor kan studerende have behov for særlig støtte i forbindelse med deres uddannelse.

Læs mere:

SIND / www.sind.dk

Psykiatrifonden / www.psykiatrifonden.dk

Cerebral parese (CP)

Cerebral parese (CP) er en paraplybetegnelse for en gruppe af udviklingsforstyrrelser, også kendt som spastisk lammelse, som skyldes en medfødt eller tidligt opstået skade i hjernen. Hvordan man er udfordret, afhænger af, hvilke områder i hjernen der er ramt. Det kan give problemer med at bevæge sig, bruge hænder og arme, spise eller tale. Med tiden kan der forekomme fejlstillinger af led og knogler som følge af stramninger og ubalance i musklerne. Udover synlige motoriske handicap kan hjerneskaden resultere i kognitive vanskeligheder. Disse problemer er ofte mindre synlige end de motoriske, men kan have stor indflydelse på mulighederne for at deltage i sociale og faglige sammenhænge. Mange med CP har problemer med at bearbejde sansindtryk. Nogle har også problemer med hørelsen, synsvanskeligheder, talevanskeligheder, sprogvanskeligheder, støjfølsomhed og lysfølsomhed. Derudover kan mennesker med CP have eller have haft epilepsi.

Cerebral parese (CP) i studierelaterede kontekster

Mennesker med CP har ofte smerter, svækket balanceevne, nedsat muskelstyrke, led-deformiteter og nedsat mobilitet, hvilket kan have konsekvenser i forskellige studiekontekster. Motoriske vanskeligheder og smerter kan medføre udtrætning, som ofte forværres i forbindelse med fysisk anstrengelse. Studerende med CP kan også opleve udtrætning i forbindelse med kognitive udfordringer såsom udfordringer med koncentration, arbejdshukommelse, kombinationsevne, strukturering, overblik og vanskeligheder med at fuldføre et forløb.

Det er imidlertid ofte svært for mange med CP at beskrive betydningen og konsekvensen af de kognitive vanskeligheder, da de mangler relevant dokumentation i form af en neuropsykologisk undersøgelse. Det skyldes, at det først var i 2005, at CP blev anerkendt som en kognitiv funktionsnedsættelse og ikke kun en motorisk funktionsnedsættelse. Derfor kan personer med CP, der er diagnosticeret før 2005,

have brug for en undersøgelse, som netop beskriver art og omfang af de kognitive udfordringer. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har CP.

Studiestart

Studerende med CP kan i forbindelse med studiestart med fordel få et overblik over den fysiske tilgængelighed på uddannelsesstedet, hvilket kan være nødvendigt, hvis de studerende har kørestol eller er gangbesværede. De kan også have behov for at kende til dagsordenen de første dage af studiestarten, så de kan imødekomme evt. udfordringer.

Undervisningssituationer

Studerende med CP kan have nedsat hukommelse eller være udfordrede på deres opmærksomhed, hvilket kan medføre, at de ikke kan skrive noter under undervisningen. Det kan resultere i enten overanstrengelse, da man måske forsøger at huske det hele, eller dobbeltarbejde, hvor man f.eks. skriver noter efter undervisningen. Begge dele kan udtrætte studerende. Derudover kan det være vanskeligt for nogle studerende fysisk at komme hen til undervisningen, da mange har rum- og retningsvanskeligheder, og fordi nogle bruger kørestol eller er dårligt gående. Studerende med CP kan have kognitive vanskeligheder, som indebærer behov for individuel støtte i form af f.eks. mentorstøtte, hjælp til at lave større skriftlige opgaver, hjælp til at overskue og strukturere pensum, behov for ekstra vejledning og forlænget tid til eksamen.

Gruppearbejde

Mental udtrætning kan opstå i sociale sammenhænge, og når studerende med CP læser eller skriver ved computeren. Afhængigt af de studerendes kognitive udfordringer kan de

have svært ved at holde koncentrationen, have svært ved at huske det, de læser, eller at strukturere arbejdet, hvilket kan påvirke dem i gruppearbejde. Det kan være gavnligt at strukturere arbejdet i samarbejde med gruppen, så de kan fordele opgaverne og motivere hinanden til at komme i gang.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med CP kan have brug for hjælp og støtte til at skabe overblik over pensum i deres fag for ikke at komme bagud og ende i tidspres. De kan nemlig opleve at blive mentalt udtrættet ved kognitivt krævende opgaver, som f.eks. når de skal læse, skrive eller arbejde foran computeren. Derudover kan de opleve kognitive udfordringer med strukturering og overblik, koncentrationsbesvær og vanskeligheder med at fuldføre en opgave. Hvis studerende med CP har svært ved at bære eller håndtere fysiske studieböger, kan det undersøges, om der kan gives en SPS-bevilling til Notas Studierservice, så de studerende kan bestille deres studieböger i et digitalt format.

Eksamen

Studerende med CP kan have problemer med at arbejde under tidspres. De kognitive udfordringer kan derudover påvirke større skriftlige opgaver, hvor studerende kan have brug for hjælp til at disponere opgaven. Studerende kan i den forbindelse med fordel undersøge, om de har mulighed for særlige prøvevilkår til eksamen eller opfylder kravene til mentorstøtte.

Praktik

I praktik er det for studerende med CP vigtigt, at den fysiske tilgængelighed på stedet er i orden, og at den mentale og kognitive tilgængelighed tilgodeses. Den mentale og kognitive tilgængelighed kan f.eks. indebære, at studerende med CP har en struktureret plan for deres arbejde, får tildelt overskuelige opgaver, eller at de har skiftende arbejdstyper, så de f.eks. ikke udtrættes af for meget computerar-

bejde. Dette kan evt. ske i samarbejde med praktikstedet, hvis de studerende er åbne og kan tale om de udfordringer, de oplever.

Sociale aktiviteter

Hvis studerende med CP har nedsat visuel perception, kan de have svært ved at gennemskue interaktioner og handlinger i sociale sammenhænge. Dette kan medføre, at studerende i højere grad undlader at dukke op til sociale arrangementer af frygt for at føle sig udenfor. Det kan også kræve mere energi for studerende med CP at indgå i sociale sammenhænge. Det kan være en fordel at fortælle medstuderende om CP, og hvilke udfordringer det giver. På den måde kan medstuderende bedre støtte og tage hensyn. Det kan muligvis også være med til at nedbryde nogle af de misforståelser, som studerende med CP kan møde.

Værd at vide

- Cerebral parese (CP) er ikke kun en fysisk funktionsnedsættelse, men kan også påvirke de kognitive funktioner.
- Smerter og kognitive vanskeligheder kan medføre udtrætning, og især de kognitive vanskeligheder kan være svære at beskrive og forstå. Det kan f.eks. være svært at bearbejde synsindtryk, hvilket kan medføre udtrætning ved visuelt krævende opgaver.
- Nogle tror, at personer med CP har lav intelligens eller ikke kan tale ordentligt, men det er en misforståelse. CP påvirker ikke intelligens, og det vil ofte være spasticiteten, der påvirker udtalen af ord.

Læs mere:

Cerebral Parese Danmark / www.cpdanmark.dk

Colitis ulcerosa og Morbus Crohn

Colitis ulcerosa og Morbus Crohn (herefter colitis og Crohn) er begge kroniske autoimmune sygdomme, der rammer fordøjelseskanalen, og som ikke kan helbredes. Colitis angriber slimhinden i tyktarmen, mens Crohn angriber hele vævet i tarmene og fordøjelseskanalen. Crohn har dermed stærkere manifestationer uden for tarmsystemet.

De to sygdomme kan i deres symptombillede minde om hinanden. Colitis og Crohn kan i perioder være i udbrud og opblussende, mens de i andre perioder kan være mere dæmpede og i dvale. Ca. 25 procent opnår ikke symptomlindring og ro i sygdommen. Når colitis eller Crohn er i udbrud, vil de typiske symptomer være hyppig, vandig diarré med blod og slim, stærke mavesmerter, utilpashed, nedsat appetit, ofte med vægttab og næringstab samt træthed. Andre eksempler på mulige følger af colitis og Crohn er ledsmerter, hævelse og betændelse, øjenproblemer (f.eks. regnbuehindebetændelse), bylder samt hudforandringer. Derudover kan colitis eller Crohn ofte medføre psykiske udfordringer, f.eks. bekymringer for udbrud, der kan føre til angst eller social isolation grundet sygdommens uforudsigelighed.

Mennesker med colitis eller Crohn skal ofte til kontroller på en specialafdeling, hvilket kan være tidskrævende. Selve behandlingsformen er for de fleste symptombehandling med immundæmpende medicin. I svære tilfælde er der behov for biologisk medicin, som enten kan fås som sprøjter eller infusioner over nogle timer. Hvis medicin ikke dæmper symptomerne, kan det blive nødvendigt med kirurgiske indgreb, f.eks. anlæggelse af stomi eller pouch, eller at man skærer den angrebne del af tarmen væk. Ved anlæggelse af en stomi vil man efterfølgende blive tilknyttet et stomiambulatorium.

Colitis ulcerosa og Morbus Crohn i studierelaterede kontekster

Det afhænger af den enkelte studerendes symptomer på colitis eller Crohn, hvilke udfordringer der kan være i forskellige uddannelsessammenhænge. Udfordringerne kan variere, alt efter om sygdommen er i udbrud eller ej. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af

den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har colitis eller Crohn.

Undervisningssituationer

Det kan være vanskeligt for studerende med colitis eller Crohn at deltage i undervisning, når deres sygdom er i udbrud med hyppige toiletbesøg til følge. Derudover kan der være generelle udfordringer med udpræget træthed og i den forbindelse koncentrationsbesvær. Bekymringer for afføringsuheld samt adgang til og placering af toiletter kan også fylde mentalt i undervisningssituationer, hvilket kan udgøre en barriere for at opnå fagligt udbytte. Praktiske undervisningssituationer med fysisk hårde og krævende elementer kan desuden udgøre en risiko for forværring af sygdommene. Hvis de studerende har perioder med meget fravær, kan det undersøges, om det f.eks. er muligt at følge undervisningen digitalt.

Gruppearbejde

Gruppearbejde kan ligesom undervisningssituationer være udfordrende at deltage i, hvis det er i perioder med meget fravær grundet udbrud eller manglende overskud. I den forbindelse kan studerende med colitis eller Crohn have svært ved at overholde deadlines eller aftaler indgået i gruppesammenhænge. De studerende kan potentielt også opleve at føle sig anderledes eller misforstået af deres gruppemedlemmer. Derfor kan gruppearbejde være forbundet med, at de studerende er nødsaget til at forklare om deres sygdom.

Selvstudie og forberedelse

Studietid tilrettelagt og udført af de studerende selv er som udgangspunkt ikke udfordrende, da det kan være rart at være i vante og hjemlige omgivelser grundet risiko for symptomer, herunder de mange toiletbesøg. Studerende med colitis eller Crohn kan dog være så plaget af træthed, at det kan være udfordrende selv at opstille en struktur for arbejdet og/eller opnå samme faglige udbytte som deres medstuderende.

Eksamen

Både mundtlige og skriftlige eksamensformer kan være udfordrende at gennemføre på ordinære vilkår, hvis studerende med colitis eller Crohn har et udbrud og dermed er væsentligt plaget af symptomer. Tarmsygdommene er uforudsigelige, hvilket vanskeliggør muligheden for at planlægge eller søge om dispensationer i tide forud for en eksamen. Colitis og Crohn vil også ofte medføre udtalt træthed, hvilket kan være en barriere, der ved behov skal medtænkes i forbindelse med eksamen. Eksamensperioder kan desuden være stressende og udgøre et psykisk pres, hvilket kan have en negativ indflydelse på colitis og Crohn og øge risikoen for udbrud.

Praktik

Praktikforløb kan for studerende med colitis eller Crohn med fordel tilrettelægges fleksibelt og tilpasses den enkelte studerendes symptomer og sygdomshistorik. Hvis studerende med colitis eller Crohn har udbrud, kan der forventes kortere- eller længerevarende perioder med sygefravær. Dette kan skabe bekymring, da det kan være svært at overholde evt. krav til fremmøde i en praktik.

Sociale aktiviteter

Nogle studerende med colitis eller Crohn kan have svært ved at deltage i sociale aktiviteter grundet studerendes manglende overskud og træthed. Lysten til samvær med andre kan derudover være stærkt begrænset, særligt i perioder med aktive symptomer og udbrud i sygdommen. Nogle studerende med colitis eller Crohn kan også have en tendens til at trække sig fra fællesskabet på grund af bekymringer for udbrud eller i perioder med aktiv sygdom, hvor symptomerne er i udbrud.

Værd at vide

- Colitis og Crohn kan periodevist være i udbrud eller i dvale.
- Undersøg, om det er muligt med en vis form for fleksibilitet for de studerende af hensyn til deres symptomer.
- Vær opmærksom på, at studerende med colitis eller Crohn ofte kan være bekymrede for sygdommens kompleksitet, da sygdommen både kan påvirke dem fysisk og psykisk.
- Spørg gerne ind til de studerendes trivsel, herunder behov og udfordringer.

Læs mere:

Colitis Crohn Foreningen / www.ccf.dk
Stomiforeningen COPA / www.copa.dk

Cystisk fibrose

Cystisk fibrose er en kronisk, medfødt multiorgansygdom. Sygdommen medfører, at lungerne er ekstra modtagelige for bakterier, hvilket over tid nedsætter lungefunktionen. I mave-tarm-systemet producerer bugspytkirtlen ofte ikke de enzymer, som kroppen behøver for at kunne fordøje mad. Der er stor variation, i forhold til hvordan sygdommen påvirker det enkelte menneske. Sygdommen kan komme til udtryk ved sejt slim i luftveje, lunger og mave-tarm-system, raslende/pibende vejrtrækning, vedvarende hoste, gentagne lungeinfektioner samt dårlig fordøjelse. Cystisk fibrose kan også give problemer med lever, nyrer og knogler.

Cystisk fibrose vil ofte kræve daglig og længerevarende symptomdæmpende behandling. Mennesker med cystisk fibrose bruger ca. 1-3 timer dagligt på livsnødvendig behandling med bl.a. medicin, inhalationer og lungefysioterapi. Derudover er der månedlige kontroller på et af landets to Cystisk Fibrose Centre. For mange vil der være indlæggelser flere gange om året, og for nogle vil cystisk fibrose desuden medføre behov for lungetransplantation.

Cystisk fibrose i studierelaterede kontekster

Afhængigt af den enkelte studerendes sygdomsforløb kan der opstå udfordringer i forskellige uddannelsessammenhænge. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har cystisk fibrose.

Undervisningssituationer

Diverse undervisningssituationer kan være udfordrende for studerende med cystisk fibrose, da de i forbindelse med deres sygdom ofte vil have en del fravær grundet månedlige

kontroller på hospitalet samt tidskrævende symptombehandling. Derfor kan det undersøges, om de studerende kan studere på nedsat tid eller følge undervisningen virtuelt. Generelt kan undervisning og interaktion med andre være forbundet med en smitterisiko og bakterier. God hygiejne og afspritning er derfor vigtigt for studerende med cystisk fibrose, hvilket også med fordel kan være et opmærksomhedspunkt for medstuderende eller undervisere, når de er i kontakt med de studerende. Studerende med cystisk fibrose kan også opleve øget træthed, hvilket kan påvirke dem i en undervisningssituation. Derudover hoster nogle studerende med cystisk fibrose meget, hvilket kan være til gene for både de studerende med cystisk fibrose og de andre studerende.

Gruppearbejde

Gruppearbejde kan være vanskeligt at deltage i, hvis de studerende har perioder med meget fravær. God hygiejne gør sig også gældende, da interaktion med en studiegruppe er forbundet med øget risiko for smitte med bakterier. En studiegruppe kan dog også være en stor hjælp for de studerende, f.eks. kan gruppen dele noter fra undervisningen i perioder med fravær.

Selvstudie og forberedelse

Nogle studerende med cystisk fibrose kan have nedsat energi og skal bruge tid på daglig hjemmebehandling, kontroller og i perioder at være indlagt til behandling. Det kan medføre, at studerende med cystisk fibrose på visse tidspunkter ikke kan sætte tid af til studiet. En konsekvens af dette kan være, at de kommer bagud, og at der således kan opstå faglige huller. Det kan være relevant for nogle studerende at studere på nedsat tid eller blive en del af en mentorordning.

Eksamen

Nogle studerende med cystisk fibrose har haft mange og længerevarende perioder med fravær på grund af sygdom og behandling. Det kan medføre faglige huller, der kan være en udfordring, når de skal til eksamen. I den forbindelse kan der være behov for kompenserende tiltag og særlige prøvevilkår.

Praktik

Praktikforløb i erhverv, der udfordrer lungerne, kan med fordel undgås. Det kan f.eks. være landbrugsarbejde, hvor der ofte vil være høj forekomst af bakterier og svampe. Det kan også være andet arbejde, hvor der er støv, dampe eller andre irriterende luftarter. Ligeledes kan fysisk krævende arbejde eller arbejde i koldt eller fugtigt vejr være udfordrende for studerende med cystisk fibrose. Det kan variere, hvilke erhverv studerende med cystisk fibrose finder passende til deres situation.

Sociale aktiviteter

Det kan for nogle studerende med cystisk fibrose være udfordrende at deltage i sociale aktiviteter, da de skal bruge meget tid og energi på daglig behandling. Studerende med cystisk fibrose kan opleve øget træthed, hvilket kan medføre, at de fravælger sociale aktiviteter for at kunne have energi til studiet, behandling og dagligdagens øvrige gøremål. Det er i denne sammenhæng væsentligt at være opmærksom på, at cystisk fibrose ofte er en usynlig sygdom.

Værd at vide

- Cystisk fibrose er en kronisk og alvorlig multiorgansygdom, og der er stor forskel på, hvordan og i hvilken grad den enkelte er ramt og påvirket af sin sygdom.
- Studerende med cystisk fibrose kan have en del fravær, da de ofte bruger lang tid på daglig behandling, går til faste kontroller et bestemt sted i landet og i perioder har behov for at være indlagt til behandling.
- Vær opmærksom på, at studerende med cystisk fibrose kan være ramt af øget udtrætning, hvilket både kan påvirke fravær og deltagelsen i undervisning, gruppearbejde og sociale aktiviteter.

Læs mere:

Cystisk Fibrose Foreningen /
www.cystiskfibrose.dk

Cøliaki

Cøliaki er en autoimmun, kronisk sygdom, hvor glutenproteiner udløser en inflammation i tyndtarmens indvendige slimhinde. Når en person med cøliaki spiser noget, der indeholder gluten, opstår en betændelseslignende reaktion, og tarmens evne til at optage vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer fra maden bliver nedsat. Dette kan føre til mangeltilstande. Ubehandlet cøliaki kan medføre symptomer som diarré, mavesmerter, træthed og udmattelse, humørsvingninger, led- og muskelsmerter og oppustet mave. Hvis en person med cøliaki indtager gluten, er der altid en risiko for, at tarmen skades, uanset om de oplever symptomer eller ej. Nogle får tydelige symptomer allerede ved små mængder gluten, mens andre ingen særlige symptomer har, selvom tarmen skades.

opmærksomhed på grund af deres særlige kost, og på den anden side er de nødt til at forholde sig til alt, de indtager. Uvidenhed om cøliaki udfordrer nogle studerende, da andre kan have svært ved at forstå, at bare få mængder gluten er et problem. Det kan også være, at de medstuderende ikke ved, at en lang række almindelige forarbejdede fødevarer kan være tilsat gluten. Derudover kan det være svært for andre at forstå, at krydskontaminering er en udfordring. Det betyder f.eks., at glutenfri fødevarer ikke må tilberedes med redskaber, som har været anvendt til glutenholdige fødevarer, medmindre de er grundigt rengjorte. For studerende med cøliaki betyder det, at de er nødt til at tjekke alle fødevarer i kantiner, på caféer, fra supermarkeder osv.

Cøliaki i studierelaterede kontekster

Cøliaki kan ikke behandles medicinsk, men kun ved en 100 procent glutenfri diæt. Studerende med cøliaki vil med den rette behandling kunne leve et stort set normalt liv. Udfordringerne ved sygdommen kommer oftest til udtryk i sociale sammenhænge, eller når de studerende skal spise mad, som de ikke selv har tilberedt, da de ikke ved, om det er 100 procent glutenfrit. Udfordringerne er ofte også forbundet med problemstillinger i sociale sammenhænge, hvor uvidenhed om sygdommen kan skabe fordomme omkring studerende med cøliaki på grund af behovet for en særlig diæt. Udfordringerne varierer fra person til person, da nogle vil være mere påvirkede end andre. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende lider af cøliaki.

Studiestart

Studerende med cøliaki skal altid være opmærksomme på, hvad de spiser og drikker. De kan i den forbindelse opleve et dilemma, da de på den ene side ikke ønsker at få

Undervisningssituationer

I undervisningssituationer opstår der udfordringer for studerende med cøliaki, i det øjeblik at mad og drikke kommer ind i billedet. F.eks. i forbindelse med udflugter, ekskursioner, studieophold osv. Man kan hjælpe de studerende med cøliaki ved at tilkendegive, at man er bekendt med udfordringen, og evt. finde en løsning sammen med de studerende.

Gruppearbejde

Studerende kan opleve at føle sig anderledes eller ikke forstået af gruppemedlemmer. Derfor kan gruppearbejde være forbundet med, at studerende med cøliaki skal forklare deres sygdom, da mange er uvidende om, hvad det vil sige at leve med cøliaki. Derfor kan det være en fordel for studerende med cøliaki at tale åbent om det med deres medstuderende. En studiegruppe kan i den forbindelse også blive en støtte for de studerende.

Selvstudie og forberedelse

Det kan være, at de studerende i perioder oplever smerter, træthed, humørsvingninger eller har andre sygdomslignende symptomer grundet indtag af gluten. Måske kan det påvirke de studerendes motivation og energi til at opretholde den koncentration, som selvstudie og forberedelse kræver. Det kan også være, at de studerende oplever fordele ved de selvstændige dele af uddannelsen, fordi de på den måde selv kan planlægge deres tid, holde de nødvendige pauser og undgå glutenholdige fødevarer samt de bekymringstanke, der kan følge med.

Eksamener

I eksamensperioder kan studerende med cøliaki have svært ved at forberede sig på, hvor meget og hvordan smerter og andre symptomer forbundet med cøliaki vil fylde. Hvis de studerende i perioder oplever udfordringer med at gennemføre eksaminerne, kan der informeres om mulighederne for dispensation.

Praktik

Der kan opstå sociale udfordringer under et praktikophold på grund af de studerendes behov for 100 procent glutenfri kost. Udfordringerne kan også her være, at de studerende ikke ønsker at skabe opmærksomhed på deres behov for særlig kost, men samtidig er de nødt til at forholde sig til alt, de indtager. De studerende skal være opmærksomme på kantinemad, mad på farten, mad i sociale sammenhænge på arbejdspladsen osv. Sammen med de studerende kan man aftale, hvilke behov der er for at informere praktikstedet om deres cøliaki.

Sociale aktiviteter

Sociale sammenhænge er oftest det mest udfordrende for studerende med cøliaki, fordi mange sociale sammenhænge indebærer mad og drikke. Ofte kan sygdommen skabe misforståelser om, at studerende med cøliaki er specielle eller besværlige, når de ikke kan spise det samme som andre. Studerende med cøliaki kan derfor bruge mange kræfter på at tænke en masse tanker, når de skal være sociale. Personer med cøliaki kan til en vis grad trække sig fra sociale sammenhænge, som involverer mad og drikke. Både på grund af den konkrete frygt for at blive syg, og fordi de kan frygte, at de skiller sig ud eller er til besvær.

Værd at vide

- Cøliaki betegnes ofte som glutenallergi, hvilket er en misforståelse, da der ikke er tale om en allergisk reaktion, men en autoimmun tarm-sygdom. Mennesker med cøliaki skal undgå gluten i hvert eneste måltid, hver eneste dag i hele livet.
- Selv få mængder gluten udgør en risiko for personer med cøliaki. Adskillige forarbejdede fødevarer indeholder gluten i større eller mindre mængder.
- Vær opmærksom på, at det kan være kræven- de for studerende med cøliaki hele tiden at være opmærksom på alt, der indtages, og at det kan skabe opmærksomhed fra omgivelserne.

Læs mere:

Dansk Cøliaki Forening / www.coeliaki.dk

Depression

Depression er en psykisk lidelse, som findes i forskellige sværhedsgrader fra let depression til moderat og svær depression. Blandt de hyppigste symptomer er nedtrykthed, manglende energi, nedsat lyst og interesse, koncentrationsbesvær, søvnforstyrrelser, ændring i appetit, håbløshed, meningsløshed, negative tanker om sig selv og selvbebrejdelser. Svær depression kan medføre selvmordstanker, ligesom mennesker med svær depression kan opleve vrangforestillinger og hallucinationer.

Et samspil mellem medfødt arvelig sårbarhed og ydre forhold kan føre til depression. Depression kan opleves én gang, periodisk, gentagne gange eller kronisk. Har man først haft en depression, er man i større risiko for senere at få nye depressioner – særligt hvis man ikke modtager den rette hjælp eller behandling. Mennesker, der lider af depression, har større risiko for at få andre psykiske eller fysiske sygdomme.

Depression i studierelaterede kontekster

Depression kan føre til nedsat arbejdsevne og kan således også påvirke studerendes studieevne. Det er individuelt, hvordan studerende vil blive påvirket, da man kan blive ramt af forskellige sværhedsgrader af depression. For nogle studerende vil det ikke være muligt at være studieaktiv, mens de har en depression, mens andre studerende vil kunne gennemføre studiet, selv om de er mærkede af en depression. Mange har dog svært ved at anerkende, at de har en depression (eller en på vej), og får måske derfor ikke den rette hjælp. Det kan forværre og forlænge depressionen. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en depression.

Undervisningssituationer

Studerende med en depression har ofte mangel på energi og kan have svært ved at koncentrere sig. Den manglende

energi kan fremstå som ugidelighed og uvillighed, men handler ikke om manglende vilje til at deltage i undervisningen og leve op til de krav, der stilles. Det handler derimod om, at sygdommen forårsager manglende evne til at mobilisere de fornødne ressourcer. Depression kan også medføre perioder med meget fravær, hvilket kan give anledning til at undersøge, om de studerende kan følge undervisningen virtuelt.

Gruppearbejde

Studerende med en depression kan have svært ved at koncentrere sig, når de deltager i gruppearbejde, og for nogle vil det være vanskeligt at lægge energi i eller overhovedet at møde op til gruppearbejde. Derudover kan studerende med depression have svært ved at indgå i den sociale del af gruppearbejdet.

Studerende, der lider af depression, kan miste lysten til at være sammen med andre. De kan have negative forventninger til sig selv og have en oplevelse af, at de ikke har noget at bidrage med i gruppearbejdet, men i stedet er til besvær for de andre. Derudover kan de have svært ved at koncentrere sig eller lægge energi i gruppearbejdet. Udfordringerne kan føre til, at de trækker sig og udebliver fra møder med gruppen.

Selvstudie og forberedelse

Det kan være svært for studerende med en depression at skabe struktur. De selvstændige elementer af uddannelsen kan derfor opleves som uoverskuelige, hvilket kan føre til, at de udsætter opgaver og forberedelse, selv om det er uhensigtsmæssigt. For nogle vil det at udsætte ting føre til, at de ikke formår at færdiggøre opgaver eller forberedelse til undervisning.

Eksamen

Koncentrationsbesvær samt manglende energi og overblik kan påvirke studerende i både skriftlige og mundtlige eksaminer. Nogle studerende kan være så hårdt ramt af depression, at de ikke kan gå til eksamen eller skal bruge længere tid end normalt på deres opgaver. I sådanne sammenhænge kan det undersøges, om den studerende har behov for særlige prøvevilkår eller andre dispensationer.

Praktik

Studerende med en depression kan have brug for tydelig forventningsafstemning i forhold til krav i praktikken. Det er vigtigt at være opmærksom på, at der i praktikken kan være ekstra udfordringer i form af nye omgivelser, nye mennesker, nye og udefinerede krav, andre sociale forventninger og evt. også stor afstand til praktikstedet eller andre logistiske udfordringer. Det kan eksempelvis betyde, at studerende kan have svært ved at klare undervisning, opgaver eller eksamen parallelt med praktikken.

Sociale aktiviteter

Studerende med en depression kan have udfordringer ved at indgå i sociale sammenhænge på studiet. Det kan bl.a. skyldes lavt energiniveau og manglende lyst og interesse. Studerende med en depression kan derfor trække sig fra sociale sammenhænge.

Værd at vide

- Flexibilitet i tilrettelæggelsen af studiearbejde og praktik kan hjælpe studerende med en depression, da det vil være forskelligt, hvornår på dagen de oplever at have energi.
- Studerende kan have behov for en langsom opstart ved tilbagevenden til studiet efter en periode med meget fravær som følge af en depression.
- Måske forsøger de studerende at trække sig som følge af udfordringer med depression. Spørg gerne ind til de studerendes trivsel på uddannelsen, og om de har nogen at tale med om deres udfordringer.

Læs mere:

DepressionsForeningen /
www.depressionsforeningen.dk
SIND / www.sind.dk

Diabetes

De to mest gængse former for diabetes er type 1- og type 2-diabetes. Type 1-diabetes er en kronisk sygdom, og det er oftest børn og yngre voksne, der rammes. Man får ikke type 1-diabetes, fordi man har en usund livsstil, hvilket derimod kan være tilfældet ved type 2-diabetes. Man ved ikke med sikkerhed, hvorfor nogle personer udvikler type 1-diabetes, og derfor kan sygdommen hverken forebygges eller helbredes. Ved type 1-diabetes ophører insulinproduktionen i kroppen. Derfor skal blodsukkeret reguleres gennem flere insulininjektioner dagligt, som tilpasses ud fra blodsuktermåling, kulhydratindhold og aktivitetsniveau. Personer med type 1-diabetes skal altså lære at leve med sygdommen resten af livet. Type 2-diabetes rammer oftest voksne. Det kan være arveligt samt udløses i tilfælde af overvægt, fysisk inaktivitet eller forskellige former for medicin. Kroppen mister gradvist evnen til at optage insulin og producerer ikke længere nok insulin.

Det er vigtigt at have tilstrækkelig insulin i kroppen, da insulinen gør det muligt for sukkeret, der optages gennem mad og drikke, at komme ind i cellerne, som derved giver kroppen energi. Hyppige symptomer på diabetes er træthed, uoplagthed, hovedpine, vægttab, øget tørst, øget vandladning og ondt i maven.

Udover type 1- og type 2-diabetes findes der også andre former for diabetes:

- **LADA (type 1½)**, hvor immunforsvaret ligesom ved type 1-diabetes ødelægger kroppens egen insulinproduktion. Denne sygdom udvikler sig langsommere og opdages derfor sjældent før 30-årsalderen.
- **MODY**, som dækker over en gruppe sjældne og ikke særligt kendte former for diabetes. Personer med sygdommen kan opleve samme symptomer som ved andre diabetesformer.
- **Sekundær diabetes**, som er forskellige typer af diabetes. De opstår som følge af andre sygdomme eller medicinsk behandling.

er der meget at forholde sig til. Derfor kan man som ny med diabetes opleve andre udfordringer i dagligdagen, end man er vant til, herunder udfordringer i studiemæssige kontekster. Fælles for studerende med diabetes er dog, at de alle i et eller andet omfang skal forholde sig til deres sygdom i studiekontekster. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har diabetes.

Undervisningssituationer

For nogle studerende med diabetes kan det være udfordrende at fastholde koncentrationen i undervisningen, hvis de er trætte eller uoplagte på grund af deres svingende blodsukker. Manglende koncentration kan derfor være et udtryk for et højt eller lavt blodsukker. Derudover kan det for nogle studerende med diabetes være relevant, at de har mulighed for at tage ekstra pauser i undervisningen, så de bl.a. kan måle blodsukker og regulere det med insulin eller ved at indtage kulhydrater.

Gruppearbejde

For nogle studerende med diabetes er det grænseoverskridende at skulle måle blodsukker og indtage insulin foran deres medstuderende. Nogle betragter dette som værende meget privat, hvorfor de flere gange om dagen må trække sig fra sociale aktiviteter for at finde et sted, hvor de kan være alene. Derfor kan det opleves, at nogle studerende med diabetes trækker sig fra gruppearbejde med nye mennesker på grund af disse problematikker. Hvis det er muligt, er det i den forbindelse en god idé, at de studerende taler åbent omkring deres diabetes til de medstuderende. På den måde bliver det nemmere for medstuderende at forstå, forholde sig til og hjælpe med de udfordringer, der måtte være.

Diabetes i studierelaterede kontekster

Det er forskelligt, hvordan studerende med diabetes håndterer deres sygdom, og hvordan de reagerer på de belastninger, som sygdommen medfører. Hvis de studerende er nye med diabetes eller lige har fået nyt behandlingsudstyr,

Selvstudie og forberedelse

Studerende med diabetes kan på grund af deres svingende blodsukker føle sig uoplagte og være udmattede. Det kan derfor være udfordrende at finde energi samt overskud til at forberede sig til studiet. Især studerende med en dårligt behandlet diabetes kan opleve at være påvirket kognitivt, hvilket kan gå udover overskuddet i forhold til læsning, afleveringer og forberedelse til undervisning.

Eksamen

Nogle studerende med diabetes kan opleve at føle sig ekstra stressede i eksamenssituationer, da de skal medregne måling af blodsukker og deraf tid til insulininjektioner eller spisning for på den måde at stabilisere blodsukkeret. Derudover påvirker eksamenssituationer generelt personers blodsukker på grund af spænding og nervøsitet i kroppen. De studerende med diabetes skal derfor bruge ekstra tid på at behandle et svingende blodsukker for at undgå at underpræstere fagligt. Derudover kan de studerende have behov for ekstra pauser til hyppige toiletbesøg under eksamen. Hvis studerende med diabetes kan genkende disse problematikker, kan de kontakte studievejledningen, som kan være behjælpelig med information omkring ansøgning til forlænget tid til eksamen.

Praktik

Nogle studerende med diabetes kan opleve, at det er udfordrende for dem at komme ud på en arbejdsplads, som ikke kender til deres sygdom. Det kan f.eks. være grænseoverskridende at skulle tage deres insulininjektioner foran nye mennesker. Derfor kan det være en god idé, hvis de studerende med diabetes er åbne omkring deres sygdom og fortæller det på praktikpladsen. På den måde bliver det nemmere for praktikstedet, herunder kollegaer, at tage hensyn og forstå de studerendes udfordringer.

Sociale aktiviteter

For nogle studerende med diabetes kan det være grænseoverskridende at skulle måle blodsukker og tage insulininjektioner foran andre. Derfor kan det være svært at deltage i sociale aktiviteter med nye mennesker, man ikke kender. Hvis de studerende finder det udfordrende at deltage i sociale aktiviteter, kan de forsøge at skabe en åben dialog med deres medstuderende om diabetes, og hvilke udfordringer sygdommen giver. På den måde kan det blive nemmere for de medstuderende at forstå, støtte og imødekomme udfordringerne.

Værd at vide

- Vær opmærksom på, at studerende med diabetes kan være nødsaget til at tage til kontrol på ambulatoriet i studietiden, hvilket kan medføre fravær.
- Diabetes er en sygdom, som ikke altid er synlig. Derfor kan det være svært at opdage studerende med diabetes, medmindre de selv fortæller om det. Derfor er det vigtigt at vise åbenhed og være imødekommende, hvis en studerende informerer om sin sygdom.
- Vær opmærksom på, at det kan være nødvendigt for studerende med diabetes at have deres mobil fremme i timen til at scanne deres sensor, spise eller gå på toilet midt i undervisningen.

Læs mere:

Diabetesforeningen / www.diabetes.dk
 Videnscenter for diabetes /
www.videnscenterfordiabetes.dk

Døvhed

Tegnsprogstalende døve har dansk tegnsprog som modersmål. Dette i modsætning til hørehæmmede, som oftest har dansk tale som modersmål (se også "Hørenedsættelse"). Dansk tegnsprog er et officielt anerkendt sprog, der adskiller sig fra andre landes tegnsprog – præcis ligesom tale- og skriftsprog er forskelligt fra land til land. Tegnsprogstalende døve kan bruge dansk tegnsprog til at udtrykke sig frit og fuldstændigt, og de benytter uddannede tegnsprogstolke til at kommunikere med hørende. En tegnsprogstolk oversætter f.eks. tegnsprog fra den døve studerende til tale og omvendt. Tolken oversætter altså simultant alt, hvad der bliver sagt i lokalet.

Nogle mennesker er født døve, andre er født med en hørenedsættelse, som er forværret gennem årene, og nogle mennesker bliver døve som følge af en ulykke, sygdom eller et traume. Det kan særligt være angstprovokerende for personer med pludseligt høretab at miste hørelsen, hvilket kan resultere i identitetskrise, skam, udmattelse, sorg osv. samt bekymringer og angst for yderligere høretab.

Personer, der er blevet døve senere i livet, kan opleve følgevirkninger i form af:

- udtrætning
- hovedpine
- nakkeinfiltrationer
- koncentrationsproblemer
- manglende overskud og energi, fordi de bruger mange kræfter på at kommunikere med personer, der ikke kan tegnsprog eller ikke udviser hensyn.

Døvhed i studierelaterede kontekster

Tegnsprogstalende døve kan tage en uddannelse på lige fod med andre, så længe der bliver bevilliget en tegnsprogstolk. Det varierer, hvilken hjælp og støtte døve studerende har brug for. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende er døv.

Undervisningssituationer

Tegnsprogstalende døve studerende kan foruden vanskeligheder med at høre også opleve udfordringer med koncentration, udholdenhed, overblik samt struktur og planlægning af studieforløbet. Disse udfordringer kan komme til udtryk ved undervisningssituationer, hvor de studerende kan opleve træthed og manglende energi på grund af høje krav til koncentration i forbindelse med kommunikation. Det skyldes bl.a., at de studerende ikke kan høre, hvad der foregår rundt omkring dem, og at de studerende går glip af små kommentarer eller vigtige pointer. Derfor er gentagelser vigtige. Det er også en udfordring for de døve studerende, når der bliver lavet pludselige ændringer i skemaet, da brugen af tegnsprogstolke er planlagt på forhånd, hvilket ikke er let at ændre. Undervisere kan hjælpe ved at tilgængeliggøre skemaer og vigtige datoer i god tid, så de studerende har mulighed for bl.a. at planlægge brug af tegnsprogstolke. Dertil kan undervisere være opmærksomme på, om de studerende har mulighed for at anvende høreteknisk udstyr eller hjælpemidler, ligesom vejledere kan være opmærksomme på, om de studerende har brug for sekretærhjælp.

Gruppearbejde

Døve studerende kan opleve koncentrationsproblemer samt manglende overskud og energi i forbindelse med gruppearbejde. At kommunikere med hørende ved hjælp af tegnsprog kræver god taledisciplin fra andre, øjenkontakt og opmærksomhed mellem de studerende, tegnsprogstolken og den hørende person, der kommunikeres til. Belastningen bliver således større, når de døve studerende skal bruge ekstra energi på at følge med og selv deltage i samtalerne og finde ud af, hvem der siger hvad. Afhængigt af hvor meget undervisning og opgaveløsning der har været forud for gruppearbejdet, kan koncentration og udtrætning også påvirke udbyttet af gruppearbejdet.

Eksamen

Ved mundtlig og skriftlig eksamen kan døve studerende have brug for særlige prøvevilkår, som hjælper dem til at fuldføre eksamen på lige fod med deres medstuderende. Det kan f.eks. være gavnligt med forlænget tid til eksamen, da det tager længere tid at kommunikere ved hjælp af en tolk. Det kan også være relevant for nogle at få oversat en dansk tekst til tegnsprog i forbindelse med forberedelse, da dansk tekst og dansk tegnsprog ikke har samme grammatik.

Praktik

Det kan være svært for den døve studerende at finde en praktikplads, fordi mange virksomheder og arbejdsgivere måske ikke er klar over, at der findes høretekniske hjælpemidler, eller ved, hvordan man kan tilpasse en praktikplads til tegnsprogstalende studerende. Derfor kan nogle studerende have brug for ekstra hjælp til at søge praktikplads. Det kan f.eks. gælde, når de skal tage kontakt til en virksomhed eller arbejdsgiver. Ved at hjælpe de studerende med at ringe til en arbejdsplads kan disse udfordringer mindskes. Det er i den forbindelse vigtigt at hjælpe de studerende med at færdiggøre aftalen, da de studerende ikke kan være sikre på, at tegnsprogstolken er på arbejde, når virksomheden eller arbejdsgiveren ringer tilbage.

Sociale aktiviteter

I sociale sammenhænge kan den døve studerende opleve kommunikative udfordringer og misforståelser. Det er især vanskeligt, fordi tegnsprogstolken ikke kommer med til sociale aktiviteter, som ikke er fagligt relaterede. Det kan måske medføre, at studerende med døvhed ikke føler sig som en del af fællesskabet og trækker sig socialt. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på isolation og ensomhed. Hvis de studerende forklarer deres medstuderende, hvilke behov de har i sociale sammenhænge, kan det være med til at skabe en kultur, hvor alle kan være med, og hvor de studerende oplever et trygt studiemiljø.

Værd at vide

- Vær opmærksom på, at døve kan opfatte sig selv som en sproglig og kulturel minoritet i kraft af deres unikke sprog og fælles kultur, der er anderledes end hørendes kultur og sprog.
- Tegnsprogstalende døve studerende, der har et team af tegnsprogstolke til at tolke for dem på studiet, har ofte også ansvaret for at planlægge tolkeskemaerne osv., hvilket kræver energi og tid af de studerende.
- Døve studerende skal bruge kræfter på både at vænne sig til at være studerende, komme ind i det faglige miljø, bede om flere pauser i undervisningen samt planlægge deres team af tolke.

Læs mere:

Danske Døves Landsforbund / www.ddl.dk

Endometriose

Endometriose er en kronisk og smertefuld sygdom, som rammer selve underlivet, men også de omkringliggende organer kan være påvirket af sygdommen. Sygdommen er kønsspecifik og påvirker alene kvinder i den fødedygtige alder. Endometriose opstår, når væv, der ligner livmoderslimhinden, findes uden for livmoderen. Det ses typisk på æggestokkene og æggeledeerne, på de bånd, der holder livmoderen på plads, på blæren, tarmene og i området mellem skeden og endetarmen. Endometriosevæv reagerer på hormonerne fra æggestokkene og bløder derfor under menstruation. I modsætning til menstruationsblod kan blødning fra endometriosevæv ikke løbe ud og bløder i stedet ud i bughulen, hvor der opstår en betændelseslignende tilstand i omgivelserne. Det medfører, at der dannes sammenvoksninger og arvæv.

Symptomerne på endometriose er forskellige fra kvinde til kvinde og kan variere fra almindelige menstruationssmerter til svære underlivssmerter. De hyppigste symptomer er smerter før og under menstruation, smerter i forbindelse med ægløsning, smerter under og efter samleje, udpræget træthed, smertefuld vandladning og afføring, diarré, forstoppelse, kvalme, kraftige og uregelmæssige blødninger samt ufrivillig barnløshed. Smerterne i forbindelse med endometriose medfører ofte udtrætning. Behandlingen er hormoner, operation og smertestillende.

Endometriose i studierelaterede kontekster

Det kan være forskelligt, hvilke støttebehov studerende med endometriose har. Det afhænger bl.a. af, hvor udfordrede de studerende er. Det er derfor vigtigt med en individuel vurdering af den enkeltes funktionsniveau i forskellige sammenhænge på uddannelsen med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Det er i den forbindelse vigtigt at have en åben dialog med den enkelte studerende. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har endometriose.

Studiestart

Det kan være udfordrende at fortælle nye medstuderende om menstruation og at have en kronisk underlivssygdom. Sygdommen vil for nogle studerende begrænse dem i at deltage aktivt i de aktiviteter, der er en del af studiestart, fordi de studerende har brug for ekstra hvile og i perioder smertestillende medicin.

Undervisningssituationer

Endometriose er ofte forbundet med mange smerter i og omkring maveregionen, men hvis de store nervebaner i bækkenområdet også er påvirket af enten ar- eller endometriosevæv, kan de studerende have problemer med at sidde ned, ligesom de kan have ondt i benene. Nogle studerende kan være så smertepåvirkede, at de besvimer af smerte. Afhængigt af den enkelte studerendes symptombillede og cyklus kan der være perioder, hvor de studerende er påvirkede af smerterne og vil være forhindrede i at deltage i undervisningen og møde op på studiet generelt. Studerende med endometriose kan derfor have svært ved at følge med i undervisningen og kan dermed føle, at de mangler viden for at kunne gennemføre en eksamen.

Gruppearbejde

Studerende med endometriose kan opleve et meget svingende symptombillede, og smerterne kan variere fra dag til dag eller fra time til time. Det kan i den forbindelse være svært for andre at forstå, hvordan de studerende kan være friske om morgenen, men gå syge hjem til frokost. Det kan derfor være en god idé, hvis de studerende taler om at have endometriose med de andre i gruppen. Gruppearbejdet vil i mange tilfælde kunne gennemføres, hvis arbejdet planlægges, og de studerende evt. har mulighed for at ligge ned samt bruge varmepude, mens der arbejdes.

Selvstudie og forberedelse

At have endometriose kan i perioder være forbundet med lægebesøg og/eller indlæggelser. Afhængigt af sygdoms- og smertegraden kan det have indflydelse på, hvor meget overskud de studerende har til at være en aktiv del af studiet. Derudover udtrættes studerende med endometriose hurtigere, hvilket betyder, at de har brug for flere pauser. Det kan være relevant for studerende med endometriose at undersøge, hvilke støtte muligheder der er for at tilgodese evt. udfordringer i forbindelse med planlægning og strukturering af studiet.

Eksamen

Studerende med endometriose kan have svært ved at forberede sig på deres symptomer, når de skal til eksamen. Det kan i den forbindelse være en fordel for studerende at ansøge om særlige prøvevilkår til eksamen, såfremt det bliver nødvendigt. Her kan det være væsentligt at informere de studerende om dokumentationskrav.

Praktik

At have endometriose kan for studerende være så kompliceret og smertefuld, at de studerende kan have svært ved at klare en praktik, der løber over en fuld arbejdsdag. Det kan derfor være en fordel at støtte op om de studerende ved at være opmærksom på, hvilke hjælpemidler der kan afhjælpe de studerendes udfordringer på en måde, så praktikken kan gennemføres. Det kan være en god idé at besøge praktikstedet inden start, så arbejdsopgaver kan afstemmes, og de studerende kan orientere sig om, hvor de kan trække sig tilbage for at få en pause.

Sociale aktiviteter

Selve studiet kan for nogle studerende med endometriose kræve så meget, at de ikke har overskud til andre ting såsom sociale aktiviteter. For andre kræver det, at de nøje udvælger, hvilke sociale aktiviteter de deltager i, grundet mangel på ressourcer, og fordi trætheden, smerterne, kraftige blødninger eller mave-tarm-problemer tærer på de studerendes energi. Hvis de studerende kan fortælle deres medstuderende om deres situationer, kan de bedre forstå, hvorfor de måske trækker sig fra de sociale aktiviteter i bestemte perioder.

Værd at vide

- Endometriose er en kronisk og for mange en smertefuld sygdom. Dog rammer sygdommen kvinder forskelligt.
- Vær opmærksom på, at foruden smerter oplever de fleste mennesker med endometriose udtrætning. Derudover skjuler mange med endometriose deres smerter.
- Undersøg evt., om der er mulighed for hjælpemidler såsom hæve-sænke-bord, der giver mulighed for at sætte og rejse sig, eller en kontorstol, der afhjælper smerter, når de studerende sidder ned.
- Flere kan have behov for at ligge ned grundet udtalt træthed eller have behov for at sætte sig med en varmepude.

Læs mere:
Endometrioseforeningen / www.endo.dk

Epilepsi

Epilepsi er en kronisk hjernesygdom, der kan variere i sværhedsgrad. Symptomer kan vise sig ved gentagne, spontane anfald af bevidstheds- og/eller motoriske forstyrrelser på grund af unormale elektriske impulser i større eller mindre dele af hjernen. Krampeanfald, som mange forbinder med epilepsi, er langt fra det mest almindelige symptom på epilepsi. Anfald kan vise sig meget forskelligt. Mennesker med epilepsi kan f.eks. pludselig mærke noget fremmed i kroppen, opleve kortvarigt tab af bevidsthed og høre, men ikke forstå. Et anfald kan også vise sig, ved at vedkommende fortsætter med at gøre det, de var i gang med, men uden at være ved bevidsthed. Det kan også vise sig, ved at man gør noget uhensigtsmæssigt i forhold til situationen, f.eks. at tale usammenhængende. Mange med epilepsi oplever desuden kognitive vanskeligheder, selvom de er anfaldsfrie. De kognitive vanskeligheder kan f.eks. være besvær ved indlæring eller problemer med hukommelse og koncentration. Det kan bl.a. have betydning for evnen til at sætte sig et mål, planlægge, hvordan målet opnås, og evaluere egen indsats i forhold til målet.

Epilepsi i studierelaterede kontekster

Typen og omfanget af udfordringer i studiesammenhænge hænger bl.a. sammen med epilepsitypen, hyppigheden af anfald, medicinering, og hvor længe de studerende har levet med epilepsi. Det er derfor vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Anfald kan give begrænsninger og udfordringer i studiesammenhænge. Derudover oplever en stor del af studerende med epilepsi en række kognitive udfordringer, selvom de er anfaldsfrie. Flere oplever også ofte mental udtrætning, der kan have konsekvenser i forhold til at gennemføre et studie på normeret tid. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har epilepsi.

Undervisningssituationer

De kognitive udfordringer samt evt. anfald og udtrætning kan for mange studerende med epilepsi have betydning i undervisningssituationer. Hukommelses- og koncentrationsbesvær kan vanskeliggøre indlæringen, hvilket for de studerende kan medføre vanskeligheder ved at opnå de faglige mål på normeret tid. Det kan f.eks. komme til udtryk ved forelæsninger, hvor de studerende let kan glemme det, der lige er blevet sagt. Det kan også komme til udtryk i de undervisningssituationer, hvor fokus er på at tillære sig praktiske færdigheder. Derudover kan de studerende ofte være længere tid om at løse såvel teoretiske som praktiske opgaver på studiet. Hvis studerende med epilepsi har svært ved at håndtere fysiske studieböger, kan man undersøge et medlemskab til det digitale bibliotek Nota. Med en aktiv SPS-bevilling til Notas Studieservice kan de studerende bestille deres studieböger i et digitalt format derigennem.

Gruppearbejde

Studerende med epilepsi kan have svært ved at deltage i gruppearbejde på lige fod med de øvrige studerende, da de ofte har kognitive udfordringer. Det kan komme til udtryk ved f.eks. længere latenstid, nedsat arbejdstempo og energi samt mangel på overblik og struktur. Derudover kan studerende med epilepsi ofte have indgribende problemer med mental udtrætning, hvilket også kan være en udfordring i forbindelse med gruppearbejde, hvor arbejdsprocessen kan være afbrudt af sociale elementer og derfor til tider kan være længerevarende. Studerende med epilepsi kan ligeledes være bange for at få anfald foran en gruppe af medstuderende, og det kan resultere i, at de studerende trækker sig fra f.eks. studiegrupper. Det kan derfor være relevant, at underviser og medstuderende er bekendte med de særlige udfordringer, studerende med epilepsi kan opleve. Ofte vil det være relevant at være opmærksom på gruppestørrelsen, da det kan være en fordel for studerende med epilepsi at have relativt få at forholde sig til.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med epilepsi kan have udfordringer med selvstudie, da de ofte er ramt på de eksekutive funktioner. Det betyder bl.a., at de kan have svært ved selvstændigt at strukturere, planlægge, sætte sig mål og gennemføre planen. Det kan medføre, at studerende med epilepsi kan have svært ved f.eks. at igangsætte og færdiggøre læsning eller opgaver.

Eksamen

Afhængigt af eksamensformen kan studerende med epilepsi have en række udfordringer. På grund af mental udtrætning og overbliksvanskeligheder kan det for studerende med epilepsi være en udfordring at opnå en effektiv og fokuseret arbejdsindsats ved f.eks. en tidsbunden eksamensform. Derudover kan presset i forbindelse med en eksamenssituation udløse anfald eller angst for at få et anfald, hvilket i sig selv kan være udløsende for anfald. Det kan derfor være relevant at undersøge, om der er mulighed for særlige prøvevilkår til eksamen.

Praktik

Afhængigt af epilepsitypen, og hvor velbehandlet den er, kan der for studerende med epilepsi være udfordringer forbundet med at være i praktik. Hvis de studerende ikke er anfaldsfrie, skal der tages hensyn til sikkerhed. Det kan f.eks. være, når der arbejdes med maskiner eller i laboratorium. Involverer praktikken arbejde med børn eller sårbare grupper, er det ligeledes relevant, at der tales åbent om muligheden for anfald, hvordan de kommer til udtryk, og i givet fald hvordan arbejdsgiver skal forholde sig. I en praktik, der er mere teoretisk funderet, kan studerende med epilepsi opleve vanskeligheder med selvstændigt at skulle planlægge arbejdet, ligesom der kan forekomme mental udtrætning, f.eks. på grund af nye krav om indlæring og overblik. Det er også relevant at være opmærksom på de studerendes transporttid til og fra praktikstedet, da det kan udgøre en faktor i forhold til udtrætning.

Sociale aktiviteter

Nogle studerende med epilepsi kan være tilbageholdende med at deltage i sociale aktiviteter, fordi de kan have svært ved at følge med i den sociale interaktion, og nogle har måske bekymringer for anfald. Derudover kan den generelle udtrætning have betydning for studerendes overskud til at deltage i sociale aktiviteter.

Værd at vide

- Undersøg, om det er muligt at understøtte studerende med epilepsi i struktur og overblik samt igangsætning og fastholdelse, da en stor del har kognitive udfordringer.
- Vær opmærksom på, at en del studerende med epilepsi kan have behov for flere pauser samt længere tid til og mellem opgaver og eksaminer.
- Studerende med epilepsi kan ofte have behov for, at opgaver er overskuelige og måske brudt ned i mindre dele. Overvej derfor evt., om det er muligt at imødekomme dette.

Læs mere:

Filadelfia, Specialrådgivning om Epilepsi / www.filadelfia.dk

Epilepsiforeningen / www.epilepsiforeningen.dk

Fibromyalgi

Fibromyalgi er en kronisk smertesygdom, som skyldes forstyrrelser i den måde, som hjernen og nervesystemet bearbejder smerter på. Det betyder, at nervecellerne bliver mere følsomme, og derved bliver smertesignalerne i kroppen forstærket. Symptomerne på fibromyalgi skifter dagligt. De typiske symptomer er kroniske muskel- og ledsmerter, som ofte fører til træthed, samt lyd- og lysfølsomhed. Disse symptomer kan være en begrænsning i dagligdagen. Derudover kan fibromyalgi føre til dårlig nattesøvn, hukommelsesproblemer, nedsat fysisk udholdenhed og koncentrationsbesvær. Fibromyalgi kan være en "usynlig" sygdom, da man ikke altid kan se, at personen har smerter eller gener.

Fibromyalgi i studierelaterede kontekster

Hvis studerende har fibromyalgi, vil symptomerne veksle fra dag til dag, og derfor vil det variere, hvilke udfordringer de studerende vil opleve. I perioder vil de studerende have gode dage med knap så mange smerter, og i andre perioder vil personen have mange smerter og gener, som kan begrænse de daglige aktiviteter og gøremål. Studerende med fibromyalgi kan opleve, at deres sygdom er "usynlig" for omverdenen, da det ikke kan ses, at personen har en kronisk sygdom. Dette kan gøre det svært for nogle studerende at få folk til at forstå, at de stadig kan have mange udfordringer i forbindelse med sygdommen. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har fibromyalgi.

Undervisningssituationer

For nogle studerende med fibromyalgi kan det være udfordrende at deltage i undervisningssituationer på samme vilkår som deres medstuderende. I praktiske undervisningssituationer, hvor man skal være fysisk velfungerende, kan det være udfordrende at deltage for studerende med nedsat

funktionsevne og mange smerter. Under lange forelæsninger, hvor man sidder ned i mange timer, kan studerende med fibromyalgi opleve at få smerter og har derfor brug for at skifte arbejdsstilling undervejs.

Nogle studerende vil være udfordret af lyd- og lysfølsomhed og blive påvirket, hvis der er meget støj eller forstyrrende lys. Derfor kan de studerende forsøge at finde det sted i undervisningslokalet, hvor lysindfald fra vinduer eller skærme forstyrrer mindst muligt, samt et sted, hvor der er mindre støj.

Gruppearbejde

Studerende med fibromyalgi kan opleve, at der ikke bliver taget hensyn til personens funktionsnedsættelse på grund af "usynlige" symptomer. Det kan også være udfordrende for de studerende at opretholde koncentrationen på grund af smerter og træthed. Dette, til trods for at de har en lige så høj arbejdsmoral som deres medstuderende. Derfor kan de studerende overveje at skabe en åben dialog med deres medstuderende i studiegruppen, hvor de fortæller om deres sygdom og de forskellige udfordringer, som de kan opleve. På den måde kan det være nemmere for medstuderende at forstå, støtte og imødekomme udfordringerne.

Selvstudie og forberedelse

Hvis de studerende går på en uddannelse med meget selvstudie eller mange timers forberedelse, kan det være en god idé at sørge for en god hjemmearbejdsplads for på den måde at skabe en god siddestilling og mulighed for at skifte mellem at stå og sidde. Hvis der ikke tages hensyn til dette behov, kan det give udfordringer for de studerende i form af mange smerter. Derudover kan nogle studerende med fibromyalgi opleve en høj grad af koncentrationsbesvær og træthed, som kan gøre det udfordrende at have energi til forberedelse og selvstudie.

Eksamen

For studerende med fibromyalgi kan det være svært eksempelvis at deltage i lange skriftlige eksaminer, eftersom de smerter og den træthed, de kan opleve, kan gøre det vanskeligt at opretholde koncentrationen i mange timer. Derudover kan nogle studerende med fibromyalgi opleve, at det kan være vanskeligt at gennemføre en mundtlig eksamen inden for den fastlagte tidsramme. Det skyldes, at de studerende kan være præget af mange smerter, udmattelse og koncentrationsbesvær, hvilket gør det svært at deltage i eksamen på samme vilkår som de medstuderende. Hvis studerende med fibromyalgi kan genkende disse problemer, kan det undersøges, om der er behov for særlige prøvevilkår.

Praktik

Det kan være udfordrende for studerende med fibromyalgi at gennemføre en arbejdsuge på 37 timer grundet smerter og træthed. Derfor kan det også være udfordrende for de studerende at gennemføre en praktikperiode på fuldtid. For at give de studerende lige vilkår kan man råde dem til at tage en dialog med studievejleder og praktikstedet om, hvordan man i fællesskab bedst muligt kan fuldføre praktikken. Eksempelvis kan de studerende have færre krævede arbejdsopgaver, arbejde på nedsat tid, få flere pauser og mulighed for et hvilerum på arbejdspladsen eller lignende.

Sociale aktiviteter

Det kan være udfordrende for nogle studerende med fibromyalgi at deltage i sociale arrangementer på uddannelsen, hvis de har mange smerter eller oplever meget træthed. De er oftest nødsaget til at melde fra, således at deres smerter ikke bliver forværret. Dette kan medføre, at de føler sig ekskluderet fra det sociale sammenhold på studiet.

Værd at vide

- Fokusér på, hvad de studerende kan, frem for hvad de ikke kan. Det kan være en god måde at skabe en åben dialog om støttebehov.
- Vær opmærksom på, at nogle studerende med fibromyalgi skal til behandling for deres sygdom. I perioder med behandling kan der derfor være meget fravær.
- Overvej, hvor det er muligt for studerende med fibromyalgi at hvile sig i løbet af dagen grundet udmattelse og træthed.

Læs mere:

Fibromyalgiforeningen / www.fibromyalgi.dk

Fobier

Fobier er en angstlidelse, hvor man oplever angst i forhold til bestemte ting eller situationer. En fobi er, når angsten fylder så meget, at det er svært at have en almindelig hverdag.

Fobier inddeles typisk i tre kategorier:

- **Agorafobi**, som er angst for at forlade sit hjem samt opholde sig på åbne pladser eller steder med mange mennesker. Agorafobi optræder ofte sammen med panikangst (se også "Panikangst").
- **Social fobi**, som er angst i bestemte sociale situationer. Der kan være tale om social angst, hvis angsten er mere generel og viser sig i alle situationer (se også "Social angst"). Eksamens- og præstationsangst kan minde om social fobi, fordi det er en situation, hvor man bliver vurderet af andre, hvilket man frygter, når man lider af social fobi.
- **Enkeltfobier**, som er: angst for specifikke ting som f.eks. højder, bestemte dyr eller trange rum.

Nogle fobier er meget udbredte og genkendelige. Det gælder f.eks. angst for højder eller edderkopper. Nogle oplever dog fobier i mild grad, mens andre oplever fobier på måder, der er så voldsomme, at det kan være svært at leve et normalt liv. Det kan f.eks. skyldes, at de fysiske angstsymptomer, som bl.a. kan være hjertebanken, svimmelhed og kvalme, bliver så voldsomme, at man bruger meget tid på at planlægge sin dag, så man undgår enhver risiko for at støde på det, man er angst for.

Fobier i studierelaterede kontekster

Der findes mange forskellige fobier, og derfor er det forskelligt, hvornår og hvordan de kan påvirke studerende i studiekontekster. Ligeledes er det individuelt, om fobierne påvirker de studerende i en sådan grad, at det påvirker deres studieevne. Det er vigtigt at huske, at det ikke kun er i direkte relation til studiet, at studerende, der lider af en fobi, kan blive udfordret. Udfordringerne kan f.eks. opstå, allerede når studerende skal forlade deres hjem eller tage offentlig transport til uddannelsesstedet. Det er desuden almindeligt at opleve søvnproblemer og koncentrationsbesvær i forbindelse med fobier, hvilket kan gå udover studerendes indsats på uddannelsen.

Studiestart

Studerende med fobi kan have særligt brug for konkret information om, hvad der skal foregå i studiestarten, og hvor det foregår. Nogle kan inden studiestart have brug for at øve sig på at komme frem til uddannelsesstedet eller besøge uddannelsesstedet for at kende de fysiske rammer.

Undervisningssituationer

Ikke alle studerende, der lider af en fobi, vil være påvirket i undervisningssituationer. Det kan dog påvirke nogle med fobier, da der eksempelvis kan være undervisningssituationer, der direkte involverer elementer, som trigger studerendes fobi. I andre tilfælde kan det være omgivelserne omkring undervisningssituationen, der udløser angst hos studerende – eksempelvis turen fra hjemmet til uddannelsesstedet eller de fysiske omgivelser på campus (elevatorer, åbne pladser osv.).

Gruppearbejde

For nogle studerende kan fobier give udfordringer i forbindelse med gruppearbejde. Der kan nemlig være særlige situationer, som kan udløse angst eller medføre, at de studerende undgår gruppemøderne. For studerende med social fobi kan det f.eks. være situationer, hvor de skal læse højt eller præsentere en tekst, som de har læst. For andre kan det f.eks. være noget ved de fysiske rammer for gruppearbejdet, der udløser angst.

Selvstudie og forberedelse

For studerende med fobi vil selvstudie typisk være nemmere end andre studieformer, fordi de kan læse i de omgivelser, der passer dem bedst. Som med alle andre angstformer er det dog vigtigt at være opmærksom på, at studerende også kan blive dårligere til at begå sig i sværere situationer, hvis de aldrig får øvet det.

Eksamen

Nogle fobier kan påvirke de studerende i eksamenssituationer afhængigt af eksamenstype. Ved en eksamen kan de fysiske omgivelser eller forhold omkring eksamenssituationen være udfordrende for studerende med angst. I værste tilfælde kan det medføre, at studerende ikke møder op til eller gennemfører en eksamen. I nogle tilfælde kan man tage praktiske hensyn, f.eks. hvilket lokale eksamen foregår i. For studerende, der lider af eksamensangst, kan alle eksamensformer være udfordrende. Det er almindeligt at være nervøs i forbindelse med en eksamen, og i de fleste tilfælde er det positivt, der bidrager til at skærpe sanserne, så vi bliver ekstra skarpe. For nogle studerende får nervøsiteten dog negative konsekvenser. Hvis dette er tilfældet, kan det være en fordel, at de studerende på forhånd har lavet en aftale med underviser om, hvad underviseren skal gøre, hvis de studerende bliver så påvirkede, at de går i stå. Underviseren kan f.eks. stille et let spørgsmål for at få de studerende i gang igen. Får de studerende et angstanfald, er det vigtigt, at underviseren forbliver rolig og minder de studerende om at trække vejret, og at situationen går over. I nogle tilfælde kan det være nødvendigt at afbryde eksamenen, og derfor er det en god idé, at underviser og censor på forhånd har afstemt, hvad de har mulighed for at gøre i sådanne situationer.

Praktik

Det er individuelt, om og hvordan studerende, der lider af en fobi, evt. bliver påvirket i forbindelse med praktik. Selve det at skulle i praktik og være et nyt sted med nye menne-

sker, nye opgaver og nye krav kan trigge nogle fobier, f.eks. social fobi. Ved andre typer af fobier er det omstændigheder omkring praktikken, eksempelvis de fysiske forhold (åbne kontormiljøer, trange elevatorer osv.), der kan udløse angst.

Sociale aktiviteter

Sted og kontekst kan være afgørende for, om studerende med fobier har udfordringer med at deltage i sociale aktiviteter. Nogle fobier kan være hæmmende i forhold til at deltage i sociale aktiviteter som fredagsbarer, studieture osv. Studerende, der er hårdt ramt af specifikke fobier, kan forsøge at undgå bestemte situationer eller omgivelser, der gør, at de udebliver fra sociale arrangementer. For nogle kan selve det at indgå i sociale relationer være udfordrende, mens andre igen er mindre påvirkede i forhold til sociale aktiviteter.

Værd at vide

- Det kan være overraskende, hvilke udfordringer fobier kan medføre. Derfor er det vigtigt at lytte til de studerendes individuelle oplevelser.
- Pas på med at foreslå kompensation, f.eks. at de studerende kan undgå bestemte situationer, hvor det ikke er nødvendigt, da de studerende kan have brug for at øve sig.
- Overvej, hvordan I håndterer en situation, hvor en studerende overmandes af nervøsitet eller får et angstanfald. Undersøg muligheder; hvem hjælper f.eks. de studerende i gang, hvis de går i stå, og kan en given aktivitet udskydes, hvis de studerende ikke kan gennemføre den?

Læs mere:

Angstforeningen / www.angstforeningen.dk

SIND / www.sind.dk

Psykiatrifonden / www.psykiatrifonden.dk

Generaliseret angst

Mennesker med generaliseret angst har bekymringstanker i et sådant omfang, at det har negative konsekvenser for deres hverdagsliv. Bekymringerne har ikke med specifikke situationer at gøre, men kredser om mange forskellige emner som eksempelvis fremtiden, helbred, økonomi, familie, hvordan man klarer sig på sin uddannelse eller angsten i sig selv. Angsten sætter sig i kroppen og kommer til udtryk i fysiske symptomer som anspændthed, hovedpine, hjertebanken, mavepine, søvnproblemer, åndenød osv. Der er også en række psykiske symptomer som f.eks. uvirkelighedsfølelse og lavt selvværd samt kognitive udfordringer, som kan være koncentrationsbesvær og problemer med hukommelsen.

Når man lider af generaliseret angst, er angsten næsten hele tiden til stede i mere eller mindre grad og over lange perioder. De omfattende bekymringstanker fører til, at man konstant er nervøs, anspændt og ængstelig. Grublerier over bekymringerne kan optage meget af ens tid, ligesom frygten for, at bestemte situationer skal opstå, kan føre til, at man undgår forskellige ting og situationer. Derfor kan generaliseret angst blive enormt forstyrrende for et almindeligt hverdagsliv. Personer, som lider af generaliseret angst, vil ofte opleve, at de ikke selv kan bestemme, om de bekymrer sig. Det kan føles nødvendigt at bekymre sig, fordi man har en forventning om, at man på den måde kommer ulykker og andre negative oplevelser i forkøbet. Dog viser undersøgelser, at bekymringerne ikke fører til, at man er bedre forberedt – tværtimod fører de til, at man bliver mere angst.

Generaliseret angst i studierelaterede kontekster

Studierende med generaliseret angst vil ofte også have mange bekymringstanker relateret til deres uddannelse, eksempelvis deres præstation på studiet, eksamen eller det sociale. Generaliseret angst kan komme til udtryk på forskellige måder, og det er forskelligt, hvordan det påvirker de studerende i studiekontekster. Det gælder også i forhold til deres studieevne og den støtte, de evt. har brug for på uddannelsen. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har generaliseret angst.

Studiestart

Studiestart er en ny og ukendt situation, og derfor vil mange studerende med generaliseret angst have særlige udfordringer i denne periode. De kan have stor gavn af, at der er klare rammer for, hvad der skal ske, hvordan og hvornår, samt hvilke forventninger der er til dem.

Undervisningssituationer

Studierende, der lider af generaliseret angst, kan være så optagede af deres bekymringer, at det går udover deres koncentration i undervisningssituationer. Derudover kan studerende med generaliseret angst i nogle tilfælde være tilbageholdende. Andre derimod fylder meget, fordi de har brug for at tjekke alting og stille de samme spørgsmål mange gange, da usikkerheden ellers fylder meget, samtidig med at de ikke kan slippe deres bekymringer. F.eks. kan man blive usikker på, om man har forstået noget rigtigt eller læst eksamensdatoen rigtigt, selvom der ikke er grund til at være i tvivl.

Gruppearbejde

Studierende med generaliseret angst kan sagtens indgå i gruppearbejde, og det vil være forskelligt, hvorvidt angsten har betydning for gruppearbejdet. I nogle situationer kan de studerendes bekymringer komme til at fylde u hensigtsmæssigt meget i studiegruppen. Det kan være tilfældet, hvis de studerende er meget usikre og har brug for hyppig bekræftelse hos resten af gruppen. Derfor kan det være en god idé, at de studerende fortæller deres gruppe om deres udfordringer, så gruppen ved, hvordan de evt. kan hjælpe.

Selvstudie og forberedelse

Er de studerende meget optaget af bekymringstanker, kan det være svært at koncentrere sig om studiearbejde, både hjemme og på uddannelsesstedet. De studerende kan have et særligt behov for at strukturere deres arbejdstid og evt. indlægge enkelte pauser til grublerier, så de fylder i mindre grad resten af dagen.

Eksamener

I stressede perioder kan generaliseret angst intensiveres. Det kan eksempelvis være i eksamensperioder, hvor bekymringstankerne kan tage meget af de studerendes energi. Studerende med generaliseret angst kan også miste troen på egne evner, uanset hvordan de plejer at klare sig til eksaminer. Nogle studerende vil også opleve eksamensangst (se også "Fobier").

Praktik

Udsigten og overgangen til praktik kan medføre mange bekymringer for studerende med generaliseret angst, og i nogle tilfælde kan angsten dræne studerende, så det virker uoverskueligt at komme igennem praktikken. Hvis de studerende er meget påvirkede af angst, kan der være et særligt behov for, at opgaverne i praktikken er konkrete, afgrænsede og strukturerede, og at kravene til de studerende er tydelige.

Sociale aktiviteter

Det er meget forskelligt, om og hvordan studerende med generaliseret angst bliver udfordret af sociale aktiviteter. Nogle vil have mange bekymringer om det sociale på uddannelsen, og i nogle tilfælde kan det føre til, at studerende undgår sociale situationer.

Værd at vide

- Forsøg at balancere hensyntagen, som både udfordrer og støtter de studerende i at blive ved med det, de kan, for at undgå yderligere undgåelsesadfærd.
- Undgå samtaler med de studerende, hvor I dykker ned i bekymringer i længere tid. Jo mere man fokuserer på bekymringerne, jo mere kommer de til at fylde.
- Studerende med generaliseret angst kan have brug for at tjekke informationer mange gange. Derfor kan det være en fordel, at de kan henvende sig på mail. Dels for at det ikke forstyrrer i f.eks. undervisning, og dels fordi nogle studerende ikke tør spørge ansigt til ansigt.

Læs mere:

Angstforeningen / www.angstforeningen.dk
 Psykiatrifonden / www.psykiatrifonden.dk
 SIND / www.sind.dk

Gigt

Gigtsygdomme indebærer tab af bevægelighed eller sygdomme i bevægeapparatet såsom muskler, skelet, led, sener og ligamenter. Fælles for alle gigtsygdommene er, at sygdommen bl.a. viser sig ved smerter i led og muskler, træthed samt nedsat funktionsevne. Det er forskelligt, hvordan gigt viser sig, og generne kan variere. Gigt dækker over 200 forskellige diagnoser, herunder er de mest udbredte slidgigt, krystalgigt, rygsygdomme, leddegigt og psoriasisgigt.

- **Slidgigt:** Degenerativ ledsygdom. Her nedbrydes brusk og væv omkring leddene langsomt.
- **Krystalgigt:** Inflammatorisk gigtsygdom, som skyldes uratkrystaller, som kommer ud i personens led.
- **Rygsygdomme:** Inflammatorisk gigtsygdom, hvor betændelsen bl.a. kan forekomme i ryghvirvlerne.
- **Leddegigt:** Betændelsesreaktion i leddene. Sygdommen skyldes ændringer i personens immunsystem og kan nedsætte kroppens bevægelighed.
- **Psoriasisgigt:** Betændelsestilstand, der sætter sig i forskellige led og sener på kroppen. Det er ofte personer med hudsygdommen psoriasis, der oplever at få denne gigttilidelse.

De personer, der lider af inflammatoriske gigttilidelser, kan i perioder, hvor de har været fysisk eller psykisk overbelastede, opleve, at deres funktionsnedsættelse bliver forværret.

Det er ikke muligt at kurere gigt, dog kan behandling mindske symptomerne og hæmme sygdommens udvikling. Personer, der lider af en alvorlig gigtsygdom, kan have svært ved at klare dagligdagen grundet smerter, træthed og nedsat bevægelighed.

Gigt i studierelaterede kontekster

Det er forskelligt fra studerende til studerende, hvor meget sygdommen hæmmer dem i uddannelsesmæssige sammenhænge. Nogle studerende vil være meget påvirkede af sygdommen, mens andre studerende ikke vil være præget af udfordringer i studiemæssige sammenhænge. Det vil også være muligt for nogle at klare det, så længe de tager deres medicin, som i mange tilfælde er smertelindrende.

Personer med gigt kan også opleve, at deres sygdom er "skjult" for omverden, da sygdommen ikke kan ses tydeligt på personen. Dette kan gøre det svært, da folk ikke nødvendigvis forstår, at de alligevel kan have mange udfordringer. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en gigttilidelse.

Undervisningssituationer

Nogle studerende med en gigttilidelse kan grundet deres nedsatte funktionsevne have svært ved at løfte tunge bøger frem og tilbage til uddannelsesstedet. Her kan man foreslå studerende med gigt at søge om ekstra bøger, således at disse kan ligge på uddannelsesstedet. Hvis de studerende har svært ved at håndtere fysiske studiebooks, kan det undersøges, om de studerende kan blive medlemmer af det digitale bibliotek Nota. Med en aktiv SPS-bevilling kan de studerendes studiebooks bestilles i et digitalt format gennem Notas Studierservice.

I undervisningssituationer, der er mere praksisnære, kan det være udfordrende for studerende med gigt at deltage i undervisningen på samme vilkår som deres medstuderende, eftersom de kan have nedsat funktionsevne og mange smerter.

Gruppearbejde

For studerende med gigt kan der opstå en følelse af, at der ikke bliver taget hensyn til ens udfordringer, eftersom at medstuderende ikke altid kan se, hvor mange smerter sygdommen giver de studerende. Derfor er det en god idé, at de studerende er åbne om deres sygdom og de medfølgende udfordringer og behov, så de medstuderende bedre kan hjælpe og tage hensyn.

Selvstudie og forberedelse

Hvis de studerende med gigt finder det udfordrende at strukturere og overskue studiet, kan det være en god idé at undersøge, hvilke studiestrategier og støttemuligheder der kan anvendes i den forbindelse. Som studerende med gigt kan det også være en fordel, hvis der er en høj grad af selvstudie på uddannelsen, da de studerende dermed selv kan planlægge deres studietid. På den måde kan de studerende selv planlægge hviletid ind i løbet af dagen, da mange personer med gigt kan være udfordret af en udmattende træthed. Studerende med gigt bør sørge for at have en god hjemmearbejdsplads i forbindelse med selvstudie. Det kan nemlig være gavnligt at tage hensyn til siddestillingen og mulighed for at skifte mellem at stå og sidde.

Eksamen

For studerende med en gigtsygdom kan det være svært eksempelvis at deltage i lange skriftlige eksaminer. De smerter og den træthed, de kan opleve, kan gøre det vanskeligt at opretholde koncentrationen i mange timer. Derudover kan studerende med en gigttilidelse have udfordringer ved at lave håndskrevne eksamensopgaver, da de kan opleve smerter i led eller få store funktionsnedsættelser. Nogle studerende, der lider af gigt, kan også finde det udfordrende at gennemføre en mundtlig eksamen inden for den fastlagte tidsramme. De kan nemlig være præget af store smerter, træthed og funktionsnedsættelser, som gør det svært at deltage i eksamen på samme vilkår som deres medstuderende.

Hvis de studerende oplever de førnævnte udfordringer ved en eksamen, kan de ansøge om forlænget tid til eksamen, således at det f.eks. bliver muligt at tage ekstra pauser under en eksamen.

Praktik

Nogle studerende med gigt kan opleve, at det kan være udfordrende at have en arbejdsuge på 37 timer. Det kan gøre det svært at gennemføre en praktikperiode på samme vil-

kår som deres medstuderende. Man kan i den forbindelse råde de studerende til at tage en dialog med praktikstedet om, hvordan man i fællesskab bedst muligt kan fuldføre praktikken, eksempelvis ved at have knap så krævende arbejdsopgaver eller lignende.

Sociale aktiviteter

For nogle studerende med gigt vil det være udfordrende at deltage i sociale arrangementer på uddannelsen. De kan have mange smerter eller opleve træthed, hvilket i disse tilfælde kan betyde, at de må melde fra, således at deres smerter ikke bliver forværret.

Værd at vide

- Der kan forekomme perioder med fravær for studerende med en gigttilidelse, når de skal til behandling for deres sygdom.
- Nogle studerende kan have behov for at hvile sig i løbet af dagen grundet udmattelse og udtrætning.
- Nogle studerende kan have behov for at veksle mellem at sidde, stå og gå i undervisningen.
- Gå gerne i dialog om støttemuligheder i forhold til de udfordringer, de studerende kan opleve som følge af deres gigttilidelse.
- Hvis de studerende har svært ved at håndtere fysiske studiebooks, kan det undersøges, om de kan få en SPS-bevilling til Nota.

Læs mere:

Gigtforeningen / www.gigtforeningen.dk

Hjernerystelse

En hjernerystelse opstår, idet hovedet bliver udsat for et hårdt slag eller en form for acceleration, hvilket medfører inflammation og mikrostrukturelle skader i hjernen. En hjernerystelse er altså en skade på hjernen, som kan resultere i midlertidigt tab af normal hjernefunktion. En hjernerystelse opstår ikke nødvendigvis i direkte kontakt med en genstand, men kan også forekomme af voldsomme ryk eller lignende. Nogle af de mest udbredte symptomer på hjernerystelse kan være hovedpine, koncentrations- og hukommelsesbesvær, svimmelhed, udmattelse, træthed samt lyd- og lysfølsomhed.

For personer med hjernerystelse kan graden og varigheden af sygdommen variere. Hvert år oplever mange at få diagnosen hjernerystelse, hvor tilstanden er kortvarig, dog oplever en del også længerevarende senfølger. Langvarig hjernerystelse eller senfølger kaldes også postcommotionelt syndrom. Her kan personen bl.a. opleve kronisk hovedpine, synsproblemer, meget svimmelhed og en høj grad af koncentrationsbesvær.

Man kan bedst behandle en hjernerystelse ved at give personen ro og tid til at komme sig. Derfor er det vigtigt, at personen med hjernerystelse ikke bliver udsat for en stor mængde stress eller pres, eftersom dette kan forværre sygdommen.

Hjernerystelse i studierelaterede kontekster

For studerende med en hjernerystelse eller senfølger af en hjernerystelse er det vigtigt at få ro og undgå unødvendig stress. Derfor kan studerende tage ekstra pauser, hvor der er ro og stilhed, for at undgå overbelastning, bl.a. i forhold til lyd- og lysfølsomhed. Det kan variere, hvor udfordret man er, og hvilke udfordringer man som studerende med en hjernerystelse kan møde. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en hjernerystelse.

Undervisningssituationer

Undervisningssituationer kan være udfordrende for nogle studerende med senfølger af hjernerystelse, eftersom nogle kan opleve koncentrationsbesvær og træthed og dermed have svært ved at opretholde koncentrationen i undervisningen eller til forelæsningen. En uddannelse med meget onlineundervisning kan være svær for nogle studerende at gennemføre på grund af lyd- og lysfølsomhed. Hvis disse sanser overbelastes, kan det medføre forværring af hovedpine, svimmelhed og udmattelse. Hvis de studerende har svært ved at læse i fysiske studieböger, kan det undersøges, om de kan blive midlertidigt medlem af det digitale bibliotek Nota. Med en aktiv SPS-bevilling kan de studerende bestille deres studieböger som e-böger og evt. lydböger gennem Notas Studieservice.

Gruppearbejde

Det kan være udfordrende for nogle studerende med hjernerystelse at deltage i gruppearbejde, da de kan opleve en høj grad af udmattelse, koncentrationsbesvær og træthed. Dette kan medføre, at man føler sig mindre oplagt til at samarbejde. Nogle studerende kan i den forbindelse føle sig ekskluderet i sociale sammenhænge på uddannelsen, da de kan føle sig begrænset i forhold til at samarbejde med andre studerende.

Selvstudie og forberedelse

Det kan være udfordrende for nogle studerende med senfølger af hjernerystelse at gennemføre et selvstudie. Det at opretholde/vedligeholde den koncentration, som kræves på en videregående uddannelse med en stor mængde selvstudie, kan være vanskeligt. Uddannelserne varierer dog i mængden af selvstudie, og derfor kan det være en god idé at gøre de studerende opmærksomme på mængden af selv-

studie på uddannelsen, og hvordan denne del bedst muligt struktureres af de studerende.

Mange, der har en hjernerystelse, døger med samsynsproblemer. Hvis man lider af samsynsproblemer, kan man opleve besvær med afstandsbedømmelse, dobbeltsyn og hovedpine ved læsning. Derfor kan mange studerende, der har en hjernerystelse, have svært ved f.eks. længerevarende skærmarbejde, hvilket er en stor del af et selvstudie samt forberedelse til undervisning.

Eksamen

Det kan være udfordrende for nogle studerende med hjernerystelse eller senfølger heraf at gå til eksamen, bl.a. fordi de kan være udfordret af hukommelses- og koncentrationsbesvær. Derudover kan nogle studerende med en hjernerystelse opleve træthed, udmattelse og svimmelhed, som kan gøre det udfordrende at gennemføre en eksamen. De kan derfor have behov for at bruge længere tid på eksamen og forberedelse hertil end deres medstuderende. Derfor kan de studerende informeres om mulighederne for at søge om forlænget tid til eksamen som en mulighed for at gå til eksamen på samme vilkår som deres medstuderende.

Praktik

Studerende med en hjernerystelse kan være lyd- og lysfølsomme, hvilket kan være udfordrende, når man skal i praktik. Derfor kan nogle af de studerende opleve, at det er svært at indgå i et miljø, der ikke er tilpasset deres udfordringer i forhold til f.eks. høje lyde eller skarpt lys. I den forbindelse kan nogle af de studerende opleve en høj grad af udmattelse i forbindelse med praktik, som gør det udfordrende for dem at gennemføre en praktikperiode på fuldtid.

Sociale aktiviteter

For nogle studerende med en hjernerystelse eller senfølger heraf kan det være svært at tage aktivt del i sociale aktiviteter, eftersom sociale aktiviteter ofte indebærer larm og støj. Hvis de studerende er lyd- og lysfølsomme, kan det føre til, at de må trække sig fra sociale aktiviteter, og nogle af de studerende kan derfor føle sig ekskluderet. Dette kan medføre, at de studerende finder det udfordrende at gennemføre studiet, eftersom det sociale fællesskab kan være væsentligt for de studerendes trivsel på uddannelsen.

Værd at vide

- Det kan være svært at se på studerende med en hjernerystelse, hvornår de er overbelastede. Spørg derfor gerne ind.
- Studerende med en hjernerystelse kan have behov for hyppige pauser til at skabe ro og få hvile.
- Studerende med en hjernerystelse kan have nedsat kognitiv kapacitet. De kan derfor have svært ved at følge de andre studerendes tempo.
- Studerende med en hjernerystelse er særligt følsomme over for stress. Derfor kan det være en god idé at overveje, hvordan det kan undgås at påføre de studerende stressbetonet arbejde, samt formidle muligheder for hjælp og fleksibilitet på studiet.

Læs mere:
 Hjernerystelsesforeningen /
www.hjernerystelsesforeningen.dk

Hjerneskode

En hjerneskode kan opstå som følge af en blodprop i hjernen, meningitis, betændelsestilstand, en tumor, en blødning i hjernen eller en ulykke, hvor personen har slået hovedet. Hjernesmeden kan være medfødt eller erhvervet. En erhvervet hjerneskode betyder, at man har fået den senere i livet, og den medfører som regel en omfattende ændring i livsstil og dagligdag. Nogle personer med en hjerneskode rammes en lille smule på mange forskellige områder, mens andre rammes hårdt på nogle få områder. Nogle af de senfølger, personer med hjerneskode kan opleve, er kognitive vanskeligheder og nedsat bevægelighed.

Blandt de kognitive vanskeligheder, som personer med hjerneskode kan opleve, er hjerneskedetræthed og problemer med at skabe overblik og struktur. Trætheden kan påvirke koncentrationen, hvilket kan have betydning for personens evne til indlæring samt hukommelse. Derudover har nogle personer med hjerneskode også talevanskeligheder, som kan forværres af trætheden. Blandt de fysiske vanskeligheder, som personer med hjerneskode kan have, er nedsat bevægelighed samt udfordringer ved at holde balancen.

Gennemgående for personer, der lider af hjerneskode, er, at de mange forskellige fysiske og/eller kognitive senfølger kan skabe udfordringer på studiet. Det gælder bl.a. alt fra lammelser, synsvanskeligheder og balanceproblemer til hukommelsestab, koncentrationsbesvær, hjer-netræthed, talevanskeligheder, manglende overblik og struktur samt vanskeligheder ved at tage beslutninger og initiativ.

Hjerneskode i studierelaterede kontekster

Det vil variere fra person til person, i hvor høj grad man kan genkende de nedenstående udfordringer i bestemte studiemæssige kontekster. Følgerne efter hjerneskode påvirker ofte hele personens liv og derfor også arbejdsevnen og evnen til at studere på en videregående uddannelse. Derfor vil det være en god idé at tage kontakt til studievejlederen allerede inden studiestart for at få skabt de bedst mulige forudsætninger for de studerende. Nedenfor

skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en hjerneskode.

Undervisningssituationer

Det kan for nogle studerende med hjerneskode være udfordrende at deltage i praktiske undervisningssituationer, hvis de studerende har nedsat bevægelighed og/eller kognitive vanskeligheder. Derudover kan det være udfordrende for de studerende grundet hjerneskedetræthed og/eller nedsat bevægelighed at opretholde koncentrationen i teoretiske undervisningssituationer og skrive noter til undervisningen. Synsvanskeligheder kan desuden gøre det udfordrende at følge med i tavleundervisning. Nogle studerende kan derfor have gavn af, at undervisningsmateriale kan læses op ved hjælp af digitale hjælpemidler. Hvis de studerende har en SPS-bevilling til Notas Studieservice, kan de studerendes studieboøger bestilles som e-bøger og evt. lydbøger.

Gruppearbejde

Følgerne af hjerneskode kan påvirke studerende i en sådan grad, at det kan være svært at indgå i samarbejde med andre studerende. Hvis studerende med en hjerneskode har talevanskeligheder eller kognitive vanskeligheder, kan det især være udfordrende at kommunikere med medstuderende om arbejdsopgaver. Derudover kan støj, korte deadlines og manglende struktur også skabe udfordringer i samarbejdet med andre. Det kan nemlig være energidrænende, og studerende med en hjerneskode kan få svært ved at planlægge studietid efter deres behov for f.eks. hvile, ekstra pauser og ekstralæsning.

Selvstudie og forberedelse

Hjerneskedetræthed vil i mange tilfælde give koncentrationsbesvær. Det gør det udfordrende for studerende med en hjerneskode at forberede sig til undervisningen. Derudover kan det være krævende at skulle strukturere og selv sætte rammerne for arbejdsopgaverne. Mange studerende vil have behov for hjælp til at skabe denne struktur.

Eksamen

Skriftlige såvel som mundtlige eksaminer kan være udfordrende for studerende med en hjerneskode, og en del vil have svært ved at deltage på samme vilkår som deres medstuderende. Synsvanskeligheder kan gøre det svært at læse og skrive opgaver, mens kognitive vanskeligheder kan gøre det svært for de studerende at få overblik over opgaven og planlægge, hvordan opgaven skal løses. Det kan også være vanskeligt for studerende med en hjerneskode at lagre de informationer, der gives i undervisning, og som man får, når man læser. Derfor kan det blive udfordrende at huske pensum for et helt semester. Hvis studerende lider af talevanskeligheder, kan det være udfordrende at formulere svarene til en mundtlig eksamen, selvom de studerende måske kender svarene på spørgsmålene. Det kan undersøges, om det ville gavne de studerende med særlige prøvevilkår.

Praktik

Et praktikforløb kan være udfordrende for studerende med en hjerneskode. Det skyldes, at nedsat bevægelighed, synsvanskeligheder og kognitive udfordringer kan sætte begrænsninger for, hvilke arbejdsopgaver de studerende kan løse på praktikstedet, samt hvor mange timer man kan holde til at arbejde om ugen.

Sociale aktiviteter

For nogle studerende med en hjerneskode kan det være udfordrende at deltage i studiestartsarrangementer, som afholdes uden for uddannelsesstedet, eftersom deres energiniveau kan være lavt. De sociale aktiviteter udgør særligt en risiko for, at sanserne bliver overstimuleret. Dette kan man tage hensyn til i planlægningen af sociale arrangementer – gerne i samarbejde med de studerende, der har en hjerneskode.

Værd at vide

- Nogle studerende med en hjerneskode er meget påvirkede af deres funktionsnedsættelse, mens andre har færre udfordringer. Skab derfor en åben og imødekommende dialog med de studerende.
- Vær opmærksom på, at de studerende i nogle tilfælde skal have gentaget informationer, da hjerneskedetræthed gør, at informationer bliver sværere at lagre i hjernen.
- Undersøg gerne, om de studerende har mulighed for at hvile sig på uddannelsesstedet.

Læs mere:
Hjerneskedeforeningen / www.hjerneskadet.dk
Hjernesagen / www.hjernesagen.dk

Hjertesygdomme

Nogle hjertesygdomme er medfødte, mens andre opstår senere i livet. En stor del af unge med hjertesygdom er ofte enten hjerteropererede eller har fået udført andre indgreb i relation til den konkrete sygdom. Nogle vil derfor have synlige tegn såsom ar og blåfarvning af hud (cyanose), mens hjertesygdomme for de fleste er en usynlig sygdom. De fleste unge med hjertesygdom lever et helt almindeligt ungdomsliv og oplever ingen eller kun let nedsat funktionsevne i deres hverdag, mens andre føler sig mere funktionsnedsatte. Nogle af de mest hyppige symptomer hos unge mennesker med hjertesygdom er nedsat udholdenhed, kortåndethed og træthed eller udmattelse ved anstrengelse. En del unge med en hjertesygdom oplever at være fysisk begrænsede i deres hverdag.

For nogle unge kan deres hjertesygdom give dem mentale eller kognitive udfordringer. Eksempler på følgevirkninger fra en hjertesygdom kan være tristhed, uro, magtesløshed, bekymring, depression og angst samt søvnbesvær. Desuden kan det for nogle unge fylde mentalt at være fysisk begrænset.

Hjertesygdomme i studierelaterede kontekster

Det afhænger af den enkelte studerendes symptomer og følger af sin hjertesygdom, hvilke udfordringer der kan opstå i forskellige studierelaterede kontekster. Nogle mærker ikke til deres hjertesygdom, mens andre er mere udfordrede ved dagligdagsgøremål, herunder uddannelse. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en hjertesygdom.

Undervisningssituationer

De udfordringer, som studerende med en hjertesygdom kan opleve i undervisningssituationer, afhænger dels af den enkeltes funktionsniveau, dels af den konkrete situation. Praktiske undervisningssituationer med fysisk krævende elementer kan udfordre studerende, der som følge af deres hjertesygdom er fysisk begrænsede. Studerende med en hjertesygdom kan ofte opleve nedsat udholdenhed og åndenød ved anstrengelse, og de kan derfor have behov for nedsat fysisk tempo og/eller pauser med hvile. Teoretiske undervisningssituationer kan være udfordrende, hvis studerende med en hjertesygdom også udtrættes mentalt, da en hjertesygdom i nogle tilfælde kan udfordre indlæring, koncentration og overblik. Det er også relevant at være opmærksom på, at der kan forekomme fravær i forbindelse med kontroller på hospital, ligesom der kan være længerevarende indlæggelser.

Gruppearbejde

Ligesom i undervisningssituationer kan længerevarende tidsrum med gruppearbejde udtrætte studerende med en hjertesygdom, særligt hvis det involverer fysiske elementer. Der kan opstå behov for pauser med hvile. For nogle studerende med en hjertesygdom kan det fylde mentalt at være fysisk begrænset og dermed ikke nødvendigvis være i stand til at yde det samme som andre i gruppen, f.eks. grundet udtrætning. Det kan derfor være en fordel at forventningsafstemme i gruppen, også hvis de studerende kan risikere at være fraværende grundet indlæggelser som følge af deres hjertesygdom.

Selvstudie og forberedelse

Studietid tilrettelagt af de studerende selv er som udgangspunkt ikke udfordrende, da de selv kan indlægge pauser med hvile efter behov. Nogle studerende med en hjertesygdom kan dog grundet udtrætning have besvær med koncentration og indlæring. De kan derfor have brug for længere tid til at opnå fagligt udbytte end øvrige studerende.

Eksamen

Udtrætning og nedsat udholdenhed hos studerende med en hjertesygdom kan udfordre i eksamenssituationer. De studerende kan f.eks. opleve ikke at være lige så arbejdsudelige over længere tid, som øvrige studerende måske er. De studerende med en hjertesygdom kan derfor have behov for pauser med hvile, hvis det er en længerevarende eksamen, ligesom der kan være behov for ekstra tid til at udarbejde opgaver.

Praktik

Studerende med en hjertesygdom kan være plaget af udtalt træthed, hvilket kan udfordre i praktikperioder, særligt hvis de er af fysisk krævende karakter. Studerende med en hjertesygdom kan derfor have behov for at hvile sig i løbet af dagen på praktikstedet og/eller have behov for nedsat arbejdstempo, særligt hvis de oplever fysiske begrænsninger. Studerendes transporttid til og fra praktikstedet kan desuden medvirke til øget udtrætning. For nogle studerende kan der også forekomme perioder med fravær, f.eks. grundet kontroller på hospitalet eller længere indlæggelser.

Sociale aktiviteter

Studerende med en hjertesygdom kan opleve at være så generede af træthed, at der ikke er overskud til at deltage i sociale aktiviteter. Nogle kan også være begrænsede i at deltage, hvis aktiviteten forudsætter fysisk aktivitet, f.eks. ved studiestart, fester eller andre fysisk krævende arrangementer. De må derfor ofte prioritere, hvilke elementer de vil bruge deres energi på. Omvendt er der for andre med en hjertesygdom ingen udfordringer ved at deltage i sociale aktiviteter.

Værd at vide

- Vær opmærksom på, at studerende med en hjertesygdom kan bruge meget energi på selv at opsøge hjælp og finde ud af, hvad der er relevant at fortælle.
- Hjertesygdomme er ofte usynlige, men kan medføre såvel fysisk som mental udtrætning. De studerende kan derfor have behov for at hvile sig på uddannelses- eller praktikstedet.
- Hjertesygdomme kan variere i sværhedsgrad. Nogle kan have behov for støtte og individuelle tilpasninger, mens det ikke er tilfældet for andre.
- Nogle med en hjertesygdom vil gerne undgå at skille sig ud. Derfor er det vigtigt at møde dem med forståelse og accept.

Læs mere:

Hjerteforeningen / www.hjerteforeningen.dk

Lungesygdomme

Der findes mange forskellige lungesygdomme, og de kan variere i udtryk og sværhedsgrad. De mest almindelige symptomer på lungesygdomme er åndenød, vejrtrækningsproblemer og let forpustelse samt hoste med eller uden slim. Andre symptomer kan være pibende eller hvæsende vejrtrækning, ondt i brystkassen og hyppige infektioner i form af forkølelse, influenza og lungebetændelse.

Lungesygdomme er varige og ofte kroniske. Det gælder for de fleste lungesygdomme, at de ikke kan helbredes, når de først er brudt ud. Behandling afhænger af den konkrete lungesygdom og kan bestå af medicin, fysioterapi, rehabilitering og ilt. For nogle vil det også kræve en lungetransplantation eller anden kirurgisk behandling.

Den hyppigste lungesygdom blandt unge er astma (se også "Astma og allergi"). Dertil kommer andre lungesygdomme såsom primær ciliedyskinesi, diffus lungesygdom, bronkitis, cystisk fibrose (se også "Cystisk fibrose") samt en række andre sjældne lungesygdomme og tilstande, som medfører nedsat lungefunktion og immunforsvar.

Lungesygdomme i studierelaterede kontekster

Afhængigt af den enkelte studerendes symptomer og sværhedsgraden af lungesygdommen kan der opstå udfordringer i forskellige studierelaterede kontekster. Derfor er det vigtigt at lave en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en lungesygdom.

Undervisningssituationer

Studerende med en lungesygdom kan opleve at blive hurtigere trætte og energiforladte i en undervisningssituation.

Praktiske dele af undervisningen, der forudsætter et vist fysisk tempo, kan desuden være vanskelige for studerende med en lungesygdom. Det skyldes, at de lettere bliver forpustet og udmattet ved større energiudladninger. Studerende med en lungesygdom kan være udfordrede, hvis de opholder sig steder med luftvejsirriterende partikler og faktorer, hvilket kan føre til forværrede symptomer. I den forbindelse er det relevant at være opmærksom på, hvor undervisningen skal foregå. Ligeledes er undervisning, hvor de studerende skal være fysisk til stede, og enhver interaktion forbundet med en smitterisiko med bl.a. bakterier og virusinfektioner. Derfor er god hygiejne essentielt for de studerende og blandt deres nærkontakter. Studerende med en lungesygdom har ofte meget fravær, særligt når det er efterår og vinter, hvor risikoen for infektioner er øget. Det kan medføre faglige huller, hvilket også kan betyde, at de studerende kommer bagud. Hvis de studerende har mulighed for at følge undervisningen online, kan det medvirke til både faglig og social deltagelse i studiet.

Gruppearbejde

Det kan være svært at deltage i gruppearbejde, hvis de studerende grundet deres lungesygdom og nedsatte lungekapacitet bliver hurtigt udmattede. God hygiejne kan også være en udfordring, da interaktion med en studiegruppe er forbundet med en øget risiko for smitte med virusinfektioner og bakterier. Studerende med en lungesygdom kan have perioder med meget fravær, hvilket også kan medføre vanskeligheder med studiegruppearbejde.

Selvstudie og forberedelse

For studerende med en lungesygdom er selvstudie og selvtilrettelæggelse af studietiden som udgangspunkt ikke forbundet med risici, da man selv kan planlægge herefter. Studerende med en lungesygdom kan dog arbejde i et

langsommere tempo og have mindre energi, hvilket kan medføre, at de studerende har behov for mere tid til en opgave sammenlignet med øvrige studerende.

Eksamen

Det kan udfordre studerende med en lungesygdom at skulle til en eksamen, idet de hurtigt vil udtrættes og opbruge deres energi. Studerende kan som følge af en lungesygdom således have svært ved at opnå samme effektivitet som øvrige studerende. For nogle kan det være relevant med særlige prøvevilkår til bestemte eksamensformer.

Praktik

Praktikforløb inden for visse erhverv kan med fordel undgås for studerende med en lungesygdom, hvis det påvirker og irriterer vejrtrækningen. Det kan f.eks. være praktikpladser med meget støj, indelukkede rum eller landbrugsarbejde, hvor der ofte vil være høj forekomst af bakterier og svampe. Det kan også være andet arbejde, hvor der er røg, tung parfume/luftfriskere, kraftig mados, dampe eller andre luftarter, der kan forårsage sammentrækninger og irritation i luftvejene.

Fysisk krævende arbejde samt arbejde i koldt eller fugtigt vejr kan også være udfordrende for studerende med en lungesygdom, da det kan forårsage et forværret symptombillede. Studerende kan som følge af en lungesygdom opleve at have meget sygefravær, særligt i efterårs- og vintermånederne, hvilket kan være en udfordring for studerendes fremmøde i praktikken.

Sociale aktiviteter

Det kan være udfordrende for studerende med en lungesygdom at deltage i sociale aktiviteter, idet energien opbruges hurtigere ved fysiske aktiviteter, hvilket kan medføre træthed og social isolation. Ligeledes er det relevant at overveje, om de sociale aktiviteter foregår i luftvejsirriterende omgivelser som f.eks. rum med støj, mados, røg eller udenfor

i koldt vejr. Det er også vigtigt at have fokus på hygiejnen, da studerende med en lungesygdom lettere smittes og rammes af alvorlige virusinfektioner i lungerne. Måske kan de studerende føle sig udenfor socialt, fordi de ofte har meget sygefravær. Samtidig kan de studerende være nødt til at prioritere i deres hverdag, hvilket kan medføre, at sociale aktiviteter fravælges for at have mere energi til det faglige.

Værd at vide

- I perioder kan studerende med en lungesygdom have det godt, og i andre perioder kan personen være meget syg.
- Studerende med en lungesygdom kan ofte have udfordringer med hurtig udtrætning, da de bruger meget energi ved nedsat lungekapacitet.
- Vær opmærksom på, om omgivelserne for en given studieaktivitet vil eksponere studerende med lungesygdom for luftvejsirritationer.
- Undersøg, om der er mulighed for, at de studerende kan følge undervisning online i perioder. Særligt efterårs- og vintermånederne er hårde for lungesyge med risiko for fravær grundet fare for hyppige infektioner.

Læs mere:
Lungeforeningen / www.lunge.dk

Migræne og hovedpine

Der findes forskellige hovedpinesygdomme, bl.a. migræne, spændingshovedpine, posttraumatisk hovedpine og klyngehovedpine.

- Spændingshovedpine kan skyldes mange ting, f.eks. fysisk eller psykisk overbelastning, som medfører stramme nakkemusler. For nogle personer er det en kronisk funktionsnedsættelse, mens det for andre kommer i perioder.
- Posttraumatisk hovedpine kan opstå som følge af en hjernerystelse, hvor personen oplever voldsom hovedpine og koncentrationsbesvær.
- Klyngehovedpine er en sjælden form for hovedpine, der ofte kommer til udtryk ved kraftige anfald, hvilket kan gøre personen sengeliggende i perioder.
- Migræne er en sygdom, som kan påvirke hele kroppen. Sygdommen kan medføre voldsom hovedpine ledsaget af kvalme, opkast og lyd- eller lysoverfølsomhed. Et migræneanfald kan vare op til 72 timer, og anfaldet kan forværres, hvis personen er fysisk aktiv, eller hvis personen er udsat for larm, støj og skarpt lys. I mange tilfælde er migræne en kronisk sygdom, som ikke kan helbredes. Personer, der lider af kronisk migræne, har mindst 15 dage med hovedpine om måneden. Derudover oplever de ofte spændingshovedpine, kvalme samt lyd- og lysfølsomhed de øvrige dage.

Migræne samt øvrige former for hovedpinesygdomme er forbundet med en nedsættelse af forskellige funktionsevner, hvilket kan medføre udfordringer i dagligdagen. En del af lindringen af symptomerne er at få ro, hvile og undgå unødvendig stress.

Migræne og hovedpine i studierelaterede kontekster

For studerende, der lider af en eller flere hovedpinesygdomme, er en del af lindringen af symptomerne at sørge for at få ro, hvile og undgå unødvendig stress. I perioder med anfald kan de studerende være sengeliggende, hvilket kan være udfordrende, da det medfører en del fravær. Derfor kan det være udfordrende for studerende at gennemføre en videregående uddannelse.

Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende lider af migræne eller hovedpine. Det kan dog variere fra studerende til studerende, hvor meget funktionsnedsættelsen hæmmer dem på studiet.

Undervisningssituationer

I perioder med mange migræneanfald og anfald af kraftig hovedpine kan det være så invaliderende, at de studerende er nødsaget til at være sengeliggende i flere dage og derfor ofte ikke kan deltage i undervisning. De studerende kan derfor have behov for at kunne tilgå undervisningen digitalt eller virtuelt. Derudover kan det være udfordrende for de studerende at deltage i en hel dag med undervisning grundet lyd- og lysfølsomhed, og da de studerende samtidig kan have brug for hvile i løbet af dagen. Det kan især være udfordrende at deltage i undervisning, hvor der er skarpt eller flimrende lys, eller i undervisningslokaler, hvor der er meget støj og høje lyde. Studerende med en eller flere former for hovedpinesygdomme kan også have svært ved at koncentrere sig grundet smerter, hvilket sænker indlæring. Det kan derfor være en hjælp at overholde planlagte pauser.

Gruppearbejde

For studerende med migræne eller hovedpine kan det være udfordrende at deltage i gruppearbejde, da de kan føle sig mindre oplagte grundet smerter og udmattelse. Derudover kan der være perioder med anfald, hvor de studerende ikke er i stand til at deltage i gruppearbejdet. Dette kan i nogle tilfælde medføre, at de studerende føler sig ekskluderede i gruppearbejdet.

Selvstudie og forberedelse

Anfald kan medføre, at de studerende er sengeliggende i mange dage og har svært ved at koncentrere sig, hvilket kan gøre selvstudie og forberedelse svært. Derudover kan de studerende i disse perioder opleve at have begrænset overskud og energi, som gør det udfordrende at opretholde motivationen i forhold til studiet, og det kan blive svært at følge med i pensum. Selvstudie kan også være en god løsning for nogle studerende, der lider af hovedpinesygdomme, da de selv kan strukturere deres dag og dermed holde nødvendige pauser, samtidig med at de undgår forstyrrende lyd- og lyselementer. Hvis studerende med migræne og hovedpine har svært ved at læse i fysiske bøger, kan det undersøges, om studiebögerne findes som lydbøger eller e-bøger, f.eks. gennem et midlertidigt medlemskab til det digitale bibliotek Nota.

Eksamen

For studerende med migræne eller hovedpine kan eksamensperioder være stressende og forværre de studerendes symptomer. Nogle studerende vil opleve at få et anfald på selve dagen for en eksamen, hvilket medfører, at de ikke kan gennemføre eksamen. Det kan altså være udfordrende for studerende med migræne eller hovedpine at gennemføre en lang skriftlig eller mundtlig eksamen grundet voldsom hovedpine, kvalme, koncentrationsbesvær og træthed. Det kan være relevant at undersøge, om de studerende har behov for særlige prøvevilkår.

Praktik

Det kan være svært for studerende med migræne eller hovedpine at gennemføre en praktikperiode, da de kan være udfordret af meget fravær, kvalme, voldsom hovedpine samt lyd- og lysfølsomhed. Det kan f.eks. være svært at indgå i et miljø, hvor der nødvendigvis ikke tages hensyn til støj eller skarpt lys. I den forbindelse kan nogle af de studerende opleve en høj grad af udmattelse, hvilket gør det vanskeligt at deltage i praktikken på fuld tid.

Sociale aktiviteter

Da de studerende ikke kan vide, hvornår et anfald opstår, og dermed hvornår de er sengeliggende, kan det være udfordrende at planlægge og deltage aktivt i sociale aktiviteter på studiet. Det kan medføre, at de studerende føler sig ekskluderet, eftersom de studerende er nødsaget til at melde fra til mange sociale aktiviteter grundet anfald eller manglende overskud på grund af symptomer.

Værd at vide

- Studerende, der lider af migræne eller andre former for hovedpinesygdomme, kan opleve anfald, hvor de kan være sengeliggende i op til 72 timer.
- Nogle studerende kan have behov for at hvile sig i løbet af dagen. En stor del kan nemlig opleve træthed og udmattelse, og de kan ved at hvile sig undgå overbelastning.
- Det kan være en god idé at opfordre de studerende til f.eks. at ansøge om oplæsning af lærebøger.
- Med et medlemskab til Nota og en aktiv SPS-bevilling kan de studerendes studieböger bestilles som e-bøger og evt. lydbøger gennem Notas Studieservice.

Læs mere:

Migræne & Hovedpineforeningen / www.hovedpineforeningen.dk

Muskelsvind

Muskelsvind er en samlebetegnelse for flere diagnoser, der har det fællestræk, at samspillet mellem nerver og muskler er påvirket. Generelt er det kendetegnende for muskelsvind, at muskelkraften gradvist forsvinder fra enkelte muskler eller fra større muskelgrupper, og at musklerne i flere tilfælde også bliver tyndere. Muskelsvind er kronisk fra det tidspunkt, det indtræffer, og kan ikke helbredes. Men i nogle tilfælde udsættes symptomerne ved tidlig behandling. Det varierer, hvornår i livet de forskellige former for muskelsvind opstår, om det er medfødt, hvordan det udvikler sig, samt hvilke udfordringer der kan opstå. Muskelsvind varierer desuden i sværhedsgrad. Nogle mennesker med muskelsvind vil have behov for omfattende hjælp i dagligdagen, f.eks. i form af hjælpepersoner eller vejtrækningsmaskiner. Omvendt kan andre opleve få symptomer. De fleste mennesker med muskelsvind oplever nedsat udholdenhed og manglende overskud grundet den påvirkede muskelkraft. Dette kan medføre såvel fysisk som mental udtrætning. Ved nogle muskelsvinddiagnoser kan der også være kognitive vanskeligheder.

Muskelsvind i studierelaterede kontekster

Afhængigt af de studerendes følger af muskelsvind kan der opstå udfordringer i forskellige studierelaterede kontekster. Nogle studerende med muskelsvind vil have behov for omfattende hjælpeordninger, mens andre kan studere på lige vilkår med øvrige studerende. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har muskelsvind.

Studiestart

Studerende med muskelsvind kan muligvis have udfordringer med fysisk tilgængelige adgangsforhold, f.eks. grundet kørestol eller gangbesvær. Det kan derfor være relevant at gå i dialog med de studerende inden studiestart, så de studerende er orienteret om fysisk tilgængelighed i form af bl.a. elevatorer, toiletter og parkering til både faglige og sociale arrangementer.

Undervisningssituationer

Praktisk undervisning, der forudsætter fysisk aktivitet, kan udfordre studerende med muskelsvind, da de ofte udtrættes hurtigere ved fysisk aktivitet. Nogle kan også være begrænsede, hvis rammerne ikke tilgodeser, at de studerende måske sidder i kørestol eller anvender vejtrækningsmaskine. De fysiske udfordringer kan også have betydning, hvis de studerende skal transportere sig imellem undervisningslokaler. Nogle studerende med muskelsvind kan også være kognitivt udfordrede, hvilket kan besværliggøre, at de får tilsvarende fagligt udbytte i en undervisningssituation. Nogle vil også have behov for at have en hjælper med til alle undervisningssituationer. Det gælder både i forhold til personlig og praktisk hjælp, herunder hjælp til at tage noter. Hvis studerende med muskelsvind har svært ved at bære eller håndtere fysiske studieböger, kan det undersøges, om de kan blive medlem af det digitale bibliotek Nota. Med en aktiv SPS-bevilling kan de studerendes studieböger bestilles i et digitalt format gennem Notas Studieservice.

Gruppearbejde

Studerende med muskelsvind kan opleve begrænset udholdenhed såvel fysisk som mentalt i gruppearbejde. I nogle tilfælde er de studerende måske ikke i stand til at yde det samme som deres gruppemedlemmer. Det kan være mentalt belastende, hvis de studerende har en oplevelse af at begrænse studiegruppen på grund af nedsat udholdenhed.

Endvidere vil nogle studerende med muskelsvind have behov for, at en praktisk/personlig hjælper deltager i gruppen. For nogle studerende med muskelsvind kan evnen til at trække vejret også være udfordret, hvilket kan påvirke tale-tid med videre. Derfor kan det være en fordel, hvis gruppen er opmærksom på de studerendes udfordringer, så de kan støtte bedst muligt.

Selvstudie og forberedelse

Studie- og forberedelsestid, der tilrettelægges af de studerende selv, er som udgangspunkt ikke forbundet med udfordringer, da studerende med muskelsvind selv kan vurdere, hvilke rammer der bedst tilgodeser deres tilstand. Nogle studerende med muskelsvind kan opleve hurtig mental udtrætning samt vanskeligheder i forhold til koncentration og overblik, hvilket kan medføre, at de skal bruge ekstra tid og energi på de selvstændige dele af uddannelsen.

Eksamen

Ved en eksamensform, der forudsætter, at de studerende er fysisk til stede, er det relevant at være opmærksom på de fysiske adgangsforhold. Nogle studerende med muskelsvind kan bruge meget energi på at overveje transportmuligheder og fragte sig over større afstande, hvilket kan medvirke til såvel fysisk som mental udtrætning i forbindelse med eksamen. Er de studerende med muskelsvind påvirket på deres vejtrækning og evt. bruger vejtrækningsmaskine, kan det være energikrævende at tale til en mundtlig eksamen. Det kan derfor være en fordel, hvis eksaminator og censor kan lade de studerende tage sig den fornødne tid til at tale. Har de studerende andre udfordringer forbundet med eksamen, kan muligheden for dispensationer eller anden støtte undersøges.

Praktik

Når studerende med muskelsvind skal i praktik, kan det være en udfordring, da de kan opleve hurtig udtrætning – både fysisk og mentalt. Et praktiksted kan ofte være ukendt grund, hvilket medfører, at studerende med muskelsvind ofte må bruge ekstra energi på at orientere sig i nye rammer i forhold til f.eks. andre underlag, lange afstande, eller om der er optimale stole/borde. For de studerende, der

anvender kørestol, er det også en barriere, hvis praktikstedet ikke er fysisk tilgængeligt eller har en kørestolsvenlig indretning.

Sociale aktiviteter

Sociale aktiviteter, der forudsætter fysisk belastende elementer, kan være udfordrende for studerende med muskelsvind, da de ofte bruger meget energi, når de skal bruge deres muskler. Det er desuden relevant at være opmærksom på, om de sociale aktiviteter foregår i fysisk tilgængelige rammer, der tilgodeser, at studerende med muskelsvind bruger energi på at transportere sig over større afstande og kan være kørestolsbrugere.

Værd at vide

- Muskelsvind er kronisk fra det tidspunkt, det indtræffer, og medfører en gradvis forværring af funktionsevnen over tid.
- Muskelsvind er i nogle tilfælde ikke kun ledsaget af fysiske, men også mentale og kognitive udfordringer.
- Vær opmærksom på, at studerende med muskelsvind har fysisk adgang til f.eks. undervisning og praktik.
- Studerende med muskelsvind er ofte meget agtpågivende og bruger meget fysisk og mental energi på at deltage fagligt og socialt, herunder at orientere sig om fysiske adgangsforhold (f.eks. trapper, underlag, afstande).

Læs mere:

Muskelsvindfonden /

www.muskelsvindfonden.dk

Rehabiliteringscenter for Muskelsvind /

www.rcfm.dk

Nyresygdomme

Der findes mange forskellige nyresygdomme, og de kan variere i udtryk og sværhedsgrad. Nyrerne har mange livsvigtige funktioner, bl.a. rensning af blodet, styring af væske- og saltbalance samt udskilning af affaldsstoffer. Nedsat nyrefunktion medfører hel eller delvis svækkelse af disse funktioner. Man kan være født med en nyresygdom, men den kan også indtræffe senere i livet. Sygdommen kan opstå akut, men også som følge af f.eks. diabetes, betændelsestilstand eller forhøjet blodtryk. Overordnet er der to former for nyresygdomme: de kirurgiske og de medicinske. De kirurgiske nyresygdomme rammer oftest kun den ene nyre, mens de medicinske rammer begge. Ved de medicinske skelnes der mellem akut og kronisk sygdom. De fleste medicinske nyresygdomme medfører kronisk nyresvigt og nødvendiggør i visse tilfælde hyppige hospitalsbesøg, kontroller og dialysebehandlinger, der kan være meget tidskrævende. Eksempler på følgevirkninger ved nyresygdomme er udpræget og konstant træthed, kramper i arme og ben, kortåndethed, diarré, hudkløe, kvalme, ophobninger af væsker samt nedsat appetit. Mange af de personer, der er i dialyse eller har fået nyretransplantation, er desuden udfordrede af kognitive vanskeligheder i form af hukommelses- og koncentrationsbesvær.

Nyresygdomme i studierelaterede kontekster

Afhængigt af den enkelte studerendes symptomer, og hvor fremskreden nyresygdommen er, kan der opstå udfordringer i forskellige studierelaterede kontekster. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. For nogle studerende vil det være nyt at leve med en nyresygdom, mens det for andre har været en del af deres liv længe eller altid. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en nyresygdom.

Undervisningssituationer

Studerende med nyresygdomme kan have udfordringer i forskellige typer af undervisningssituationer. Den konstante og udprægede træthed samt hukommelses- og koncentrationsbesvær, som nyrepatienter ofte lider af, vanskeliggør, at den pågældende studerende kan holde fokus igennem længere tid i de teoretiske dele af undervisningen. Hvis der ikke bliver taget hensyn, kan de studerende derfor risikere at komme bagud. Undervisere kan bl.a. uploade undervisningsmaterialer, PowerPoints og tidsplaner i god tid. Ligeledes kan praktiske undervisningssituationer udtrætte studerende med en nyresygdom hurtigt. En fysisk krævende undervisningsform kan med fordel undgås for studerende med nyresygdomme, og i særlig grad hvis de i forbindelse med hæmodialysebehandling (bloddialyse) har fået lavet en fistel, da denne ikke tåler rystelser. Hvis studerende med en nyresygdom er i en form for dialysebehandling, vil det ofte medføre en del fravær fra undervisningen, da behandlingen kan være tidskrævende. Der kan derfor være behov for, at studerende med en nyresygdom kan følge undervisningen virtuelt eller ved hjælp af IT-redskaber.

Gruppearbejde

Konstant og udpræget træthed hos studerende med en nyresygdom kan vanskeliggøre planlægning og overholdelse af aftaler eller deadlines i forbindelse med gruppearbejde. Der kan også være en del fravær forbundet med behandling eller kontrol af en nyresygdom. Derfor kan det være en god idé, at de studerende er åbne og fortæller deres studiegruppe om deres behov for støtte, f.eks. i forhold til sparring eller deling af noter.

Selvstudie og forberedelse

Nogle studerende med en nyresygdom kan være voldsomt plaget af træthed, hvilket udfordrer strukturering af egen tid og prioritering af energi til selvstændig forberedelse. Derudover kan tidskrævende dialysebehandling medføre, at der er mindre tid til fordybelse. Det kan således betyde, at studerende med nyresygdomme ikke når det samme som øvrige studerende. De studerende kan derfor have behov for at afprøve nye notatteknikker eller læsestrategier for at opnå fagligt udbytte. De studerende kan også planlægge hvilepauser.

Eksamener

I eksamenssammenhænge kan rammerne for den konkrete eksamensform være udfordrende, hvis de studerendes nyresygdom medfører træthed eller hukommelses- og koncentrationsbesvær. Det kan betyde, at de studerende ikke opnår samme effektivitet eller udbytte som øvrige studerende til f.eks. tidsbundne skriftlige eksaminer. Til skriftlige eksaminer kan de studerende have behov for hvilepauser undervejs. Det kan være i et hvilerum, eller hvor der er mulighed for at tilgå en sofa eller lignende. Der kan derfor være behov for forlænget tid til eksamen for at ligestille studerende med en nyresygdom med øvrige studerende.

Praktik

Når studerende med nyresygdomme skal i praktik, kan det være væsentligt at undersøge, om arbejdsopgaverne er fysisk belastende, og hvor de studerende kan hvile sig. Det kan være en god idé at gøre praktikstedet opmærksom på, hvordan nyresygdommen påvirker de studerendes arbejdstempo og effektivitet som følge af træthed. Hvis de studerende er i en form for dialysebehandling, kan der også opstå en del fravær, da dette kan være meget tidskrævende. Hvis de studerende er under behandling med peritonealdialyse (bughindedialyse), er det desuden vigtigt at være opmærksom på, at behandlingsformen er forbundet med en infektionsrisiko.

Sociale aktiviteter

For studerende med en nyresygdom kan det være en udfordring, hvis nyresygdommen medfører ekstrem træthed eller tidskrævende dialysebehandling. De studerende kan måske opleve at føle sig socialt isoleret eller ekskluderet, hvis de sociale initiativer indebærer fysisk belastende aktiviteter. Selvom nyresygdomme i udgangspunktet påvirker kroppen fysisk, så kan diagnosticering i høj grad også påvirke studerendes mentale tilstand, motivation og trivsel på uddannelsen. At få en nyresygdom undervejs i livet kan i mange tilfælde nødvendiggøre en ændret livsstil og hverdag, hvilket også kan fylde mentalt.

Værd at vide

- Undersøg, om de studerende har mulighed for at få hjælp til at strukturere hverdagen og måske prioritere i pensum.
- Vær opmærksom på, om en given aktivitet er for udtrættende eller fysisk belastende, og undersøg i den forbindelse gerne, om der er mulighed for, at de studerende kan hvile sig et sted på uddannelsesstedet eller under en eksamen.
- Undersøg, om der er mulighed for, at studerende i dialyse kan følge undervisning digitalt/på anden vis.
- Spørg gerne ind til de studerendes trivsel, herunder de sociale dele.

Læs mere:

Nyreforeningen / www.nyre.dk

OCD

OCD (Obsessive Compulsive Disorder) er en angstlidelse, der kommer til udtryk som uønskede og tilbagevendende tvangstanker og tvangshandlinger. Tankerne kan være svære at slippe af med og kan f.eks. kredse om angsten for smitte/kemikalier, skade/ulykke eller overdreven tvivl om orden/symmetri. For at slippe af med de ubehagelige tanker kan vedkommende f.eks. føle sig tvunget til at tjekke bestemte ting igen og igen, udføre mentale tælleritualet eller rengøringsritualet. OCD optræder i nogle tilfælde sammen med andre psykiske lidelser såsom depression, spiseforstyrrelser, Tourettes syndrom eller andre angstlidelser og fobier.

Mennesker med OCD ved i de fleste tilfælde, at deres katastrofetanker og tvangshandlinger er absurde og overdrevne, men når de står midt i en OCD-fremkaldende situation, føles angsten ofte realistisk og handlingerne nødvendige. Derfor kan mennesker med OCD ofte bruge meget tid og energi på at undgå situationer, socialt samvær eller bestemte steder for at dæmpe deres ubehag og tvang. Den undgående adfærd kan dog føre til, at tvangssymptomerne forværres og starter en ond cirkel.

OCD kan medføre kognitive vanskeligheder samt påvirke sociale relationer, selvværd og livskvalitet i dagligdagen. Mange skammer sig og kan føle, at de skal tage sig sammen, og de skjuler derfor deres symptomer, når de befinder sig i sociale sammenhænge.

OCD i studierelaterede kontekster

OCD kan vise sig på mange forskellige måder. Det er både OCD-symptomernes sværhedsgrad og type, der kan påvirke, hvad de studerende har brug for af støtte. Nogle studerende har kun lejlighedsvis tvangssymptomer, mens andre studerende kan være svært invaliderede. Nogle tvangssymptomer, f.eks. angst for smitte eller overdreven perfektionisme, kan påvirke de studerendes funktionsniveau på studiet. Andre OCD-symptomer er afgrænset til hjemmet og vil derfor ikke påvirke studielivet direkte. Det er derfor vigtigt med en individuel vurdering af, hvilke be-

hov for vejledning, støtte eller dispensation de studerende har i forskellige studiekontekster. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har OCD.

Undervisningssituationer

I undervisningssituationer kan studerende med OCD opleve anspændthed, manglende koncentration og distance, da de ofte bruger meget energi på at udføre eller tilbageholde tanker og mentale ritualer, der kan dæmpe angst eller tvivl. Nogle studerende kan derfor virke fraværende, irritable, trætte eller opgivende, og andre kan udeblive fra undervisningen og få stigende fravær.

Som underviser kan man uploade PowerPoints, vigtige datoer og andre undervisningsmaterialer i god tid, så de studerende får mulighed for at forberede sig inden undervisningen. Undervisere kan også indtænke struktur i undervisningen, f.eks. ved at klargøre dagens program i starten af undervisningen, gentage vigtige pointer og overholde planlagte pauser. Studerende med OCD kan have brug for at få sat tingene i system, fordi det kan frigive mere energi til at deltage fagligt og socialt.

Gruppearbejde

For studerende med OCD kan der opstå barrierer i forbindelse med gruppearbejde, da de ofte bruger mere energi og tid på læsning og opgaveløsning end resten af gruppen. Mentale ritualer, konstant tvivl om egen præstation eller uforudsigeligheden ved andre mennesker kan medføre, at nogle studerende med OCD isolerer sig socialt. Det kan i den forbindelse være en fordel, hvis studerende med OCD er åbne og kan fortælle deres medstuderende om deres udfordringer eller behov for struktur. På den måde kan en studiegruppe bedre støtte studerende i gode og dårlige perioder.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med OCD kan have svært ved at planlægge og disponere egen tid, da tvangstanker og tvangshandlinger ofte kan forstyrre og afbryde i forbindelse med forberedelse og selvstudie. Det kan være tidskrævende og uoverskueligt at læse, skrive eller huske bestemte ting, hvis man f.eks. føler trang til at dobbelttjekke, hvorvidt en given opgave er løst korrekt, eller tjekke ting igen og igen. Dette kan medføre manglende energi, forsinkelse og uhensigtsmæssig udsættelse af tidsfrister og deadlines.

Hvis de studerende tør konfrontere deres OCD, kan det give mere fleksibilitet i studielivet derhjemme. Studerende kan bl.a. sætte konkrete delmål, hvor de f.eks. dag for dag eller uge for uge skriver vigtige informationer ned. De kan også printe ugeskemaer for at få et visuelt overblik.

Eksamen

Eksamensperioder kan i mange tilfælde føre til en opblussen af tvangssymptomerne. Generelt kan studerende med OCD have svært ved at håndtere den usikkerhed, som ofte er forbundet med både mundtlige og skriftlige eksaminer. Det kan f.eks. være tvivl om uddannelsens faglige krav, angst for andres bedømmelse eller presset til tidsbundne skriftlige eksaminer. Nogle studerende kan have brug for at kende vigtige datoer eller krav til den konkrete eksamen. Andre studerende kan have brug for at justere egne forventninger og inddele en eksamen i mindre bidder. Som vejleder kan man fortælle om mulighederne for dispensationer og særlige prøvevilkår.

Praktik

Praktik kan for studerende med OCD opleves som udfordrende, da et nyt sted, nye kollegaer og uforudsigelige arbejdsopgaver kan forværre tvangstanker, isolation og ritualer. Studerende med OCD kan derfor have brug for tydelig struktur i forbindelse med praktik. Nogle kan også have behov for at besøge praktikstedet inden start og f.eks. skrive ned, hvem man ringer til, hvis man f.eks. har en sy-

gedag. Der kan også være behov for nedsat tid eller anden støtte under praktik.

Sociale aktiviteter

I nogle tilfælde vil tvangstanker og tvangshandlinger være så belastende og energikrævende, at studerende med OCD isolerer sig socialt. Nogle studerende undgår sociale aktiviteter og kan have svært ved at blive inkluderet. Andre studerende har gavn af sociale aktiviteter, da det kan holde tanker og ritualer på afstand i en periode. Hvis studerende med OCD fortæller deres medstuderende om deres udfordringer, kan de bedre støtte eller tage hensyn.

Værd at vide

- Som vejleder eller underviser kan man fokusere på de øjeblikke, hvor OCD'en ikke er til stede. Det kan styrke de studerendes tro på sig selv.
- Vær opmærksom på, at struktur, forberedelse og konkrete delmål kan frigive mere mental energi til studerende med OCD.
- Studerende med OCD kan være påvirket af deres tvangstanker og tvangshandlinger på forskellige måder og i meget forskellig sværhedsgrad. Det er derfor vigtigt med en individuel vurdering i forhold til støtte- og dispensationsbehov.

Læs mere:

OCD-foreningen / www.ocd-foreningen.dk

Psykiatrifonden / www.psykiatrifonden.dk

SIND / www.sind.dk

Ordblindhed (dysleksi)

Ordblindhed medfører, at det er vanskeligt at koble bogstaver og lyde med hinanden. Det betyder, at studerende med ordblindhed har svært ved at læse og skrive. Det kan komme til udtryk som upræcis stavning, langsom læsning, begrænset læseforståelse og hukommelse samt udfordringer med at strukturere eget tidsforbrug. Ordblindhed kan derfor opleves som et handicap på en videregående uddannelse, fordi der bl.a. stilles høje krav til skriftlig fremstilling og overblik over store læsemængder. I nogle tilfælde kan ordblindhed også have konsekvenser for fagligt selvværd, motivation og uddannelsesvalg. Med dokumentation for ordblindhed i form af en ordblindetest kan studerende få adgang til det digitale bibliotek Nota og få tildelt digitale læse- og skriveteknologier (LST) via specialpædagogisk støtte (SPS). De mest brugte læse- og skriveteknologier er digital oplæsning, ordforslag, tale-til-tekst (diktering) og OCR-behandling. Læse- og skriveteknologi er dog ikke en mirakelkur i sig selv. Det kræver f.eks. træning at forstå en digital oplæsningsstemme, anvende ordforslag eller bruge tale-til-tekst på en effektiv måde.

Ordblindhed i studierelaterede kontekster

Ordblindhed kan komme til udtryk på forskellige måder i studierelaterede kontekster. Udfordringer og behov kan dog variere fra person til person, og alt efter hvilken uddannelse de studerende er i gang med. Det er derfor positivt, hvis de studerende er åbne om deres vanskeligheder, så vejledere, undervisere og medstuderende kan støtte dem på bedst mulig vis. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har ordblindhed.

Undervisningssituationer

Studerende med ordblindhed bruger som regel længere tid og mere mental energi på at forberede sig, læse og skrive

noter end studerende uden ordblindhed. Hvis studerende med ordblindhed får f.eks. PowerPoints og opgaver inden undervisningen, kan de genbruge tekst samt tilføje supplerende noter og på den måde få mere mentalt overskud i undervisningen. Det er derfor vigtigt, at undervisningsmateriale ligger tilgængeligt i god tid og i et digitalt format, hvor læse- og skriveteknologier kan anvendes. Som underviser er det derfor vigtigt at være opmærksom på, om undervisningsmaterialet er blevet indscannet og OCR-behandlet – altså konverteret fra billedformat til tekstformat. Hvis ikke materialet er OCR-behandlet, kan de studerende ikke få oplæst teksten med deres læse- og skriveteknologi. Som underviser og vejleder kan man også anbefale de studerende at finde studiebooks som e-bøger, f.eks. gennem det digitale bibliotek Nota. Er de studerende medlemmer af Nota og har en aktiv SPS-bevilling, kan nye studiebooks eller eksamensmaterialer bestilles i et digitalt format gennem Notas Studieservice.

Gruppearbejde

Nogle studerende med ordblindhed kan have svært ved at føle sig inkluderet og motiveret i en studiegruppe rent fagligt. De bruger ofte længere tid på at læse og har sværere ved at skrive eller forstå det, de læser, i forhold til resten af gruppen. Andre studerende med ordblindhed kan have stor glæde af at sparre med en studiegruppe. Hvis de studerende er åbne om deres ordblindhed, kan de medstuderende bedre hjælpe i forskellige situationer eller forstå, hvordan læse- og skriveteknologierne fungerer. I forhold til gruppeeksaminer kan studerende med ordblindhed have brug for ekstra tid til forberedelse eller ekstra tid til selve eksamen. Undervisere kan i den forbindelse være opmærksomme på, hvordan gruppeeksaminer afholdes.

Selvstudie og forberedelse

Alt efter uddannelsens opbygning kan det variere, hvilke udfordringer og behov studerende med ordblindhed oplever i forhold til selvstændigt arbejde. Studerende med ordblindhed kan generelt opleve vanskeligheder med at strukturere større skriftlige opgaver, skabe overblik eller planlægge egen tid. Uanset hvor bekendt de studerende er med deres ordblindhed, kan der opstå nye læse- og skriveudfordringer på en videregående uddannelse, fordi deres vanlige studiestrategier ikke længere er tilstrækkelige i forhold til uddannelsens krav.

Det kan derfor være en god idé at afprøve nye notatteknikker, søgestrategier eller oplæsningsstrategier. Man kan bl.a. skimmelæse med hurtig oplæsningshastighed, søge efter bestemte ord med CTRL + F på en PC og CMD + F på en Mac eller bruge indtaling direkte i Word eller Google Docs. Man kan også hente IntoWords eller AppWriter på sin smartphone og bruge dem til at indscanne tekster og få dem læst højt. Med Google Oversætter App kan man også tage et billede af en tekst og få den oversat til det oplæsningsprog, man har valgt.

Eksamen

Studerende med ordblindhed kan være udfordret af tidsrammen ved skriftlige eksaminer, da de bruger længere tid på at læse, skrive eller planlægge, hvordan de vil løse en opgave, end studerende uden ordblindhed. De studerende kan derfor have behov for dispensation til særlige prøvevilkår, f.eks. i form af ekstra tid til en eksamen eller tilladelse til at bruge læse- og skriveteknologi. I forhold til eksamen kan der opstå udfordringer, hvis eksamensmaterialet ikke er tilgængeligt i et digitalt format, som er OCR-behandlet. Hvis de studerende har en aktiv SPS-bevilling til Notas Studieservice, kan SPS- eller studievejlederen hjælpe med at bestille eksamensmaterialet i et digitalt format, så læse- og skriveteknologierne kan anvendes.

Praktik

Hvis studerende med ordblindhed skal i praktik, er det vigtigt at være opmærksom på, om læse- og skriveteknologierne kan følge med. Vejledere kan hjælpe med at få bevilget specialpædagogisk støtte (SPS) for praktikperioden. De studerende kan dertil fortælle praktikstedet om deres ordblindhed, så arbejdsopgaver kan tilpasses og justeres efter den enkeltes læse- og skrivevanskeligheder og støttebehov. SPS i virksomhedspraktik skal søges gennem Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering (STAR).

Værd at vide

- Vær opmærksom på, at studerende med ordblindhed kan bestille studiebooks og eksamensmaterialer i et digitalt format hos Nota, hvis de har en aktiv SPS-bevilling til Notas Studieservice.
- Undersøg, om det er muligt at gøre tekster, opgaver og PowerPoints tilgængelige i god tid samt i et digitalt og OCR-behandlet format, da det kan give studerende med ordblindhed mere overskud.
- Forsøg at tilrettelægge studieaktiviteter således, at studerende med ordblindhed har mulighed for at anvende læse- og skriveteknologi ved behov. Herunder til eksamen, hvor der også ofte kan søges om ekstra tid.

Læs mere:

Ordblindeforeningen /
www.ordblindeforeningen.dk

Osteoporose

Osteoporose er en sygdom i knoglerne, også kaldet knogleskørhed. Sygdommen skyldes, at mængden og styrken af knoglevæv er nedsat, men der er ofte ingen synlige ydre tegn, da knoglerne svækkes indefra. Resultatet er porøse og svage knogler, der er så afkalkede, at de let brækker.

Sygdommen rammer oftest ældre, men den kan også ramme yngre mennesker. Det gælder f.eks.:

- personer med en anden sygdom, hvor sygdommen påvirker optagelsen af kalk i knoglerne. Det kan være tarmsygdomme, hvor kalken ikke optages tilstrækkeligt fra tarmen
- personer med tidligere eller nuværende spiseforstyrrelser, hvor der i en længere periode er indtaget for lidt kalk til at opbygge/vedligeholde knoglerne normalt
- personer i behandling med binyrebarkhormon eller anden medicinsk behandling, som øger knoglenedbrydning
- gravide, som ikke er opmærksomme på deres kalkindtag, og hvor kroppen, for at give fostret en tilstrækkelig kalkmængde, stjæler kalken fra moderens knogler.

Behandlingen er medicin og fokus på kost, træning og hvile. I dagligdagen kan personer, der lider af osteoporose, være præget af smerter, træthed og nedsat bevægelighed. Der kan også forekomme perioder med indlæggelser grundet brud, efterfølgende gipsning og senere genoptræning.

Osteoporose i studierelaterede kontekster

Det er forskelligt fra person til person, hvor store udfordringer osteoporose kan give, da det afhænger af graden af osteoporose, og om de studerende har brud, og hvor bruddene sidder. Eksempelvis har et brud på ryghvirvlen (rygsammenfald) større konsekvenser i længden for hverdagen på studiet end et brud på håndledet. Desuden afhænger det af, hvor meget tid studerende må afsætte til at genoptræne/træne og hvile. Studerende kan således have behov for at planlægge deres dag i en vekselvirkning

mellem arbejde, hvile og genoptræning/træning. Det beror på uddannelsesstedets individuelle vurdering af de studerende, samt hvilke hensyn og evt. støtteordninger der kan benyttes. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har osteoporose.

Undervisningssituationer

Studerende med osteoporose kan have svært ved at løfte tunge bøger frem og tilbage til uddannelsesstedet. Man kan foreslå de studerende at søge om ekstra bøger, som kan ligge på uddannelsesstedet, eller undersøge, om de studerende kan blive medlem af det digitale bibliotek Nota. Med en aktiv SPS-bevilling til Notas Studieservice kan de studerendes studiebøger bestilles i et digitalt format. Det kan være udfordrende for studerende med osteoporose at deltage i undervisningssituationer, der er praksisnære, eftersom de har en øget risiko for brud og kan have nedsat funktionsevne og smerter. Det kan også være en udfordring med lange forelæsninger eller tavleundervisning grundet træthed i kroppen og behov for stillingskifte og evt. hvile. Det kan derfor være en god idé med kropsstøttende tøj, som kan støtte kroppen ved stillesiddende eller stående undervisningssituationer. Derudover kan studerende med osteoporose have flere fraværsdage grundet behandlinger, jævnlige konsultationer, genoptræning, fysiske smerter og træthed, hvilket kan medføre faglige huller.

Gruppearbejde

Nogle studerende med osteoporose kan få følelsen af, at der ikke bliver taget hensyn til deres udfordringer, eftersom medstuderende ikke altid kan se de studerendes udfordringer, smerter og behov for hvile. Derfor kan det være en god idé som ansat på uddannelsesinstitutionen at snakke med de studerende om at være åbne over for deres medstude-

rende omkring osteoporose og mulige udfordringer. På den måde kan man undgå, at de studerende føler sig ekskluderet fra et evt. gruppearbejde.

Selvstudie og forberedelse

For studerende med osteoporose kan det være udfordrende at finde tid og overskud til at forberede sig til undervisning eller eksamen. Det skyldes, at det er nødvendigt at indrette hverdagen med skiftevis arbejde og hvile, hvor der også skal være tid til træning. Det gælder også i en periode efter nye brud, hvor der vil være lægebesøg og genoptræning.

Eksamen

For studerende med osteoporose kan det være svært eksempelvis at deltage i lange skriftlige eksaminer, da fysiske smerter og udtrætning kan betyde, at de har behov for stillingskifte og hvile. Derudover kan studerende med osteoporose have yderligere udfordringer i perioden efter et brud grundet gips, skinner og efterfølgende genoptræning.

Det samme gør sig gældende for mundtlige eksaminer, hvor nogle studerende med osteoporose kan være udfordrede, da de er præget af smerter, træthed og funktionsnedsættelser, som gør det svært at deltage i eksamen på samme vilkår som deres medstuderende.

Praktik

Nogle studerende med osteoporose kan opleve det udfordrende at varetage en arbejdsuge på 37 timer, og derfor kan det være vanskeligt at gennemføre en praktikperiode på samme vilkår som deres medstuderende. Derfor kan man råde studerende med osteoporose til at gå i dialog med praktikstedet om, hvordan man i fællesskab bedst muligt kan fuldføre praktikken. Det kan eksempelvis være ved at aftale arbejdsopgaver, hvor risikoen for brud er lav, og give mulighed for en individuel arbejdsplads med tilrettet kontorstol, hæve-sænke-bord og evt. mulighed for hvile. Det

kan i nogle tilfælde være nødvendigt at undersøge, om de studerendes afvikling af praktik kan ske på nedsat tid.

Sociale aktiviteter

For nogle studerende med osteoporose kan det være udfordrende at finde tid og ressourcer til at deltage i sociale arrangementer på studiet. Derfor kan de opleve, at de ofte må melde fra, selvom de har lyst til at deltage. Det kan også være nødvendigt for de studerende at risikovurdere en aktivitet og kun deltage i dele af et arrangement.

Værd at vide

- Vær opmærksom på, at studerende med osteoporose ofte opbruger deres energi og udtrættes hurtigt. Det kan derfor være en god idé at undersøge, om de studerende har mulighed for at hvile sig på uddannelses- og/eller praktikstedet.
- Studerende med osteoporose kan have behov for varierende arbejdsstillinger. Man kan derfor foreslå dem at ansøge om særlige kontorstole eller lignende.
- Vær opmærksom på, at studerende med osteoporose kan være nødsaget til at have fraværsdage grundet lægebesøg og perioder med smerter eller rehabilitering og genoptræning.

Læs mere:

Osteoporoseforeningen / www.osteoporose-f.dk

Panikangst

Panikangst er kendetegnet ved, at man pludselig får voldsomme anfald af angst. Ofte er der ikke en tydelig årsag til angsten. Kroppen reagerer, som om den er i alvorlig fare, men der er i stedet tale om en kraftig overreaktion, som altså ikke svarer til den reelle fare. De fysiske symptomer på panikangst er voldsomme. Man har svært ved at trække vejret, har snurren i fingrene, og det kan sortne for øjnene. Symptomerne kan minde om et hjertetilfælde, og man kan være overbevist om, at man skal dø. Således kan det være meget skræmmende at have panikangst, og det kan føre til, at man bliver angst for angsten. Det vil sige, at man har mange bekymringer om, hvor og hvornår det næste panikanfald kommer. Panikangst kan føre til, at man forsøger at undgå bestemte situationer, som man forventer kan udløse panikanfald. Det kan føre til en ond spiral, hvor det bliver sværere og sværere at begive sig uden for sit hjem, fordi man er bange for at blive konfronteret med situationer, der kan trigge angsten. Dette kan udvikle sig til den tilstand, som kaldes agorafobi.

Panikangst i studierelaterede kontekster

Panikangst kan opstå ud af det blå, og derfor kan studerende også få panikangst, når de er på deres uddannelsessted. Det er kun få, der får hyppige anfald af panikangst. Derfor vil det for mange være frygten for at få et panikanfald og den undgåelsesadfærd, det medfører, der er forstyrrende for deres studieliv. Det er individuelt, hvordan angsten har betydning for den enkelte studerende, og hvilken støtte de studerende har brug for. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har panikangst.

Studiestart

Studerende, der lider af panikangst eller agorafobi, kan have brug for konkret information om, hvad der skal foregå i studiestarten, og hvor det foregår. Nogle kan have brug for at øve sig på at tage ruten hen til uddannelsesstedet eller

besøge uddannelsesstedet inden studiestart for at kende til de fysiske rammer. Det kan også være en god idé, at der er lavet en aftale om, hvor de studerende kan hente hjælp ved et evt. panikanfald. Det kan f.eks. være et sted, hvor de kan sætte sig, og hvor der er en medarbejder tilgængelig. Det vil ofte være nok at have lavet aftalerne, da det gør de studerende rolige, uden at det måske nogensinde bliver nødvendigt at tage dem i brug.

Undervisningssituationer

Studerende med panikangst kan være bekymrede for, hvad der vil ske, og hvad andre vil tænke, hvis de får et panikanfald til forelæsning eller i undervisningslokalet. Det kan forstyrre de studerende i en sådan grad, at det bliver svært at koncentrere sig om det, der foregår i undervisningen, hvilket kan gå udover deres læring. Der kan også være specifikke situationer, som de studerende kan være bekymrede for, f.eks. at skulle fremlægge. For nogle studerende kan bekymringerne for at få et panikanfald på uddannelsesstedet betyde, at de ikke kan overskue at møde op.

Gruppearbejde

Det vil være individuelt, om studerende med panikangst oplever udfordringer med gruppearbejde. Generelt vil det dog for mange studerende med panikangst være lettest at have en fast studiegruppe, som kender til udfordringerne og ved, hvad de evt. skal gøre, hvis de studerende med panikangst bliver utrygge.

Selvstudie og forberedelse

Nogle studerende med panikangst kan være udfordret af lavt energiniveau, tankemylder og koncentrationsbesvær. For de fleste studerende med panikangst kan selvstudie og forberedelse også være relativt uproblematisk, da de kan

tilpasse omgivelserne efter, hvad der passer dem bedst. F.eks. kan man sidde hjemme, hvis man har svært ved at tage hjemmefra. Hvis selvstudie er den primære studieform på uddannelsen, kan det dog have den konsekvens, at de studerende ikke får øvet sig i at komme ud af hjemmet, hvilket kan forværre evt. agorafobi.

Eksamen

Både selve eksamen og omgivelserne omkring en eksamen kan udfordre studerende med panikangst. I nogle tilfælde kan man tage nogle praktiske hensyn, f.eks. hvilket lokale eksamen foregår i, da det kan gøre det lettere for studerende. Hvis de studerende er bange for at få et panikanfald under eksamen, kan det være en fordel, at de studerende på forhånd har aftalt med underviser, hvad underviseren skal gøre, hvis de studerende går i stå. F.eks. kan underviseren stille et let spørgsmål for at få de studerende i gang igen. Hvis en studerende får et panikanfald, er det vigtigt, at underviseren forbliver rolig og minder den studerende om at trække vejret, og at situationen går over. I nogle tilfælde kan det være nødvendigt at afbryde eksamenen, og derfor er det en god idé, at underviser og censor på forhånd har afstemt, hvad de har mulighed for at gøre i sådanne situationer. Ved behov kan der informeres om særlige prøvevilkår eller andre muligheder for støtte til eksamensangst.

Praktik

Der kan være mange ting i forbindelse med praktikken, som kan udfordre studerende med panikangst. Selve det at komme frem til praktikstedet kan være svært, hvis de studerende er angst for at forlade deres hjem eller tage offentlig transport. Studerende kan også være bekymrede for pludselige panikanfald foran nye mennesker eller på et nyt sted. Derfor kan det være en hjælp for de studerende, at der fra starten er lavet en aftale om, hvor de kan hente hjælp ved et evt. panikanfald.

Sociale aktiviteter

Sted og kontekst kan være afgørende for, om studerende, der lider af panikangst og/eller agorafobi, har udfordringer med at deltage i sociale aktiviteter. Nogle vil undgå at deltage i sociale aktiviteter som f.eks. fredagsbar eller studieture, fordi de er bange for at få et panikanfald midt i fredagsbaren eller under studieturen. De studerende kan også være meget bekymrede for, hvad andre vil tænke, hvis de får et panikanfald.

Værd at vide

- Spørg studerende med panikangst og/eller agorafobi, hvordan de vil støttes på studiet, da de kan have forskellige behov.
- Pas på med at foreslå compensation, f.eks. at de studerende kan undgå bestemte situationer, da de studerende kan have brug for at øve sig.
- Hvis studerende oplever panikanfald, er det vigtigt at bevare roen og minde de studerende om, at det går over, og at de skal forsøge at lave dybe, rolige vejrtrækninger. Får de studerende det ikke bedre, eller er der tvivl om, hvorvidt der er en fysisk grund til de studerendes reaktioner, er det vigtigt at hente hjælp.

Læs mere:

Angstforeningen / www.angstforeningen.dk
 Psykiatrifonden / www.psykiatrifonden.dk
 SIND / www.sind.dk

Personlighedsforstyrrelser

En personlighedsforstyrrelse er en psykiatrisk lidelse, hvor personligheden afviger betydeligt fra det normale eller fra det forventede og alment accepterede. Personlighedsforstyrrelser er en bred betegnelse, der rummer forskellige typer af forstyrrelser. Eksempler på personlighedsforstyrrelser er borderline (se også "Borderline"), dependent personlighedsstruktur (uselvstændig og hjælpeløs) og dyssocial personlighedsstruktur (uansvarlig og hensynsløs).

Personlighedsforstyrrelser kan komme til udtryk på forskellige måder. Der er dog nogle fællestræk på tværs af alle former for personlighedsforstyrrelser:

- Diagnosen ses ofte hos mennesker, der har været udsat for traume i barndommen, f.eks. et højt konfliktniveau i hjemmet, omsorgssvigt eller seksuelt overgreb.
- De afvigende personlighedstræk giver problemer i kontakten med andre mennesker og medfører derfor væsentlige vanskeligheder i dagligdagen.
- Mennesker med en personlighedsforstyrrelse opfatter disse karaktertræk som en del af deres personlighed.
- Tilstanden viser sig ved personens måde at tænke og føle på, samt hvordan vedkommende styrer sine impulser, handler og søger at få tilfredsstillet sine behov.
- En psykisk følgevirkning kan være selvmordstanker og -handlinger.

Den primære behandlingsform er psykoterapi, enten individuelt eller i en gruppe. En personlighedsforstyrrelse bliver for det meste bedre med alderen. Ca. en tredjedel af de mennesker, som får stillet diagnosen i deres ungdom, har den ikke 20 år senere. Det skyldes bl.a. arbejdet med at acceptere og kontrollere følelsesmæssige reaktioner.

Personlighedsforstyrrelser i studierelaterede kontekster

Symptombilledet varierer for studerende med en personlighedsforstyrrelse. Det er derfor afgørende med en individuel vurdering af den enkeltes situation og funktionsniveau i forskellige sammenhænge på uddannelsen for at kunne tilrettelægge og afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man har en personlighedsforstyrrelse.

Studiestart

Som studerende med en personlighedsforstyrrelse kan det være overvældende at starte på en ny uddannelse samt lære nye steder og nye mennesker at kende. I den forbindelse kan de studerende opleve udfordringer i kontakten med andre mennesker, da det at møde nye mennesker kan være forbundet med usikkerhed. Det kan være en god idé at besøge uddannelsesstedet inden start, så de studerende ved, hvor det er muligt at trække sig tilbage i rolige omgivelser og få en pause.

Undervisningssituationer

Studerende med en personlighedsforstyrrelse kan opleve udfordringer med koncentration, struktur og at komme i gang med opgaver. De kan opleve at gå i stå, når de forsøger at lave noget, og at blive distraheret på grund af de sanseindtryk, de får. Personlighedsforstyrrelsen kan gøre det svært at organisere sanseindtryk, og derfor bruges der meget tid og energi på at forstå og tolke omgivelserne. Disse udfordringer kan forstyrre og påvirke den enkeltes faglige udbytte. Det kan derfor være en fordel, hvis de studerende taler med undervisere om deres personlighedsforstyrrelse og dertilhørende udfordringer, så underviserne har mulighed for at tage de rette hensyn. Måske kan der også være behov for hjælp til at strukturere studiehverdagen samt komme i gang med opgaver, f.eks. gennem specialpædagogisk støtte (SPS).

Gruppearbejde

Gruppearbejde kan i nogle tilfælde være svært for studerende med en personlighedsforstyrrelse. Det kan bl.a. være svært at koncentrere sig, skabe overblik og komme i gang med opgaver. Nogle studerende har også svært ved at tage hensyn til og samarbejde med andre. Det er nødvendigvis ikke ensbetydende med, at studerende er sådan, men det kan være et træk, der fremstår tydeligt under pres. Det kan derfor være en god idé, at de studerende forklarer gruppen, hvad det vil sige at have en personlighedsforstyrrelse, så de andre i gruppen forstår, hvorfor de studerende kan reagere anderledes. På den måde kan gruppen bedre imødekomme nogle af udfordringerne og hjælpe med at skabe struktur over opgaver og motivere til at komme i gang.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med en personlighedsforstyrrelse kan have svært ved at strukturere deres studiearbejde og koncentrere sig i længere tid ad gangen. De kan derfor have behov for at få hjælp til at komme i gang med opgaverne og til at skabe struktur. Det kan være en god idé at afprøve nye læse- og skrivestrategier, hvor det bliver prioriteret at holde mentale pauser.

Eksamen

Det kan være svært for studerende med en personlighedsforstyrrelse at fastholde koncentrationen og komme i gang med opgaver. Det kan derfor være relevant at undersøge mulighederne for særlige prøvewilkår til både skriftlig eksamen og mundtlig forberedelse. På den måde forstyrres de studerende ikke af andre, og udfordringerne mindskes.

Praktik

Afhængigt af de studerendes symptombillede og personlighedsforstyrrelsens påvirkning i hverdagen kan en praktik enten skabe trygge rammer for studerende med en personlighedsforstyrrelse eller være vanskelig. Uanset hvad kan det være en fordel for praktikstedet at kende til de studerendes udfordringer, således at arbejdsdagen og opgaver kan tilpasses den enkelte studerende.

Sociale aktiviteter

Måske kan sociale sammenhænge virke uoverskuelige for studerende, der grundet en personlighedsforstyrrelse har en usikker selvopfattelse. Derfor er det vigtigt med et trygt studiemiljø, så udfordringerne bliver mindre. Studerende med en personlighedsforstyrrelse kan have svært ved at mærke sig selv og dermed også passe på sig selv i forhold til at blive overbelastet. Det kan f.eks. medføre, at de mister filteret i forhold til at udtrykke tanker og indtryk. Det kan nogle gange resultere i uhensigtsmæssige udsagn eller voldsomme reaktioner, hvilket kan gøre det svært at indgå i sociale relationer.

Værd at vide

- Studerende kan have en voldsom eller overdreven reaktion i nogle situationer, og derfor er det vigtigt at huske på, at deres reaktion ofte skyldes personlighedsforstyrrelsen.
- Personlighedsforstyrrelser kan i nogle tilfælde medføre trusler om selvmord og selvmordsforsøg. Hvis de studerende udviser denne adfærd, så kontakt evt. pårørende, eller henvi de studerende til læge eller psykiatri.

Læs mere:

SIND / www.sind.dk

Psykiatrifonden / www.psykiatrifonden.dk

Psoriasis

Psoriasis er en kronisk, autoimmun og inflammatorisk sygdom, som kan påvirke hele kroppen – og psyken. Symptomer på psoriasis er ofte røde, skællende udbrud af pletter. Der kan dog være stor variation i udtryk og sværhedsgrad fra person til person. Udslættet kan opstå alle steder på kroppen, men rammer typisk albuer, negle, ansigt, hårbund, baller og hænder. Psoriasis kan også ramme led, hvilket kaldes psoriasisgigt og resulterer i hævede, stive og ømme led (se også "Gigt").

Psoriasis i huden inddeles i forskellige typer alt efter den måde, udslættet kommer til udtryk på: plaque psoriasis (ca. 90 procent af alle tilfælde), dråbepsoriasis, invers psoriasis, neglepsoriasis, pustuløs psoriasis, hårbundpsoriasis og generaliseret pustuløs psoriasis. Derudover kategoriseres psoriasis i tre sværhedsgrader: mild, moderat og svær. Det estimeres, at 70 procent af dem, der bliver ramt af psoriasis, rammes i mild grad, 20 procent i moderat grad og 10 procent i svær grad. Men selvom en person er kategoriseret med mild psoriasis, kan sygdommen stadig have stor psykisk indflydelse.

Psoriasis blusser ofte op og dæmpes igen i perioder. Udbruddene opstår for det meste som følge af en form for fysisk eller psykisk overbelastning – en såkaldt trigger-faktor. Fysisk overbelastning kan f.eks. være hårdt slid på huden, typer af medicin eller infektioner. Ofte er det dog psykisk overbelastning, f.eks. stress eller psykisk udfordrende perioder, der får sygdommen til at blusse op. Behandlingen af psoriasis i hud og led varierer alt efter typen af psoriasis og sværhedsgraden, men kan i nogle tilfælde være intensiv og omfattende. Desuden kan flere af de præparater, som bruges til behandling af moderat til svær psoriasis, give en række bivirkninger såsom kvalme og træthed.

Psoriasis i studierelaterede kontekster

Mange studerende med psoriasis kan med medicinsk behandling og viden om deres sygdom leve et stort set normalt liv uden store gener. Symptomerne kan dog hos den enkelte variere over tid, og der kan være perioder med forværring/opblussen i sygdommen. Afhængigt af den enkelte studerendes symptomer, sværhedsgrad og igangvæ-

rende behandling kan der opstå udfordringer i forskellige studierelaterede kontekster. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har psoriasis.

Undervisningssituationer

Nogle studerende med moderat til svær psoriasis kan i forbindelse med udredning og behandling af deres sygdom have en del fravær fra undervisning på grund af hospitalsbesøg. Smerter og kløe kan fylde meget ved nogle typer af psoriasis og kan have indflydelse på studerendes aktivitetsniveau på studiet. Samtidig kan studerende med psoriasis opleve træthed og manglende overskud, fordi sygdommen tærer på energien – særligt i perioder med udbrud, hvor nattesøvnen måske også påvirkes. Også bivirkninger fra behandlingen kan give øget træthed. Dette kan medføre, at studerende kan have svært ved at holde fokus i undervisningen samt læse den samme mængde og klare de samme opgaver som medstuderende.

Gruppearbejde

Arbejde i grupper kan på lige fod med undervisningssituationer være udfordrende at deltage i for nogle studerende med psoriasis. Ved perioder med meget fravær eller manglende overskud kan det være svært at overholde deadlines eller aftaler, der er indgået i studiegruppensammenhænge. De studerende kan også opleve at føle sig anderledes eller ikke forstået af deres gruppemedlemmer, ligesom gruppearbejde kan være forbundet med, at de studerende kan føle sig nødsaget til at fortælle om deres sygdom.

Selvstudie og forberedelse

Nogle studerende med psoriasis kan i perioder lide af kløe, smerter, træthed, angst, depression og manglende overskud. Dette kan udfordre planlægning og strukturering af tid i forhold til det selvstændige arbejde på studiet. Det kan derfor være nødvendigt med indlagte hvilepauser. Derudover kan der i tilfælde af svær psoriasis være behov for behandlinger, som både er tidskrævende og kan give bivirkninger, der har indflydelse på studerendes arbejdsintensitet og -mængde. Dette kan medføre, at der er mindre tid eller overskud til fordybelse, og at der muligvis er behov for at bruge mere tid på en opgave, end øvrige studerende ellers ville have brugt.

Eksamen

Eksamen kan særligt i perioder med udbrud, hvor overskud og energi er mindre, udfordre studerende med psoriasis. De studerende kan derfor potentielt have behov for særlige prøvevilkår for at være ligestillet med de øvrige studerende. Det er vigtigt at være opmærksom på, at pressede studieperioder kan have en negativ indflydelse på psoriasis og dermed øge risikoen for psoriasisudbrud. Det skyldes, at der f.eks. i eksamensperioder er et øget pres på studerende – både psykisk og arbejdsmæssigt.

Praktik

Praktikforløb i visse erhverv kan udfordre nogle studerende med psoriasis. F.eks. kan studerende med psoriasis på hænderne være udfordrede i en praktik, som er præget af visse former for manuelt arbejde. Ligeledes kan studerende med psoriasis, og særligt i perioder med udbrud, have nedsat arbejdstempo og effektivitet som følge af f.eks. smerter samt manglende overskud og energi. Studerende med psoriasis kan også have en del fravær i forbindelse med udredning eller behandling. Synlig psoriasis på f.eks. hænder og ansigt kan være en ekstra psykisk udfordring i forhold til praktikforløb, hvor studerende både kan opleve uvante situationer og måske samtidig opleve en stigmatisering vedrørende

sygdommen. Det kan derfor blive et dilemma for studerende, hvorvidt synligt udslæt skal italesættes eller forblive et privat anliggende.

Sociale aktiviteter

Det kan være udfordrende for nogle studerende med psoriasis at deltage i sociale aktiviteter, idet studerendes overskud kan være begrænset, særligt i perioder med opblussen. Herudover oplever nogle studerende med psoriasis en tendens til stigmatisering, hvilket i nogle situationer kan give anledning til at trække sig fra fællesskabet. Særligt studerende med synlig psoriasis kan være udfordrede i denne sammenhæng.

Værd at vide

- Det er en myte, at psoriasis kan overføres ved kontakt. Psoriasis smitter ikke.
- Undgå gerne at påføre studerende med psoriasis unødvendigt stressbetonet arbejde, da psoriasis særligt kan blusse op i perioder med øget arbejdsmængde og stress.
- Spørg gerne de studerende, hvordan de kan støttes på studiet, og vær opmærksom på perioder med opblussen i sygdommen.
- Undersøg, om der er behov for individuelle løsninger på studiet eller i forbindelse med eksamen.

Læs mere:

Psoriasisforeningen / www.psoriasis.dk

PTSD

PTSD er en forkortelse for Post Traumatic Stress Disorder, som på dansk kaldes posttraumatisk belastningsreaktion. PTSD kan opstå, hvis man har været involveret i eller vidne til en eller flere voldsomme begivenheder, som medfører et traume. Mange forbinder PTSD med soldater eller mennesker, der har været i krig, men PTSD kan også opstå som en reaktion på andre traumatiske oplevelser som eksempelvis voldtægt, overgreb, vold eller røveri. Det er en psykisk lidelse i form af en stressreaktion, som opstår grundet stor psykisk belastning.

Der er både fysiske og psykiske symptomer på PTSD. Blandt de hyppigste er genoplevelse af voldsomme begivenheder i form af mareridt eller flashbacks, angst, hukommelses- og koncentrationsbesvær, søvnproblemer, lavt selvværd og forandringer i personligheden. De sværere symptomer kan være depression og skyldfølelse, hallucinationer, hukommelsestab og tanker om død eller selvmord. For nogle mennesker fører PTSD til misbrug af alkohol, hash eller stoffer.

PTSD i studierelaterede kontekster

PTSD påvirker mange aspekter af studerendes liv, både fysisk og psykisk, hvilket kan medføre udfordringer i hverdags- og studielivet. Det kan være forskelligt, hvordan det er at leve med PTSD, og hvor forstyrrende det er for hverdagslivet, da det er individuelt, hvilke symptomer studerende oplever. Nogle studerende kan være ekstremt opmærksomme på omgivelserne, og de har derfor svært ved at være ude blandt andre. Hverdagen kan synes uoverkommelig, og for nogle vil det i den forbindelse i kortere eller længere perioder ikke være muligt at være studieaktiv. Andre kan med individuelle hensyn og den rette støtte gennemføre uddannelsen på lige fod med deres medstuderende. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har PTSD.

Studiestart

Studerende med PTSD kan have særlig svært ved studiestart. Det skyldes, at alt er ukendt og uforudsigeligt, og der måske også stilles nye faglige krav. Hvis det er muligt, kan det være en fordel, at de studerende er godt forberedte. De studerende kan f.eks. gøres opmærksomme på, hvad der forventes de første par uger, og de kan se de fysiske rammer på forhånd.

Undervisningssituationer

Symptomer på PTSD, f.eks. hukommelses- og koncentrationsbesvær, kan gøre det svært for studerende at få tilstrækkeligt ud af undervisningen. Mange med PTSD kan have nedsat energi, hvilket kan gøre det svært at deltage i undervisningen. Derudover kan hændelser i undervisningssituationer udgøre "triggere", hvilket betyder, at situationer kan udløse angst og føre til flashbacks. Det kan eksempelvis skyldes uventede og/eller høje lyde, der i sig selv er ufarlige. Det kan også være en lugt eller et andet sanseindtryk, som de studerende forbinder med et traume. De fysiske rammer for undervisningen kan således påvirke studerende med PTSD, og i den forbindelse kan der være undervisningslokaler, de ikke kan være i, mens der er andre lokaler, de føler sig tilpas i. Det kan være en god idé at tale om, hvordan medstuderende og undervisere kan imødekomme de studerendes udfordringer og behov i undervisningen.

Gruppearbejde

Det er forskelligt, hvad der kan udløse angsten hos studerende med PTSD. Derfor er det også forskelligt, om det påvirker studerende i gruppearbejde og studiegruppesammenhænge. Eksempelvis kan studerende, som har været udsat for overgreb af mænd, have svært ved at være alene

med mandlige medstuderende. Der kan også være andre ting, som gør det svært at være sammen med en gruppe. Medstuderende kan også opleve, at de studerende er ukoncentrerede eller opfører sig mærkeligt. De kan være optaget af at tjekke omgivelserne eller har brug for at sidde på en bestemt måde, når de arbejder.

Selvstudie og forberedelse

Nogle studerende med PTSD kan foretrække at arbejde hjemmefra, da de hurtigt kan blive overvældet af omgivelser uden for hjemmet. Manglende koncentration, energi og overblik kan dog gøre det svært for nogle at klare de selvstændige elementer af uddannelsesforløbet, og de kan derfor have brug for støtte til at strukturere denne del.

Eksamen

PTSD kan bevirke, at studerende ikke kan overskue komplekse opgaver og bliver stressede over opgaver, der ellers opfattes som lette for andre. Det kan få betydning i eksamenssituationer, som kan opleves som uoverskuelige. Ved mundtlige prøver kan studerende med PTSD opleve, at de har svært ved at formulere sig og finde de rigtige ord. Det kan være en fordel, at de studerende på forhånd har lavet en aftale med underviser om, hvad underviseren skal gøre, hvis de går i stå. F.eks. at underviser og censor skal vente på, at de studerende finder ordene, og undlade at stille nye spørgsmål. Ved behov kan der undersøges dispensationer og særlige prøvevilkår.

Praktik

Overgangen fra uddannelsessted til praktik kan være særligt udfordrende for studerende med PTSD, og de kan have brug for ekstra støtte i denne forbindelse. Studerende med PTSD har ofte brug for tryghed og forudsigelighed, og det er derfor vigtigt, at der er en klar plan for, hvad der skal ske i praktikken. Derudover kan det være en god idé at informere praktikstedet om den enkelte studerendes behov, hvis

de studerende er indforstået med det. Oplysning om PTSD kan bidrage til forståelse og give praktikstedet mulighed for at tage de rette hensyn. Det kan være godt at afklare de praktiske rammer, da små ændringer kan have stor betydning for de studerende. Det kan være, at de studerende har det bedst med at sidde på en kontorplads, hvor der er frit udsyn til døren, eller bedre kan slappe af, hvis de selv kører varevognen fremfor at sidde på passagersædet.

Sociale aktiviteter

Nogle studerende med PTSD vil være udfordrede i sociale sammenhænge, f.eks. fordi de har svært ved at håndtere deres egne følelser over for andre og kan være irritable eller have vredesudbrud. Det kan også udløse angst at være sammen med andre mennesker eller befinde sig i store menneskemængder. Derfor kan studerende med PTSD komme til at isolere sig, selvom de tidligere har været sociale og udadvendte.

Værd at vide

- Vær opmærksom på, at studerende med PTSD ofte kan have behov for forudsigelighed og trygge rammer.
- Undersøg, om der er mulighed for rolige omgivelser eller stillerum, hvor studerende med PTSD kan holde pauser i løbet af studiedagen, da støj og mange mennesker kan være uoverskueligt.
- Vær åben og lyt til de studerendes behov, selvom behovene måske ikke umiddelbart virker logiske. Der kan være årsager, som de studerende ikke har lyst til at dele. Vær kreativ i forhold til at komme med løsningsforslag i samarbejde med de studerende.

Læs mere:

Psykiatrifonden / www.psykiatrifonden.dk

Sclerose

Sclerose (Multipel Sclerose) er en kronisk sygdom, hvor immunsystemet i varierende grad angriber nervecellerne. Med tiden medfører sclerose, at meddelelser fra hjernen til forskellige dele af kroppen kun svagt eller slet ikke når frem.

Der skelnes mellem tre former for sclerose:

- **Attakvis sclerose**, som er den hyppigst forekommende, er kendetegnet ved attacks. Et attack er et sygdomsangreb, der kan have forskellige varigheder (dage, uger, måneder). Under et attack kan man opleve nye symptomer eller forværring af eksisterende symptomer. Efter et attack vil der ofte opleves en forbedring, hvor symptomer næsten eller helt forsvinder indtil næste attack. Et attack vil afhængigt af styrke ofte efterlade varige skader.
- **Primær progressiv sclerose** er karakteriseret ved en gradvis forværring over tid og har en mere snigende debut og glidende forværring af symptomer end ved den attakvise form.
- **Sekundær progressiv sclerose** er den form, som mange med attakvis sclerose med tiden overgår til. Den er kendetegnet ved en fremadskridende forværring af funktionsniveauet.

Mennesker med sclerose kan opleve forskellige symptomer. Symptomerne kan være af både kropslig og kognitiv karakter. Af kropslige symptomer kan man opleve føleforstyrrelser, smerter, synsproblemer eller lammelser i dele af kroppen, mens de kognitive udfordringer kan komme til udtryk ved hukommelses- og koncentrationsbesvær. Derudover kan man opleve hurtig udtrætning, såvel fysisk som mentalt.

Sclerose i studierelaterede kontekster

Afhængigt af den enkelte studerendes symptomer og sværhedsgrad af sclerose kan der opstå udfordringer i forskellige studiesammenhænge. Nogle med sclerose vil i perioder ikke mærke til sygdommen, hvorimod andre vil være hårdere og mere invaliderende ramt; enten ved attacks eller konstante symptomer. Ofte kan de kognitive udfordringer og træthed som følge af sclerose indvirke på et uddannelsesforløb. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt.

støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har sclerose.

Undervisningssituationer

Afhængigt af de studerendes generelle tilstand som følge af sclerose, og om de studerende har et attack, kan der opstå udfordringer i forskellige undervisningssituationer. Smerter, føleforstyrrelser, lammelser og synsproblemer er mulige følger af sclerose, som kan udgøre barrierer i såvel praktiske som teoretiske undervisningssituationer. Derudover kan de kognitive symptomer på sclerose også være en udfordring, når undervisningsindhold skal opfanges og bearbejdes i hjernen. I mange tilfælde kan det samlede symptombillede føre til hurtig udtrætning, og de studerende med sclerose skal samtidig ofte bruge ekstra energi på at opnå samme udbytte af undervisningen som øvrige studerende. Studerende med sclerose kan derfor ofte have behov for et langsommere arbejdstempo, såvel fysisk som mentalt. De kan også have en del fravær, f.eks. under et attack, hvor de kan være invalideret af et komplekst og smertefuldt symptommønster.

Gruppearbejde

Arbejde i grupper kan være udfordrende, hvis studerende med sclerose er plaget af symptomer eller attacks. Det kan medføre fravær, samtidig med at de studerende med sclerose måske ikke kan yde det samme i et gruppearbejde, som de kan, når symptomerne ikke er slemme.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med sclerose kan opleve besvær med koncentration og at fokusere deres opmærksomhed på en opgave grundet kognitive forstyrrelser, hvilket kan give udfor-

dringer, når de studerende skal læse eller forberede noget selvstændigt. Det kan bevirke, at studerende med sclerose har svært ved at skabe et overblik og opstille en struktur eller plan for selvstændigt arbejde og derfor må bruge længere tid eller mere energi på at opnå et fagligt udbytte. Hvis studerende med sclerose har svært ved at håndtere fysiske studieboøger, kan der være behov for et medlemskab til det digitale bibliotek Nota. Med en aktiv SPS-bevilling til Notas Studieservice kan de studerendes studieboøger bestilles i et digitalt format.

Eksamen

Nogle studerende kan have kognitive udfordringer som følge af sclerose, hvilket kan vanskeliggøre at opnå samme effektivitet og koncentration som øvrige studerende til eksamen. Studerende med sclerose kan også være langsommere til at bearbejde spørgsmål samt besvare dem ved en såvel mundtlig som skriftlig eksamen. Modsat kan andre med sclerose opleve meget få eller ingen symptomer i de perioder, hvor de ikke er ramt af et attack. Ofte vil sclerosen i disse tilfælde ikke være en hindring for at gå til eksamen.

Praktik

Det afhænger af den enkelte, hvor meget, hvordan og evt. hvornår der kan være udfordringer i praktiksituationer. Nogle med sclerose kan være begrænsede i en fysisk krævende praktik, mens det for andre studerende med sclerose ikke er et problem. For studerende med sclerose er det også vigtigt så vidt muligt at undgå stressbetonet arbejde, da det over tid kan fremprovokere et attack. Det kan derfor være en god idé at afstemme krav og forventninger med praktikstedet. Hvis de studerende har en progressiv form for sclerose eller har et attack, kan det være særligt vigtigt at være i dialog med praktikstedet, da det kan medføre fravær. Nogle studerende med sclerose kan også være kørestolsbrugere, og i disse tilfælde er det relevant, at praktikstedet er fysisk tilgængeligt.

Sociale aktiviteter

Deltagelse i sociale aktiviteter kan være udfordrende for de studerende med sclerose, der konstant er hårdt ramt af symptomer eller har et attack. Fysisk og mental udtrætning kan være eksempler på nogle af de udfordringer, som studerende med sclerose kan opleve. Derudover kan smerter og lammelser være en hindring for social deltagelse. Andre studerende med sclerose kan opleve få eller ingen sygdomsrelaterede barrierer ved deltagelse i sociale aktiviteter.

Værd at vide

- Uvished om sygdomsforløb kan fylde hos studerende med sclerose og i mange tilfælde være en stor psykisk belastning.
- Mange med sclerose ønsker ikke at skille sig ud og kan derfor være tilbageholdende med at opsøge hjælp.
- Overvej, hvordan man kan undgå at påføre de studerende stressbetonet arbejde, da det kan fremprovokere attacks og forværre følgerne.
- Sclerose kan medføre synsproblemer. Derfor kan de studerende have brug for PowerPoint og undervisningsmateriale i god tid eller måske medlemskab hos Nota.
- Undersøg den fysiske tilgængelighed, da sclerose kan medføre fysiske begrænsninger.

Læs mere:

Scleroseforeningen / www.scleroseforeningen.dk

Skizofreni

Skizofreni er en hjernesygdom, som påvirker og forstyrrer tanker, følelser, handlinger og sansning i varierende grad. Blandt de hyppigste symptomer er vrangforestillinger eller hallucinationer, sanseforstyrrelser, sproglige forstyrrelser og forandringer i følelseslivet. Der kan også opstå fysiske følgevirkninger såsom f.eks. handlings- og bevægelsesforstyrrelser. Nogle oplever også at have et lavt energiniveau som følge af sygdommen eller medicinsk behandling.

Skizofreniramte vil ofte have haft en eller flere psykoser. Psykoser kan begynde meget akut og er bl.a. kendetegnet ved hallucinationer, og at man hører stemmer. Nogle kan være så påvirkede, at de har svært ved at skelne mellem virkelighed og egne forestillinger. Der findes forskellige former for skizofreni, som alle har forskellige dominerende træk. Ligeledes findes der andre psykoser, som har fællestræk med skizofreni. Psykoser er således ikke altid et tegn på skizofreni. Man kan have psykotiske symptomer som følge af f.eks. depression, bipolar lidelse og misbrug.

Skizotypi er en lettere form for skizofreni. Mange symptomer er de samme som ved skizofreni, men de er typisk mildere og psykoserne kortvarige. Studerende med skizotypi kan ofte have et godt hverdags- og studieliv, men de er generelt mere sårbare end andre studerende. Derfor vil mange udfordringer og støttebehov være de samme som ved skizofreni.

Skizofreni i studierelaterede kontekster

Skizofreni kan give mange udfordringer, men med den rette behandling og støtte kan en del gennemføre en uddannelse. Studerende, der lider af skizofreni, er sårbare over for store belastninger, fordi det kan medføre forværring af symptomer og udløse psykoser. Et kendetegn ved skizofreni er også, at man er ekstremt følsom over for sanseindtryk (f.eks. synsindtryk og lyde). Det kan betyde, at studerende har svært ved at sortere i indtryk fra omgivelserne og dermed får svært ved at fokusere på f.eks. undervisning og eksamen. Nedenfor skitseres en række eksempler på

studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har skizofreni.

Studiestart

Nye mennesker, store forsamlinger og nye steder kan udfordre og virke uoverskuelige for studerende, der lider af skizofreni. Derfor kan de have brug for særlig støtte i forbindelse med studiestart – f.eks. til at møde op på uddannelsesstedet. Det er ligeledes vigtigt, at de fra starten har mulighed for at tale med en vejleder eller anden støtteperson, der kender til skizofreni og kan hjælpe dem godt i gang.

Undervisningssituationer

Studerende, der lider af skizofreni, kan have svært ved at lære nye ting. Det skyldes ikke lav intelligens, men at skizofreni kan give kognitive vanskeligheder, som eksempelvis udfordrer indlæring, koncentration og hukommelse. Samtidig kan både store og mindre forsamlinger med mennesker, man ikke kender, virke uoverskuelige. Det kan betyde, at studerende med skizofreni kan have svært ved at følge med i undervisningen. For nogle studerende vil det være en fordel at følge med i undervisningen online hjemmefra, og at praktisk undervisning kan foregå i så rolige omgivelser som muligt.

Gruppearbejde

Hvis de studerende er meget påvirkede af deres skizofreni, kan det være svært at indgå i de faglige og sociale dele af gruppearbejde. For nogle studerende med skizofreni kan det være en fordel at indgå i små grupper, som de kan blive trygge ved at være en del af. De kognitive vanskeligheder, man kan opleve som studerende med skizofreni, kan medføre, at man har brug for længere tid til at løse opgaver

end de andre i gruppen. Ligeledes kan det påvirke gruppearbejdet, hvis studerende oplever udfordringer med f.eks. glemsomhed og manglende overblik.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med skizofreni kan have svært ved at tage initiativ og foretage valg. Derudover kan de have et lavt energiniveau og tankemylder, der kan gøre det svært at fokusere ved forberedelse. Det kan også være vanskeligt at skabe overblik i opgaver, da de studerende kan drukne i små detaljer og miste blikket for helheden. Det kan medføre, at de bliver overvældet og har svært ved at færdiggøre opgaven. Derfor kan studerende have brug for længere tid til f.eks. forberedelse og opgaver samt en støtteperson til at hjælpe med at skabe overblik og struktur.

Eksamen

Stressede perioder kan forværre symptomerne hos studerende, der lider af skizofreni, og eksamensperioder kan derfor være problematiske. De kognitive vanskeligheder kan ligeledes give udfordringer i eksamenssituationer, samtidig med at den ekstreme følsomhed over for sanseindtryk kan betyde, at man har brug for meget ro. F.eks. kan det ved skriftlige eksaminer være svært at opholde sig i et rum med andre mennesker. Ved mundtlige eksaminer kan studerende med skizofreni opleve sproglige forstyrrelser, hvilket bl.a. kan komme til udtryk, ved at de bruger ord og sætninger, som ikke giver mening for andre.

Praktik

Der findes mange fordomme om skizofreni, hvilket kan give udfordringer i forbindelse med praktik. Det kan derfor være en god idé at oplyse praktikstedet om skizofreni, da det kan nedbryde fordomme og skabe gode rammer. For mange studerende med skizofreni vil det være nødvendigt med færre ugentlige timer eller andre særlige hensyn for at undgå overbelastning. Det kan være svært at håndtere nye mennesker og steder, man ikke kender, samtidig med at

studerende, der lider af skizofreni, kan have brug for meget hvile. Derudover kan studerende have brug for struktur og forudsigelighed.

Sociale aktiviteter

Skizofreni kan komme til udtryk på måder, som kan gøre det svært for studerende at fungere socialt. Det kan eksempelvis være svært for studerende med skizofreni at sætte sig ind i andre menneskers tanker og følelser. Derudover kan studerende med skizofreni hurtigt blive overvældet, når de er ude blandt andre mennesker. Det kan medføre, at studerende med skizofreni bliver indadvendte og isolerer sig fra andre.

Værd at vide

- Undersøg, om der er mulighed for et hvilerum, da studerende med skizofreni kan have behov for hvile og pauser i løbet af studiedagen.
- Struktur og forudsigelighed i hverdagen er vigtigt for studerende med skizofreni, og det er afgørende, at de ikke bliver stressede, da det kan udløse psykoser.
- Det er forskelligt, hvordan det er at leve med skizofreni. Gennem behandling kan en del skizofreniramte dog opnå en velfungerende hverdag og kan med den rette støtte også klare sig godt igennem en videregående uddannelse.

Læs mere:
 Skizofreniforeningen /
www.skizofreniforeningen.dk
 SIND / www.sind.dk

Social angst

Social angst er angst i sociale situationer. Når man lider af social angst, er man angst for, at andre tænker dårligt om én. Social angst adskiller sig fra almindelig generthed og præstationsangst ved at være mere alvorlig og invaliderende, i en sådan grad at det kan være svært at få hverdagen til at fungere. Det kan eksempelvis være svært at tage offentlig transport eller møde op på sit uddannelsessted. Nogle oplever angstsymptomer allerede ved tanken om, at en given situation vil opstå. Det kan betyde, at de forsøger at undgå situationer, som de frygter, at de ikke kan håndtere, hvilket dog fører til, at symptomerne forværres.

Social angst kan komme til udtryk i form af fysiske symptomer som eksempelvis hjertebanken, svimmelhed, ondt i maven, kvalme og rødmen. Udover de fysiske symptomer kan man også få angst for, at andre opdager symptomerne.

Hvis man lider af social angst, kan man også nogle gange lide af andre angstformer og/eller depression.

Social angst i studierelaterede kontekster

Social angst kan komme til udtryk på forskellige måder i studierelaterede kontekster afhængigt af de studerendes individuelle situation. Nogle studerende har strategier til at håndtere angsten, hvilket betyder, at angsten i mindre grad bliver hæmmende for dem. Andre studerende derimod kan være så hårdt ramt, at de i kortere eller længere perioder har svært ved eller helt undlader at møde op til undervisning, eksamen osv. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har social angst.

Studiestart

Nye mennesker, et helt nyt sted og en ny og ukendt hverdag er meget at forholde sig til for mange, men for studerende med social angst kan det virke helt uoverskueligt. For nogle studerende kan det hjælpe at være i mindre grupper,

hvor man skal forholde sig til færre personer, mens det for andre studerende er mere intimiderende at være i små grupper end i større grupper, hvor man kan gemme sig lidt. Det kan være en hjælp for studerende med social angst, at de ved, hvad der skal foregå i studiestarten, og kan forberede sig på konkrete aktiviteter.

Undervisningssituationer

Social angst opstår i situationer, hvor studerende føler sig udsat for andres kritiske opmærksomhed. Det kan eksempelvis være, hvis man skal fremlægge eller læse op foran andre. Det kan også være, at man har svært ved at stille spørgsmål i undervisningen – både foran andre og én til én. For nogle studerende kan det være intimiderende at møde op til forelæsninger med mange mennesker, mens det for andre er sværere med undervisning i mindre grupper, fordi man ikke kan gemme sig. Det kan betyde, at studerende med social angst oplever ubehag ved sådanne situationer eller helt udebliver fra undervisning. Det kan være gavnligt med tydelig kommunikation om, hvad der skal ske i de enkelte undervisningstimer – f.eks. om der er tavleundervisning, gruppearbejde, gennemgang af hjemmearbejde osv. De kan også have brug for aftaler om, hvornår de bliver spurgt om noget, så der er mulighed for at forberede sig. Det kan også være aftaler om, hvad underviseren skal gøre, hvis de studerende ikke kan komme i gang med at sige noget.

Gruppearbejde

Deltagelse i gruppearbejde kan være udfordrende for studerende, der har social angst. Hvis man har en svær grad af social angst, kan det f.eks. være vanskeligt at få sagt noget i en gruppe eller stille spørgsmål til de andre. Studerende med social angst kan også have svært ved at sige nej til opgaver i gruppearbejdet, fordi de er bange for, hvad de andre vil tænke om dem.

Selvstudie og forberedelse

Selvstændigt arbejde i egne trygge rammer kan fungere godt for studerende med social angst. Nogle studerende med social angst foretrækker muligheden for at følge med i undervisning online eller aflægge prøver hjemmefra, når det er muligt. Det kan være en hjælp i perioder, hvor de studerende har brug for særlig støtte. Det er dog vigtigt at afklare, hvorvidt det er et reelt behov, så de studerende ikke bliver fritaget fra noget, de godt kan, da det kan forstærke udfordringerne.

Eksamen

Ved en mundtlig eksamen kan udsigten til at skulle sidde over for nogle mennesker, som skal vurdere ens evner, føre til, at man enten helt udebliver fra eksamen eller bliver så påvirket, at man ikke kan sige det, man ellers ville have sagt. Det er sjældent et udtryk for, at de studerende ikke er forberedte eller ikke er fagligt kompetente. Men frygten for at blive vurderet negativt, eller at klappen går ned, kan lamme de studerende. Det kan være en god idé, at eksaminator og de studerende aftaler, hvad eksaminator skal gøre, hvis de studerende går i stå undervejs i den mundtlige eksamen.

For studerende med social angst vil det typisk være lettere at aflægge skriftlige prøver, især hjemmeopgaver, hvor de studerende ikke skal frygte at blive observeret, mens de arbejder. Skriftlige eksaminer, hvor man sidder mange i samme lokale, kan derimod udløse angst, da nogle studerende kan blive optaget af, hvordan de bliver vurderet af andre i lokalet. Alt efter de studerendes angst kan muligheden for dispensationer og særlige prøvevilkår undersøges.

Praktik

Nye sociale sammenhænge kan intensivere angsten hos studerende med social angst. For nogle studerende sker det i sådan et omfang, at de ikke har lyst til at komme i praktik eller har svært ved at møde op på praktikstedet. Det kan være svært for studerende med social angst at møde nye mennesker, når de er i praktik, og det kan være svært at sige fra ved for store arbejdsbyrder af frygt for negative konsekvenser.

Sociale aktiviteter

Social angst kan føre til, at de studerende trækker sig fra situationer, hvor angsten normalt kommer til udtryk. Især fester og sammenkomster med mange mennesker kan være udfordrende for nogle studerende med social angst. Der er derfor risiko for, at studerende isolerer sig. Andre vil måske forsøge at deltage og dulme angsten med eksempelvis alkohol.

Værd at vide

- Spørg gerne de studerende, hvordan de vil støttes på studiet, da det kan være meget forskelligt, hvad studerende med social angst har brug for.
- Vær opmærksom på at undgå at foreslå kompensation, hvor det ikke er nødvendigt (f.eks. fritagelse fra at sige noget i undervisningen), da de studerende kan have brug for at øve sig i det, som er svært.
- Studerende med social angst kan have behov for tydelig kommunikation om kommende begivenheder som f.eks. studiestart, eksamen og sociale arrangementer, så de ved, hvad de skal forvente, og derfor kan forberede sig.

Læs mere:

Angstforeningen / www.angstforeningen.dk

Psykiatrifonden / www.psykiatrifonden.dk

SIND / www.sind.dk

Spiseforstyrrelser

En spiseforstyrrelse er en psykisk lidelse. Personer med en spiseforstyrrelse har det til fælles, at de har et forstyrret forhold til mad, krop og vægt. Det er især piger og unge kvinder, der diagnosticeres med spiseforstyrrelser, men spiseforstyrrelser kan også ramme drenge og mænd.

I diagnosesystemet inddeles spiseforstyrrelser i tre hoveddiagnoser:

- **Anoreksi**, som også kaldes nervøs spisevægring. Mennesker med anoreksi har en forstyrret kropsoptagelse og undlader ofte at spise eller underspiser, fordi de ikke vil tage på eller har et stærkt ønske om at blive tyndere. Nogle bruger samtidig overdreven fysisk aktivitet eller andre midler til at tabe sig. Anoreksi fører derfor ofte til et stort vægttab.
- **Bulimi**, som har en del ligheder med anoreksi. Ved begge sygdomme er der et ønske om vægttab. Bulimi adskiller sig dog ved, at man i stedet for at sulte sig først spiser store mængder mad for derefter at tvinge sig selv til at kaste den op igen. Alternativt bruges overdreven motion, afføringsmidler eller slankepiller til at kompensere for vægtøgning efter overspisning.
- **BED (Binge Eating Disorder)**, som er en spiseforstyrrelse, der fører til tvangsoverspisninger efterfulgt af skam, skyld og væmmelse. Tvangsoverspisningerne sker episodisk. BED kendetegnes ved kontroltab, der fører til, at man indtager en stor mængde mad inden for et kort tidsrum. Personer med BED har ofte lavt selvværd og negative tanker om sig selv. Overspisningerne kan opfattes som et forsøg på at dulme negative tanker eller følelsesmæssigt kaos.

Derudover findes der atypiske spiseforstyrrelser, som ikke passer ind i en af de tre kategorier. Symptomerne på og følgerne af spiseforstyrrelser kan være både fysiske og psykiske.

Spiseforstyrrelser i studierelaterede kontekster

Mange studerende med en spiseforstyrrelse klarer sig godt på deres uddannelser, fordi de ofte er optagede af at præstere og opnå høje karakterer – nogle endda i så høj grad, at de er meget perfektionistiske og yder en ekstra stor indsats. Spiseforstyrrelser kommer dog til udtryk på forskellige måder, og derfor er det forskelligt, hvordan studerende er påvirkede af spiseforstyrrelsen.

Studerende, der i perioder sulter sig selv og ikke får tilstrækkelig næring, kan få kognitive vanskeligheder, der kan påvirke deres evne til at studere. Derudover kan studerende, der er i behandlingskrævende stadier, være helt eller delvist fraværende på studiet grundet behandling og/eller indlæggelse. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en spiseforstyrrelse.

Studiestart

Arrangementer i forbindelse med studiestart involverer ofte mad og drikke. For studerende med en spiseforstyrrelse kan det betyde, at de ikke kan overskue at deltage i disse arrangementer. For at imødekomme dette kan man gøre det muligt at medbringe sin egen mad, da det kan skabe tryk. Man kan også gøre det muligt at springe over nogle aktiviteter.

Undervisningssituationer

Studerende med en spiseforstyrrelse kan være påvirkede af kognitive vanskeligheder. Det kan komme til udtryk som hukommelses- og koncentrationsbesvær, bl.a. fordi deres tanker kredser om mad og vægt. Er de studerende meget påvirkede af deres spiseforstyrrelse, kan det derfor være svært at følge med i undervisningen og i studiet generelt. Nogle studerende vil derfor have behov for specialpædagogisk støtte (SPS) i form af en mentorordning eller faglig støttelærer, og andre vil have behov for bestemte dispensationer.

Gruppearbejde

Mad kan ofte være en del af gruppearbejde, fordi gruppen mødes om det, eller fordi man spiser under gruppearbejdet. Dette kan være en udfordring for studerende med

en spiseforstyrrelse, da de kan have svært ved at spise sammen med andre eller se andre spise. Det betyder ikke, at de øvrige medlemmer af studiegruppen skal indrette sig efter de studerende med en spiseforstyrrelse, for så får spiseforstyrrelsen overtaget. For nogle studerende med en spiseforstyrrelse vil det dog betyde, at de foretrækker at arbejde selvstændigt, fordi de dermed ikke skal forholde sig til de sociale aspekter eller være bekymrede for, om mad bliver et fokus.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med en spiseforstyrrelse stiller ofte høje krav til sig selv og således også til deres indsats på studiet. For nogle vil det betyde, at de har behov for at forberede sig ekstra grundigt, eksempelvis ved at læse hele pensum og mere til. De studerende kan opfatte det som noget, de bør læse, og ikke kun som en mulighed. Dermed pålægger de sig mere arbejde og er i risiko for nederlag, hvis de ikke kan nå det hele.

Eksamen

Spiseforstyrrelser kan tage til før, under og efter eksamenperioder. I eksamenssituationer kan studerende med en spiseforstyrrelse have svært ved at koncentrere sig, fordi tanker kredser om mad og måltider, og/eller fordi de ikke får tilstrækkeligt med mad og væske. De kognitive udfordringer kan også påvirke de studerende i eksamenssituationer. Hvis de studerende har meget fokus på at præstere godt, kan det betyde, at de har svært ved at afkode, hvad der forventes. I stedet kan de risikere at overpræstere af frygt for ikke at leve op til forventningerne.

Praktik

Studerende med en spiseforstyrrelse har ofte brug for kontrol over planlægningen af deres dag, ligesom de har brug for tydelig struktur, overskuelige opgaver og klar forventningsafstemning. Det gælder også i forbindelse med praktik. Kantiner og fælles spisesituationer kan presse

studerende med en spiseforstyrrelse, i så høj grad at de ikke har lyst til at tage i praktik. Hvis de studerende ønsker det, kan man støtte dem ved at hjælpe med at tale med praktikstedet om dette, så praktikvejlederen på stedet er orienteret.

Sociale aktiviteter

Studerende med en spiseforstyrrelse kan være tilbagetrukkne eller vælge at holde sig væk fra sociale aktiviteter – især hvis der indgår mad. Derfor kan det være svært for de studerende at danne sociale relationer på uddannelsen. Derfor kan de have behov for støtte, f.eks. fra en vejleder, mentor eller medstuderende, til at indgå i sociale sammenhænge.

Værd at vide

- De studerendes behov for støtte afhænger af, hvor de er i forhold til deres spiseforstyrrelse. Tal derfor med de studerende om, hvilken støtte der er behov for.
- Hvis de studerende har haft meget fravær på grund af en spiseforstyrrelse, kan det være svært at vende tilbage. En fast kontaktperson på uddannelsesstedet, som følger op, kan være en stor hjælp i denne situation.
- Studerende med en spiseforstyrrelse kan have brug for tydelig forventningsafstemning i forhold til krav på studiet, da de kan være optagede af at klare sig godt og derfor stiller urealistisk høje krav til sig selv.

Læs mere:

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade / www.lmsos.dk
SIND / www.sind.dk

Stammen

Stammen er en talelidelse og et socialt kommunikationsproblem. Talelidelsen forhindrer personen i at sige det, vedkommende ønsker at sige på det ønskede tidspunkt. Stammen kan påvirke vedkommendes livssituation, og for nogle kan det med tiden udvikle sig til et invaliderende handicap. Samtalepartnerens reaktion kan også have betydning for, hvor meget en person stammer. Stammen menes at være forårsaget af et samspil af mange faktorer, som både kan være arvelige, psykosociale og talesproglige.

Stammen kan deles op i to udtryksformer: den ydre stammen og den indre stammen. Den ydre stammen er de hørbare stammesymptomer og de synlige medbevægelser. Den indre stammen er de følelser og begrænsninger, som den ydre stammen kan medføre i form af angst, undgåelse eller mindreværdsfølelse. Hos voksne mennesker udgør den indre stammen ofte det største problem på grund af den stigende opmærksomhed på egne symptomer. Konsekvenserne af den indre stammen kan også komme til udtryk ved den ydre stammen, hvor gentagelser, forlængelser og blokeringer af ord ofte bliver hårdere og mere fastlåste. Samtidig forsøger personen muligvis at undgå situationer, der indebærer mundtlig kommunikation.

Behandling af stammen sker ved en talepædagog, hvor der arbejdes med taleteknikker og følelsesmæssige reaktioner på stammen, således at kommunikation kan foregå mindre anstrengt og mere flydende.

Stammen i studierelaterede kontekster

Nogle stammer ganske let og taler derfor forholdsvis ubesværet, mens andre kan have meget svært ved at tale, ligesom der hele tiden foregår en udvikling i stammen hos den enkelte. Graden af den ydre og indre stammen afhænger i høj grad af situation og samtalepartner. Derfor vil det også variere, hvilken støtte studerende har brug for i de specifikke kontekster på studiet. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende stammer. Undervisningssituationer

Studerende, der stammer, oplever forskellige symptomer og forskellige grader af symptomer i undervisningssituationer. Derudover vil de have forskellige strategier til at håndtere deres stammen. For nogle vil et undervisningslokale være trygt og derfor ikke fremkalde svære symptomer, mens et undervisningslokale for andre kan være forbundet med frustration og skam. Derfor vil nogle studerende forsøge at undgå at sige noget i plenum. Dette kan medføre, at de studerende brænder inde med viden, idéer eller spørgsmål. Det kan betyde, at de studerende i nogle tilfælde ikke får det ønskede udbytte af undervisningen.

Gruppearbejde

Det kan være besværligt at indgå i gruppearbejde eller andre sociale sammenhænge for studerende, der stammer. Det kan f.eks. være svært at tage ordet, have en samtale kørende eller formidle faglige pointer. Derfor kan de studerende forsøge at tale åbent med de medstuderende om deres stammen, så de ved, hvad de kan være opmærksomme på, så de studerende får bedre muligheder for at udtrykke sig. Det kan dog være et stort skridt for de studerende at tale om deres udfordringer. Særligt hvis de bruger energi på at skjule deres ydre stammen, vil de indre konflikter, der er forbundet med stammen, fylde meget.

Selvstudie og forberedelse

Ofte vil selvstudie eller individuel forberedelse ikke påvirke studerendes arbejde på studiet. Men forberedelse til fremlæggelser eller mundtlige eksaminer kan alligevel give anledning til bekymringer om den mundtlige præstation. Angst for at ende i svære stammesituationer kan virke invaliderende og medvirke til, at de studerende mister motivation og muligvis forsøger at undgå forberedelse. Måske kan det være en hjælp, hvis de studerende afprøver forskellige strategier til mundtlige fremlæggelser, f.eks. talekort, korte sætninger og dybe vejtrækninger.

Eksamen

For studerende, der stammer, kan det tage længere tid at formulere sig til en mundtlig eksamen. Det kan hjælpe de studerende, hvis eksaminator og censor er bekendte med de studerendes situation. På den måde kan de være opmærksomme på ikke at afbryde eller afslutte sætninger på vegne af de studerende, så de kan få den nødvendige tid til at udtrykke sig i deres eget tempo. Ved skriftlige eksaminer er de studerende som udgangspunkt ikke udfordret af deres stammeudfordringer. Alt efter hvor udfordrede de studerende er af deres stammen, kan der være behov for særlige prøvevilkår.

Praktik

Ofte kan nye miljøer og mennesker være svære at navigere i for en person, der stammer. Særligt i begyndelsen. Det gælder også praktiksteder, hvor studerende skal forholde sig til og kommunikere med nye mennesker. Hvis praktikstedet er bekendt med den studerendes udfordringer, kan de hjælpe med at skabe et trygt miljø.

Sociale aktiviteter

Stammen kan være en hindring i sociale sammenhænge, f.eks. i frokostpausen, til fredagsbar eller til aktiviteter i forbindelse med studiestart. Det kan måske være svært at tage initiativ til at tale med nye mennesker, og de studerende kan derfor have behov for at bruge mere tid på at komme i gang med det sociale liv. Hvis studerende, der stammer, trækker sig fra en social aktivitet, kan det betyde, at de har behov for ny energi og tid for sig selv med færre sociale interaktioner. De stemmerelaterede udfordringer vil i mange tilfælde blive mere overkommelige, når de studerende er kommet ind i en social kreds og føler sig tilpas i denne.

Værd at vide

- Det er vigtigt, at der er tid nok til, at de studerende kan tale. Ofte er det et nederlag for studerende, der stammer, hvis de bliver afbrudt, eller andre afslutter deres sætninger.
- Grundet stammeudfordringer kan det være svært for de studerende at spørge en studievejleder eller lignende til råds om dispensationer i forbindelse med eksamen.
- Spørg gerne de studerende, hvilke behov de har i forbindelse med deres stammen, og hvordan I kan støtte op.

Læs mere:
Stammeforeningen / www.stammeforeningen.dk

Stofskiftesygdomme

Stofskiftesygdomme er en bred betegnelse for flere typer sygdomme, der oftest er varige. Det er hormonsygdomme, hvor der enten produceres for meget eller for lidt stofskiftehormon i skjoldbruskkirtlen. Stofskiftet påvirker alle kroppens celler, og betegnelsen stofskiftesygdomme dækker både diagnosticering af for højt eller for lavt stofskifte samt knuder eller cancer i skjoldbruskkirtlen.

Eksempler på generelle følgevirkninger af stofskiftesygdomme er træthed eller uro, vægtøgning eller vægttab, forstoppelse eller diarré, kuldsværhed, muskel- og ledsmerter samt påvirket hjerterytme. Stofskiftesygdomme kan også give psykologiske og kognitive symptomer såsom koncentrations- og hukommelsesbesvær, vanskeligheder ved at holde fokus og overblik samt planlægning og fuldførelse af handlinger. Særligt ved for lavt stofskifte kan de kognitive symptomer komme til udtryk. Studier har vist, at ubehandlet lavt stofskifte kan hænge sammen med øget risiko for negative og depressive tanker. Symptomerne på stofskiftesygdomme er mest fremtrædende, når stofskiftet ikke behandles eller reguleres ved hjælp af medicin.

Stofskiftesygdomme i studierelaterede kontekster

Afhængigt af den enkelte studerendes stofskiftesygdom og symptomer kan der opstå udfordringer i forskellige studierelaterede kontekster. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har en stofskiftesygdom.

Undervisningssituationer

Afhængigt af undervisningssituationen kan der opstå udfordringer for studerende med en stofskiftesygdom. De evt. kognitive symptomer i form af hukommelses- og koncentrationsbesvær samt langsommere hjerneaktivitet kan vanskeliggøre, at de studerende får optimalt udbytte af teoretiske undervisningssituationer. Ligeledes kan studerende med en stofskiftesygdom opleve at blive hurtig udtrættet samt være udsat for muskel- og/eller ledsmerter. Symptomerne kan derfor udfordre mere praktiske og fysisk krævende undervisningssituationer. I stedet for træthed kan studerende med en stofskiftesygdom også opleve uro i kroppen, men stadig have svært ved at fokusere deres opmærksomhed på undervisningens indhold. Generelt kan studerende med en stofskiftesygdom have behov for længere tid til at forstå og bearbejde undervisning samt behov for fastlagte pauser.

Gruppearbejde

Arbejde i grupper kan være udfordrende, hvis studerende med en stofskiftesygdom er plaget af træthed samt hukommelses- og koncentrationsbesvær. Det kan medføre frustration hos den enkelte studerende og vedkommendes gruppemedlemmer. Særligt hvis gruppen ikke ved, at det skyldes en stofskiftesygdom, og ikke nødvendigvis at de studerende med en stofskiftesygdom ikke er engagerede eller interesserede i et vellykket gruppearbejde.

Selvstudie og forberedelse

Når studerende med en stofskiftesygdom skal forberede sig selvstændigt i længere tid, kan det være udfordrende, idet de ofte kan opleve besvær med koncentration og at fokusere deres opmærksomhed. Det kan bevirke, at studerende med en stofskiftesygdom kan have svært ved at skabe overblik, opstille en struktur eller plan for det selvstændige arbejde og i sidste ende lykkes med det.

Eksamen

For de studerende, der har kognitive udfordringer som følge af en stofskiftesygdom, kan det være en udfordring at opnå samme effektivitet og koncentration, f.eks. til en tidsbunden, skriftlig eksamen. Langsommere hjerneaktivitet kan bevirke, at studerende med en stofskiftesygdom ikke kan nå det samme som øvrige studerende. Ved mundtlige eksaminer kan der også være udfordringer med langsomme hjerneaktivitet, koncentrationsbesvær og udtalt træthed. F.eks. kan de studerende være langsommere til at bearbejde mundtlige spørgsmål og besvare dem ved en samtaleorienteret eksamen. Det gælder også til afgrænset forberedelsestid inden en mundtlig eksamen. Ved behov kan der informeres om dispensationer og særlige prøvevilkår.

Praktik

Når studerende med en stofskiftesygdom skal i praktik, kan de have behov for, at arbejdet planlægges efter deres naturlige døgnrytme, da niveauerne af stofskiftehormon følger denne. Hvis praktikforløbet har meget varierende arbejdstider, kan det resultere i et forværret sygdomsbillede. Det er vigtigt at være opmærksom på, at studerende med en stofskiftesygdom ofte kan være plaget af træthed, koncentrations- og hukommelsesbesvær samt langsommere hjerneaktivitet. Det kan især være udfordrende, når de studerende befinder sig i nye rammer og skal lære at arbejde på nye måder. Praktikstedet kan gøres bekendt med de studerendes situation, så de kan tilpasse arbejdsopgaverne og være opmærksomme på hvilepauser.

Sociale aktiviteter

Deltagelse i sociale aktiviteter kan være udfordrende for studerende med en stofskiftesygdom, da især de studerende med for lavt stofskifte er plaget af træthed og energitab. Endvidere kan forstoppelse eller diarré også være en barriere for studerende med en stofskiftesygdom i forhold til deltagelse i sociale aktiviteter.

Værd at vide

- Stofskiftesygdomme kan variere i grad og udtryk, i forhold til om stofskiftet er konstateret for lavt eller højt, og hvor velbehandlet sygdommen er hos de studerende.
- Undersøg, om det er muligt at planlægge efter de studerendes naturlige døgnrytme, da niveauerne af stofskiftehormon følger rytmen. Skiftende rytmer kan medføre en forværring af de studerendes symptomer.
- Studerende med stofskiftesygdomme kan have gode og mindre gode perioder. Spørg gerne de studerende, hvordan der bedst kan støttes op og tages hensyn i de mindre gode perioder.

Læs mere:

Stofskifteforeningen / www.stofskifteforeningen.dk

Stress

Der er forskel på at være stresset, forstået som at have travlt, og at have stress, som betyder, at kroppen og psyken lukker ned, fordi man har været overbelastet for længe. Nedenstående fokuserer på sidstnævnte: at have stress. Stress opstår over en periode, hvor der ikke er balance mellem et menneskes individuelle ressourcer og den belastning, man oplever. Stress er således en reaktion på en længerevarende belastning, som overstiger det, vi kan klare. Længerevarende stress kan i nogle tilfælde medføre andre sygdomme. De hyppigst forekommende følgesygdomme er depression og angst.

Symptomerne på stress kan være mange. Heriblandt hovedpine, hjertebanken, svimmelhed, træthed og søvnproblemer, ulyst, dårligt humør, irritation og angst. Derudover kan man opleve kognitive symptomer – altså påvirkning af de funktioner, som hjernen udfører – der kan komme til udtryk som eksempelvis hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær og overbliksvanskeligheder.

Stress i studierelaterede kontekster

Selvom studerendes stress nødvendigvis ikke skyldes belastninger på studiet, men eksempelvis i privatlivet, kan det have indflydelse på studerendes studieevne. Stress kan nemlig føre til kognitive vanskeligheder og andre udfordringer, der kan gøre det svært at varetage et studie. Dog er det individuelt, hvordan studerendes studieevne påvirkes. For nogle studerende med stress vil det være nødvendigt med en pause fra studiet, mens andre fortsat kan være studieaktive i et omfang, der er tilpasset deres studieevne på det givne tidspunkt. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har stress.

Studiestart

Hvis man starter på en ny uddannelse efter at have været syg med stress, kan man have brug for en rolig opstart. Det kan være svært at forudsige, hvordan studerende reagerer på studiestarten, og hvor meget de kan holde til. Studerende, der har eller har haft stress, stiller ofte høje krav til sig selv og bliver usikre på, om de gør det godt nok. Derfor kan de have brug for, at det bliver gjort helt tydeligt, hvad der forventes af dem på uddannelsen.

Undervisningssituationer

Studerende, der er ramt af stress, kan have svært ved at koncentrere sig, hvilket kan medføre, at man som underviser eller medstuderende kan få en misforstået opfattelse af, at de er uengagerede i undervisningen. Studerende med stress kan ligeledes have svært ved at løse opgaver, fordi deres kognitive evner er midlertidigt svækkede, ligesom de hurtigt kan miste overblikket eller glemme beskeder. Eksempelvis kan man som studerende med stress have svært ved at tage organiserede noter, da det kræver, at man kan følge med i undervisningen, samtidig med at man kan organisere og notere det, der bliver sagt.

Gruppearbejde

I gruppearbejde kan man måske opleve, at studerende med stress virker irritable, uengagerede eller svære at samarbejde med. Det kan også være, at studerende med stress er glemsomme og derfor ikke overholder aftaler med gruppen. Derudover kan nogle stressramte studerende fylde en del i gruppearbejdet, mens andre vil trække sig og have et stigende fravær. Det kan derfor være en god idé, at gruppen taler om, hvordan det kan påvirke gruppearbejdet, at et gruppemedlem er stressramt eller på vej tilbage fra en sygemelding grundet stress. Det er i den forbindelse vigtigt,

at gruppen laver realistiske aftaler. Samtidig er det vigtigt, at gruppen er åben for, at de studerende med stress har styrker, som kan kompensere for de steder, hvor de måske ikke kan bidrage så meget.

Selvstudie og forberedelse

Stress kan give overbliksvanskeligheder, og det kan virke uoverskueligt at passe et studie. Stress kan ligeledes medføre, at man bliver ubeslutsom. De studerende kan have brug for støtte til at skabe struktur i studiehverdagen og til at skabe realistiske forventninger til arbejdsindsatsen på studiet.

Eksamen

Perioden, hvor der læses op til en eksamen, kan være særligt udfordrende for studerende med stress. De kan være usikre på, hvornår de har læst nok, og have svært ved at holde fri med god samvittighed, hvilket kan føre til, at de overbelaster sig selv yderligere. Stress kan også påvirke de studerende i selve eksamenssituationen. Eksempelvis kan udfordringer med hukommelsen og overbliksvanskeligheder gøre det vanskeligt for de studerende. De studerende kan informeres om dispensationer og særlige prøvevilkår, hvis der opstår behov for det.

Praktik

Studerende, der har eller tidligere har haft stress, kan have brug for hjælp til at skabe overblik over opgaver, når de skal i praktik. Derudover kan de have brug for en tydelig forventningsafstemning om, hvordan opgaverne skal løses. På den måde kan de forberede sig bedst muligt og planlægge deres arbejde på en måde, som tager højde for, at de ikke bliver overbelastet. Der kan være tilfælde, hvor studerende er så stressramte, at de bliver nødt til at gå på nedsat tid, holde en pause fra praktikken eller udskyde den.

Sociale aktiviteter

Stress kan påvirke de studerendes evne til at indgå i sociale relationer. For nogle studerende vil det være uoverskueligt at deltage i sociale aktiviteter, fordi de let bliver overvældede. Det kan være svært at rumme sine studiekammerater i perioder, og man kan have tilbøjelighed til at blive irriteret.

Værd at vide

- Vær opmærksom på, at studerende med stress i særlig grad kan have brug for dage med klar struktur og indlagte pauser. De studerende kan også have brug for hjælp til at lave realistiske mål og tidsrammer.
- Stress bruges ofte som synonym for travlhed, men man kan sagtens have stress uden at have travlt, ligesom man kan have travlt uden at have stress.
- Når man har haft stress, kan man let blive overbelastet igen. Derfor er det vigtigt med støtte i starten, så man kan komme godt igennem sygdomsperioden og efterfølgende måske klare studiet uden særlig støtte.

Læs mere:

SIND / www.sind.dk

Synshandicap

Synshandicap anvendes som en samlet betegnelse for personer, der enten er blinde, stærkt svagsynede eller svagsynede. Et synshandicap kan skyldes forskellige ting, herunder f.eks. genetiske nethindeligeligheder og synsnerveligeligheder. Nogle årsager til synshandicap er genetisk bestemt og opstår tidligt eller sent i livet, mens andre typisk er aldersrelaterede eller skyldes ulykker. I Danmark anvendes en social klassifikation af synshandicap, hvor grænsen for at være socialt blind er ved 6/60. Hvis man har en synsstyrke på 6/60, er man stærkt svagsynet og kan på 6 meters afstand se det, en person med normalt syn kan se på 60 meters afstand. Et synshandicap er stort set altid kronisk og er med bedste korrektion, hvilket vil sige, at der ikke er noget, der kan hjælpe med at gøre synet bedre. Der kan både være mobilitetsmæssige, kommunikative, psykosociale og praktiske udfordringer ved et synshandicap.

Synshandicap i studierelaterede kontekster

Støttebehov afhænger af, hvor udfordret den enkelte studerende med synshandicap er, hvilket kan være forskelligt fra person til person. Samtidig vil de barrierer og udfordringer, som studerende med synshandicap oplever, afhænge af forskellige forhold, herunder bl.a. graden af synsnedsættelse, og hvor længe man har haft et synshandicap. Det er derfor vigtigt med en individuel vurdering af den enkeltes funktionsniveau i forskellige sammenhænge på uddannelsen med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har et synshandicap.

Studiestart

Studerende med synshandicap kan opleve mobilitetsmæssige udfordringer i at finde rundt på et nyt uddannelsessted. Derfor kan det være relevant for de studerende at besøge

stedet for at mobilitetstræne forud for studiestart. Derudover kan det være svært for de studerende at deltage i større forsamlings, hvor der foregår mange ting. Undervisere og andre formidlere skal derfor så vidt muligt sørge for, at informationer, som præsenteres, er tilgængelige i god tid og i et digitalt format. Undervisere eller andre formidlere kan også være opmærksomme på at fortælle, hvad der står på slides og lignende.

Undervisningssituationer

For studerende med et synshandicap kan de kommunikative udfordringer f.eks. bestå i at følge med i undervisningen på en tavle eller digitalt. Det kan bl.a. afhjælpes ved, at PowerPoints og andet undervisningsmateriale er uploadet i god tid og i et digitalt format. Derudover skal de studerende kunne anvende deres synskompenserende hjælpemidler på de digitale platforme, der anvendes i undervisningen, og underviseren skal være opmærksom på at beskrive slides og figurer. Hvis undervisningsmateriale er tilgængeligt og kan bruges sammen med tekniske hjælpemidler såsom tale- og forstørrelsesprogrammer, vil de kommunikative udfordringer mindskes.

Nogle undervisningslokaler kan være indrettet med specielt udstyr til at udføre øvelser i undervisningen. Her kan det være udfordrende for studerende med et synshandicap at orientere sig i lokalet. Derfor kan studerende med synshandicap have brug for sekretærtimer i praktisk undervisning.

Gruppearbejde

Det kræver energi for studerende med et synshandicap i en gruppearbejdssituation at regne ud, hvordan de bedst kan bidrage. De studerende vil ofte bruge længere tid på at læse, skrive eller løse en opgave i forhold til resten af gruppen. Det kan være en god idé for studerende at finde en balance mellem at påtage sig specifikke opgaver og være fleksible i gruppearbejdet. Det kan være en fordel, at de

studerende fortæller, hvordan og hvornår de er udfordrede af deres synshandicap, så gruppen kan være med til at finde en balance og understøtte de studerendes behov.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med synshandicap kan opleve at bruge meget tid og energi på at skabe overblik i forbindelse med selvstændig forberedelse. Med et medlemskab til det digitale bibliotek Nota og en aktiv SPS-bevilling kan de studerendes studieböger og eksamensmaterialer bestilles i et tilgængeligt format i form af e-bøger, lydbøger eller punktbøger. Vejlederen skal bestille eksamens- og prøvematerialer til de studerende i god tid gennem Notas Studieservice.

Eksamen

Studerende med et synshandicap kan have behov for forlænget tid til skriftlige eksaminer, fordi det kan tage længere tid at orientere sig i eksamensmateriale og udforme et skriftligt dokument, end det gør for andre studerende. Det kan f.eks. være svært for studerende med synshandicap at overskue dokumenter ved hjælp af forstørrelse og tale, fordi de kompenserende programmer fokuserer på én ting ad gangen fremfor dokumentet i sin helhed. Dette gælder også i forhold til opsætning af layout. Til mundtlige eksaminer kan studerende med synshandicap også have brug for forlænget forberedelsestid.

Praktik

Når studerende med synshandicap skal i praktik, er det vigtigt at huske, at de kan varetage mange forskellige typer af job og opgaver, hvis de får de rette kompensationer. Det handler i høj grad om, at praktikstedet er bekendt med, at de studerende har et synshandicap, så de kan tilpasse arbejdsopgaverne. God og relevant vejledning er derudover både vigtigt for studerende og praktikstedet. Vejledningen foretages ved Institut for Blinde og Svagsynede (IBOS).

Sociale aktiviteter

Studerende med et synshandicap kan opleve, at de skal bruge ekstra meget energi i sociale sammenhænge, fordi sociale normer kan skabe misforståelser, hvis folk glemmer, at studerende med et synshandicap ikke altid kan aflæse ansigtsudtryk og kropssprog. De studerende skal derfor gøre deres medstuderende opmærksomme på disse udfordringer, hvilket kan gøre det svært at blive en del af fællesskabet. Efterhånden vil de studerende muligvis have fundet nogle gode rutiner eller metoder til at håndtere dette, men hver gang de skal møde nye mennesker, kan det give anledning til udfordringer.

Værd at vide

- Der findes forskellige typer og kombinationer af hjælpemidler til studerende med et synshandicap. Udredningen foretages af studievejledningen ved Institut for Blinde og Svagsynede.
- Hvis der ved forværring af synet opstår behov for nye hjælpemidler, kan du hjælpe med at overskueliggøre processen. Det kan tage tid at lære nye programmer, og hvordan de fungerer sammen med de digitale platforme.
- Vær opmærksom på, at der ved forværring af det resterende af synet kan være behov for en psykosocial indsats, f.eks. ved netværk eller mentorordning med andre studerende med et synshandicap.

Læs mere:

Dansk Blindesamfund / www.blind.dk

Institut for Blinde og Svagsynede / www.ibos.dk

Talblindhed (dyskalkuli)

Talblindhed eller dyskalkuli er en kognitiv funktionsnedsættelse, som giver udfordringer med at lære, huske og forstå tal, matematiske principper og regneprocedurer. Personer med talblindhed kan have svært ved at læse og skrive tal samt overskue skemaer, størrelser, rækkefølger og basal regning med tal. Derudover kan det være svært at planlægge eget tidsforbrug og vurdere afstande eller retning. Talblindhed kan derfor opleves som et handicap på en videregående uddannelse, fordi man ofte skal danne sig et overblik over vigtige datoer eller vurdere, hvor meget tid det kræver at løse en given opgave. I nogle tilfælde kan talblindhed også have konsekvenser for fagligt selvværd, motivation og uddannelsesvalg. Ved mistanke om talblindhed er første skridt test og udredning, og derefter kan støttebehov afklares. Tildeling af specialpædagogisk støtte (SPS) afhænger af en individuel vurdering af den enkelte studerendes behov og støttemulighederne på det konkrete uddannelsessted. I dag findes der desuden mange digitale hjælpemidler, som studerende med talblindhed kan bruge på uddannelsen.

Talblindhed i studierelaterede kontekster

Talblindhed kan komme til udtryk på mange måder i forskellige studierelaterede kontekster. Udfordringer og behov kan altså variere fra person til person. Det er derfor vigtigt, hvis det er muligt, at de studerende er åbne og fortæller om deres udfordringer med tal, rækkefølger eller tid, så vejledere, undervisere og medstuderende kan støtte på bedst mulig vis. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har talblindhed.

Undervisningssituationer

Studerende med talblindhed bruger som regel længere tid og mere mental energi på at forberede sig, planlægge egen tid og skabe visuelt overblik over opgaver end deres medstuderende. Det er derfor vigtigt, at undervisningsmaterialer og tidsplaner er tilgængelige i god tid. Undervisere kan f.eks. dele PowerPoints inden undervisningen, så de studerende kan kopiere tabeller og tilføje supplerende noter i stedet for at skulle nedskrive det hele selv. Det kan også undersøges, om uddannelsens studieböger findes som e-bøger. Hvis de studerende er medlemmer af det digitale bibliotek Nota og har en aktiv SPS-bevilling, kan uddannelsens studieböger bestilles i et digitalt format gennem Notas Studieservice.

Gruppearbejde

For studerende med talblindhed kan det være svært at føle sig inkluderet i en studiegruppe, fordi de i nogle tilfælde arbejder langsommere og kan have sværere ved at forstå en opgave end resten af gruppen. Det er derfor vigtigt, at de studerende er åbne omkring deres talblindhed og fortæller deres studiegruppe om udfordringerne med talforståelse, overblik eller fornemmelse for tid. I forbindelse med gruppeeksaminer kan studerende med talblindhed have brug for forlænget tid til en eksamen eller andre hjælpemidler.

Selvstudie og forberedelse

Ved forberedelse og andet selvstændigt arbejde kan studerende med talblindhed møde udfordringer i forhold til struktur, overblik og prioritering af tid. Dette kan hænge sammen med, at de studerendes normale studiestrategier måske ikke længere er tilstrækkelige i forhold til kravene på uddannelsen. Det kan derfor være en god idé, at studerende afprøver nye regne- og planlægningsstrategier, tager

mange noter eller visualiserer opgaver med talmateriale. Det kan også være en god idé at tage tid på en mobiltelefon eller sætte alarmer til de dage, hvor der er en vigtig deadline. Studerende kan også afprøve forskellige digitale hjælpemidler, der kan gøre regneprocesser lettere, f.eks. appen Dyscalculator, appen PhotoMath eller programmet MathSolver. Stemmestyrede assistenter kan også bruges til at indtale regnestykker eller formler, da de kan omsætte det til talsymboler og udregninger.

Eksamen

I eksamenssammenhænge kan rammerne for den konkrete studieordning eller eksamensform være en udfordring for studerende med talblindhed. De kan særligt være udfordrede af tidsrammen til matematiske eller statistiske eksaminer, fordi de bruger længere tid på at læse, skrive og planlægge, hvordan de vil løse en opgave. Studerende med talblindhed har derfor ofte behov for at bruge digitale hjælpemidler såsom lommeregnerne i form af CAS (Computer Algebra Systemer) eller forskellige apps på deres smartphones. I nogle tilfælde kan der være behov for dispensation i form af forlænget tid til eksamen eller tilladelse til at bruge digitale hjælpemidler.

Praktik

Hvis studerende med talblindhed har fået tildelt specialpædagogisk støtte (SPS) eller digitale hjælpemidler, er det vigtigt at være opmærksom på, om støtten kan følge med i praktikperioden. De studerende kan have brug for hjælp til at få et overblik over deres muligheder for at få SPS i løbet af praktikperioden. Det kan være en god idé, at de studerende fortæller praktikstedet om deres talblindhed, så de nye kollegaer kan støtte på bedst mulig vis.

Værd at vide

- Nogle studerende er ikke klar over, at deres vanskeligheder skyldes talblindhed. Oplever du regnefejl eller begrænset fornemmelse for tid, kan du informere de studerende om muligheder for test, udredning og støtte.
- Overvej, om det er muligt at gøre undervisningsmaterialer, PowerPoints og vigtige datoer tilgængelige i god tid, da det kan give studerende med talblindhed mere mentalt overskud.
- Studerende med talblindhed kan have behov for at visualisere opgaver, have brug for digitale hjælpemidler til simple regneprocesser eller ekstra tid til matematiske opgaver eller skriftlige eksaminer.

Læs mere:
Danmarks læringsportal / www.emu.dk

Tinnitus og lydoverfølsomhed

Tinnitus er en lyd, der oftest kun eksisterer inde i hovedet på den person, der hører den. Det er vigtigt at gøre sig klart, at tinnitus er et symptom og ikke en sygdom i sig selv. Tinnitus skyldes oftest et fejlagtigt nervesignal, der opstår et sted i høresystemet. Denne defekt gør, at der bliver sendt fejlsignal afsted til hjernen, der tolkes som lyd, f.eks. brummen, hylene, hvislen eller ringen, i hjernens hørecenter. Tinnitus er et almindeligt følgesymptom til hørenedsættelse, men kan også opstå alene, f.eks. i forbindelse med belastningsreaktioner som stress. Andre årsager til tinnitus kan skyldes piskesmæld og kraniebrud, visse former for medicin, spændinger i skulder-, hals- og kæbemuskler samt støjtraume.

Tinnitus kan ikke helbredes, men personer med tinnitus kan lære at håndtere deres tinnitus på en mere hensigtsmæssig måde, bl.a. ved hjælp af lydterapi og samtalerapi.

Lydoverfølsomhed (hyperacusis) er defineret ved nedsat tolerance over for almindelige dagligdagslyde, hvor hverdagslyde kan føles decideret smertefulde i ørerne eller hovedet. Lydoverfølsomhed skyldes i de fleste tilfælde en forandring i den måde, hjernen bearbejder lyd. Det er hjernens evne til at filtrere ligegyldig baggrundsstøj fra nyttige informationer, som er påvirket. Hjernens filterfunktion påvirkes af mange faktorer, f.eks. stress, angst, tinnitus og hørenedsættelse. Filterfunktionen påvirkes også ofte ved hjernerystelse og piskesmæld, og derfor kan lydoverfølsomhed opstå, selvom man ikke oplever andre lyd- eller høreproblemer. Lydoverfølsomhed ledsager ofte tinnitus, men kan også stå alene.

Lydoverfølsomhed behandles ved samtale-, adfærds- og/eller lydterapi, hvor personen bliver bedre til at håndtere sin følsomhed for lyde.

Mulige følgevirkninger ved tinnitus og lydoverfølsomhed kan bl.a. bestå i vanskeligheder med at få lyd nok til at forstå og samtidig undgå en kraftig, generende lyd, social isolation, problemer med at befinde sig i store grupper og støjende omgivelser, koncentrationsbesvær, mindre overskud, træthed, søvnbesvær, lav stresstærskel, og at tilværelsen føles uudholdelig (ved svære tilfælde af tinnitus).

Tinnitus og lydoverfølsomhed i studierelaterede kontekster

Da følgevirkningerne optræder individuelt, og symptombilledet varierer, har graden af tinnitus og lydoverfølsomhed betydning for, hvordan de studerende påvirkes i deres studieliv. Nedenfor skitseres en række eksempler på, hvornår og hvordan studerende med tinnitus og/eller lydoverfølsomhed kan opleve studierelaterede udfordringer.

Undervisningssituationer

Tinnituslyden kan hos nogle studerende forstyrre lydopfattelsen og nedsætte koncentrationsevnen. Derfor kan det være svært for de studerende at koncentrere sig til undervisningen og lytte i længere tid ad gangen. For studerende med lydoverfølsomhed kan meget generende lyde medføre en følelse af belastning i de situationer, man befinder sig i. Det kan f.eks. være i store forsamlinger eller støjende omgivelser, som undervisning i nogle tilfælde kan være. Når studerende med tinnitus og/eller lydoverfølsomhed skal deltage i undervisning, om det foregår online eller fysisk, er praktisk eller teoretisk, kan det være relevant at have øje for nogle faktorer for at sikre gode og lige vilkår. Det er vigtigt med god akustik og ikke for meget baggrundsstøj, da de studerende ellers vil gå glip af faglig relevant viden. Det kan bevirke, at de dermed ikke får det optimale udbytte af undervisningen. Dette vil påvirke de studerendes muligheder for at kunne gennemføre studiet og gå til eksamen.

Gruppearbejde

Det kræver tilvænning og energi at abstrahere fra tinnitus, og derfor kan de studerende have mindre overskud. Gruppearbejde kan for studerende med tinnitus eller lydoverfølsomhed dog være en fordel, da baggrundsstøj og støj generelt er væsentligt lavere eller bedre kan kontrolleres,

og kommunikation kan foregå mere hensigtsmæssigt. Det kan være en fordel for de studerende at tale med deres medstuderende om deres funktionsnedsættelse, da de kan være med til at tage hensyn og gøre gruppearbejdet rart for alle.

Selvstudie og forberedelse

Som en del af den selvstændige studiehverdag og individuelle forberedelse til studiet kan det være en fordel for studerende med tinnitus og/eller lydoverfølsomhed, hvis stress og pres minimeres, da det øger symptomerne ved funktionsnedsættelsen. Hvis de studerende som følge af deres funktionsnedsættelse oplever træthed, mindre overskud og/eller søvnbesvær, kan det være hensigtsmæssigt, hvis opgavebelastningen fordeles ud over længere perioder.

Eksamen

Ved såvel skriftlige eksaminer som mundtlig forberedelse kan det være nødvendigt for nogle studerende med tinnitus og/eller lydoverfølsomhed at sidde i enerum til eksamen for at minimere støjgener. Andre særlige prøvevilkår kan også sikre, at de studerende får lige muligheder for at deltage uden at blive påvirket af deres funktionsnedsættelse.

Praktik

Såvel som i undervisningen kan studerende have brug for ekstra støtte, når der skal findes praktikplads. Dette kan være som følge af mindre overskud, lav stresstærskel eller koncentrationsbesvær, hvor studerende kan have behov for støtte i processen.

Sociale aktiviteter

Når de studerende befinder sig i store grupper og støjende omgivelser, hvor lyde opleves som meget generende, kan det medføre en følelse af belastning. Dette kan betyde, at de må trække sig fra større sociale aktiviteter, hvor der er risiko for meget støj. Nogle oplever at være alene med problemet, fordi det kan være svært at forklare for andre. Tinnitus og lydoverfølsomhed påvirker søvnen, den sociale lyst, aktivitetsniveauet og samværet med familie, venner og studiekammerater. Stress, bekymringer, indre uro, angst og koncentrationsproblemer er også typiske reaktioner. Det kan være gavnligt, hvis de studerende taler åbent om deres funktionsnedsættelse, og der samtidig tages hensyn gennem et trygt studiemiljø, da sociale udfordringer så vil kunne mindskes.

Værd at vide

- Undersøg, om der er mulighed for at understøtte de studerende i at strukturere deres tid i forhold til hjemmearbejde og eksamensopgaver, så koncentration, overskud og træthed imødekommes.
- Spørg gerne de studerende om de udfordringer og gener, som de muligvis oplever.
- Vær opmærksom på, at de studerende, som er hårdt ramt af tinnitus, sommetider kan føle, at tilværelsen er uudholdelig.
- Hvis de studerende er meget påvirkede af deres funktionsnedsættelse, kan det være relevant at undersøge muligheden for at studere på nedsat tid, således at de ikke overbelastes.

Læs mere:

Høreforeningen / www.horeforeningen.dk

Tourettes syndrom

Tourettes syndrom er en kompleks neurobiologisk tilstand, som skyldes en forstyrrelse i hjernens signalstoffer og medfører motoriske tics. Tics er ufrivillige motoriske bevægelser, ligesom det også kan indebære ufrivillige lyde, som man kalder vokale tics. Det kan f.eks. være pift, grynt eller rømmen. Derudover medfører Tourettes syndrom ofte koncentrationsbesvær, hyperaktivitet, tvangstanker og -handlinger samt sensitivitet over for sanseindtryk, f.eks. udefrakommende lyde. Nogle kan styre deres lyde, når de er sammen med andre, f.eks. på indkøb eller i biografen. Det kræver meget energi at holde lyde tilbage og kan derfor virke udtrættende for personen. Andre lader tics og lyde komme ud uden at tænke over det. Mange med Tourettes syndrom har uro i kroppen på grund af tics, og derfor kan mange have brug for at være fysisk aktive for at dæmpe denne uro.

Tics kan deles op i simple og komplekse:

- De simple motoriske tics kan være øjenblinken, grimasser, trækken på skulderen, hovedkast, mavebevægelser, spark med benet, skub med læberne eller hurtige kast med dele af kroppen.
- De komplekse motoriske tics kan være hoppen, klappen, berøring af andre eller sig selv, voldsom gestikulation eller efterligning af andres bevægelser, mimik eller kropssprog.
- De simple vokale tics kan være fløjten, piben, hosten, hakken, snøften, rømmen, brummelyde, skrig eller pusten.
- De komplekse vokale tics kan være ord, fraser eller sætninger, der afbryder talestrømmen og giver indtryk af stammen, stærke seksuelle udtryk, papegøjetale og efterligning af andres sprog.

Hvis en person har tics, der er voldsomme for kroppen at udføre, f.eks. i nakke og skuldre, kan det give fysiske smerter, og man kan have behov for behandling og øvelser hos en fysioterapeut eller træner. Mange med Tourettes syndrom oplever tillægsdiagnoser, hvoraf de mest almindelige er ADHD og OCD. Derudover kan depression og autismespektrumforstyrrelser også optræde sammen med Tourettes syndrom.

Tourettes syndrom i studierelaterede kontekster

Tourettes syndrom varierer i hyppighed og intensitet af symptomer. Derfor vil det også variere, hvilken støtte studerende har brug for i forskellige situationer, der opstår

under studiet. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har Tourettes syndrom.

Studiestart

Når studerende med Tourettes syndrom starter på et studie, kan det ofte være en fordel for alle at fortælle om, hvad det betyder at have Tourettes syndrom. På den måde bliver medstuderende og undervisere bekendte med situationen og kan hjælpe med at tage hensyn. Dette kan ligeledes være med til at nedbryde evt. fordomme, som studerende med Tourettes syndrom kan opleve.

Undervisningssituationer

Nogle studerende med Tourettes syndrom kan undertrykke deres tics i noget tid, men det kræver energi, koncentration og anstrengelse. Når studerende undertrykker deres tics for ikke at forstyrre undervisningen, kan det være svært at koncentrere sig om undervisningen og de faglige opgaver. Hvis studerende med vilje undertrykker deres tics, kommer de ofte igen med større styrke, når de studerende ikke har energi til at holde dem tilbage længere. I praktiske undervisningssituationer kan studerende med både simple og komplekse motoriske tics opleve udfordringer med at udføre praktiske opgaver. Studerende med Tourettes syndrom er ofte bekendte med, hvad der udløser deres tics, og skal i den forbindelse være opmærksomme på, hvilke praktiske opgaver de udfører, hvis der er risiko for at kunne komme til skade.

Gruppearbejde

Ligesom ved undervisningssituationer kan studerende med Tourettes syndrom opleve trang til at undertrykke tics i gruppesammenhænge for ikke at forstyrre arbejdet. Igen

skal det dog understreges, at det sjældent er gavnligt for studerende over længere tid at holde tics tilbage, da de ofte kommer igen med større styrke. Derfor kan det være en fordel at fortælle studiegruppen om de udfordringer, det giver at have Tourettes syndrom. Det kan være med til at skabe et trygt og afslappet rum, hvor der er plads til tics.

Selvstudie og forberedelse

Studerende med Tourettes syndrom kan opleve flere tics i travle perioder, ligesom mere afslappede perioder kan betyde færre tics. Det kan i den forbindelse være en fordel at planlægge og strukturere pensum, da man på den måde kan formindske travlheden i f.eks. eksamensperioder. Det kan være relevant for de studerende at undersøge mulighederne for at få hjælp eller støtte til planlægning og strukturering, f.eks. SPS.

Eksamen

Studerende med Tourettes syndrom kan i pressede situationer opleve flere tics. Det kan eksempelvis være under en eksamen, hvor tics kan genere studerende i både skriftlige og mundtlige præstationer. Det kan derfor være en hjælp for studerende med Tourettes syndrom at undersøge mulighederne for særlige prøvevilkår til eksamen. Hvis studerende har svært ved at håndtere fysiske bøger grundet deres motoriske tics, kan der ansøges om medlemskab til det digitale bibliotek Nota. Hvis studerende med Tourettes syndrom er medlemmer af Nota og har en aktiv SPS-bevilling, kan deres studieboøger bestilles i et digitalt format gennem Notas Studieservice.

Praktik

Det kan være en fordel, hvis studerende med Tourettes syndrom, der skal i praktik, informerer praktikstedet om, hvad det vil sige at have Tourettes syndrom, og hvilke udfordringer det kan give dem. På den måde kan praktikken tilrettelægges mest hensigtsmæssigt for de studerende.

Sociale aktiviteter

Nogle studerende med Tourettes syndrom kan fremstå frembrusende og fylde meget i sociale sammenhænge på grund af deres tics. Derudover kan tvangstanker og -handlinger samt sensitivitet over for sanseindtryk, f.eks. udefrakommende lyde, også påvirke, om studerende har overskud og lyst til at deltage i sociale aktiviteter. Det er dog forskelligt, hvor udfordrede studerende med Tourettes syndrom er i sociale situationer.

Værd at vide

- Vær opmærksom på, at studerende med Tourettes syndrom kan have behov for at trække sig og finde ro, da det hele kan blive lidt for livligt eller svært at rumme.
- I travle perioder kan studerende med Tourettes syndrom opleve flere symptomer. Derfor kan de have behov for støtte til at tilrettelægge studiet.
- Invitér gerne til dialog. Det kan være gavnligt for studerende med Tourettes syndrom at fortælle undervisere og medstuderende om deres funktionsnedsættelse, og hvilke udfordringer det giver. Måske kan det også hjælpe til at nedbryde evt. fordomme, som de studerende kan møde.

Læs mere:

Dansk Tourette Forening / www.tourette.dk

Whiplash (piskesmæld)

Whiplash (piskesmæld) forårsages af fysiske skader og er en kompleks lidelse, der dækker over skader forskellige steder og i forskellige væv. Det opstår typisk, hvis man bliver påkørt bagfra og får et kraftigt ryk i halshvirvelsøjle og nakke, hvor hovedet bliver kastet voldsomt og pludseligt tilbage og frem eller omvendt. Ofte opstår der samtidig en hjernerystelse (se også "Hjernerystelse"). Whiplash kan også opstå ved f.eks. kontaktsport, fald eller vold.

De fleste mennesker, der får whiplash, bliver over tid raske igen. Nogle af dem, der rammes af whiplash, får dog langvarige symptomer.

Eksempler på følgevirkninger er smerter i nakke, skulder, arm, lænd, stivhed i nakken, hovedpine, træthed, synsforstyrrelser, svimmelhed, søvnforstyrrelser, lyd- og lysoverfølsomhed, øresusen samt kognitive udfordringer. De kognitive udfordringer kan komme til udtryk ved nedsat læsehastighed og hukommelses-, indlærings- og koncentrationsbesvær. Derudover kan følgevirkninger være psykiske udfordringer, f.eks. på grund af smerter, kriser og et ofte pludseligt ændret liv med hensyn til fysisk formåen, familieliv, arbejdsliv, sport og sociale relationer.

Whiplash i studierelaterede kontekster

Afhængigt af den enkelte studerendes symptomer og følger af whiplash kan der opstå udfordringer i forskellige studierelaterede kontekster. Derfor er det vigtigt med en konkret og individuel vurdering af den enkeltes funktionsevne i forskellige uddannelsessammenhænge med henblik på at afklare evt. støtte- og dispensationsbehov. Nedenfor skitseres en række eksempler på studierelaterede udfordringer, der kan opstå, hvis man som studerende har whiplash.

Undervisningssituationer

Studerende med whiplash kan både være udfordrede ved længerevarende stillesiddende arbejde eller aktivt arbejde grundet smerter og stivhed. I teoretiske undervisningssituationer kan studerende med whiplash således have vanske-

ligt ved i længere tid at sidde ned, f.eks. ved forelæsning, læsning eller computer-/skærmarbejde. Studerende med whiplash kan også have kognitive udfordringer i form af problemer med hukommelse, koncentration og indlæring, hvilket kan gøre det mere energikrævende at få det samme udbytte af en undervisningssituation som øvrige studerende. Samtidig kan fysisk krævende undervisningssituationer være udfordrende, hvis studerende med whiplash f.eks. skal stå op i lang tid, lave tunge løft eller udøve aktiviteter med bøjet nakke. Det kan derfor være relevant for studerende med whiplash at have mulighed for at skifte mellem hvile og bevægelse for at tilgodese evt. smerter og symptomer. Dette behov kan således være et relevant opmærksomhedspunkt hos underviseren.

Gruppearbejde

I situationer, hvor studerende med whiplash skal indgå i gruppearbejde, kan det være en udfordring, hvis de oplever udtrætning, smerter eller har hukommelses- og koncentrationsbesvær. Studerende med whiplash er nemlig muligvis ikke i stand til at yde det, som de tidligere kunne. Det kan medføre frustration hos både de studerende og gruppemedlemmerne. Derfor kan det være en god idé, at de studerende inddrager deres gruppemedlemmer i, hvad og hvornår noget er udfordrende, med henblik på at skabe en gensidig forståelse.

Selvstudie og forberedelse

Ved selvstudie og forberedelse kan studerende med whiplash selv planlægge efter smerter, niveau af træthed samt behov for hvile og aktivitet, herunder variationer i arbejdsstillinger, hvilket ofte vil være en fordel. For studerende med whiplash kan selvstudie dog være udfordrende, i forhold til at de kan have nedsat læsehastighed samt koncentrations-, hukommelses- og indlæringsbesvær. Dette kan medføre, at de studerende har et langsommere

arbejdstempo, når fagligt stof skal opfanges og bearbejdes. Der kan derfor i nogle tilfælde være behov for hjælp til strukturering af og prioritering i pensum. Hvis studerende med whiplash har svært ved at læse i fysiske studieböger, kan det undersøges, om de kan blive medlemmer af det digitale bibliotek Nota. Med en aktiv SPS-bevilling kan de studerendes studieböger bestilles i et digitalt format gennem Notas Studierservice.

Eksamen

Til såvel mundtlige som skriftlige eksaminer kan det være udfordrende, hvis studerende med whiplash har synsproblemer og kognitive vanskeligheder i form af f.eks. nedsat læsehastighed samt hukommelses- og koncentrationsbesvær. Det kan bevirke, at studerende med whiplash muligvis ikke kan nå det samme til f.eks. en tidsbunden skriftlig eksamen som øvrige studerende. Studerende med whiplash er ofte udfordrede, hvis de skal sidde stille og arbejde i længere perioder, og det kan derfor være relevant, at de studerende har mulighed for at rejse sig og bevæge sig under en eksamen og/eller har mulighed for hvile. Det kan også være relevant at undersøge, om de studerende har behov for andre kompensationsformer ved længerevarende eksaminer for at imødekomme behovet om hvile og aktivitet.

Praktik

Når studerende med whiplash skal i praktik, er det relevant at være opmærksom på, om de studerende har symptomer i form af f.eks. kognitive udfordringer, der påvirker arbejdstempoet. Studerende med whiplash kan være udfordrede ved fysisk krævende arbejde i form af tunge løft, statisk arbejde, arbejde med hænderne over brysthøjde, aktiviteter med bøjet nakke samt stående arbejde i længere tid. Derudover kan de have udfordringer med længerevarende stillesiddende arbejde, herunder langvarigt arbejde ved en computerskærm eller læsning.

Sociale aktiviteter

Studerende med whiplash kan være plaget af smerter i nakke, lænd, skulder, arm og hoved samt lide af støjoverfølsomhed og hurtig udtrætning, hvilket kan udgøre barrierer i forhold til deltagelse i sociale aktiviteter. Omvendt kan det være gavnligt for mange at deltage i sociale aktiviteter for at undgå social isolation på studiet.

Værd at vide

- Whiplash kan være en usynlig funktionsnedsættelse, som i nogle tilfælde medfører langvarige eller kroniske symptomer, der i forskellig grad kan invalidere de ramte.
- Det vil i mange tilfælde være en god idé, hvis studerende med whiplash kan have mulighed for at få hvile og/eller være fysisk aktive under f.eks. undervisning, praktik og længerevarende eksaminer.
- Undersøg, om det er muligt at understøtte studerende med whiplash, f.eks. ved strukturering af pensum samt ved store opgaver og eksaminer.

Læs mere:

Whiplashforeningen / www.whiplashforeningen.dk
 UlykkesPatientForeningen / www.ulykkespatient.dk
 Whiplashguiden / www.whiplashguiden.dk

Studerende med fysiske eller psykiske funktionsnedsættelser

Udgivet af DCUM, 2021

Projektgruppe

Lea Høxbroe Højbjerg, Anne Sindal, Mette Refshøj Brahe, Nanna Dyhr, Tenna Laursen, Sidsel Søndergaard Lauridsen, Emilie Stougaard, Siv Krog, Troels Lykke Jensen

Projektledere

Lea Høxbroe Højbjerg og Anne Sindal

Redaktion

Camilla Bergholm

Ansvarshavende

Direktør Jannie Moon Lindskov, DCUM

Grafik og layout

Vokseværk - vokseverk.dk

Fotos

Mette Johnsen

Tryk

GP-Tryk

Materialet er udviklet af Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM) på opdrag af Uddannelses- og Forskningsministeriet.

Læs mere om DCUM på www.dcum.dk.

dcum.

dansk
center for
undervisningsmiljø

viden til praksis

dcum.dk