



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE 15hp

Vårterminen 2015

Läroarbuden i musik

Handledare: Eva Sæther

Skärp mig!

Vardagsstrategier bland musiklärare med ADHD

av Hanna Söderqvist

Abstract

Title: Get a grip! Everyday strategies amongst music teachers with ADHD.

I have examined strategies which can compensate problems that music teachers diagnosed with ADHD meet in their professional role. Focusing on the teachers' stories of creating solutions to get a functioning professional life, the results were produced by four qualitative interviews with teachers who themselves have ADHD. The study shows examples of how the teachers cope with their difficulties. The result suggests that music teachers with ADHD can use the following strategies to cope with their ADHD related problems affecting their teaching role: Focusing on one's strengths and avoiding situations which have a negative impact on one's performance; Striving towards a flexible, open and supportive climate in their working environment, both in the classroom and among colleagues; Leading a healthy lifestyle; Pursuing what feels meaningful and motivating. Even though the teachers have developed several strategies for coping with their professional duties, they all had areas where the strategies came short, for instance in managing stress and performance anxiety.

Keywords: adult ADHD, coping strategies, music teachers, occupational stress

Sammanfattning

Jag har undersökt vilka strategier som kan kompensera musklärares problem i yrkesrollen från ADHD. Fokus ligger på lärarnas berättelser om att skapa lösningar för att få en fungerande vardag. Resultatet togs fram genom fyra kvalitativa intervjuer med lärare som själva har ADHD. Studien visar exempel på vad som kan vara svårt och hur lärarna själva kan göra för att kompensera detta. Faktorer som kan fungera som kompenserande strategier är att acceptera sina svagheter och istället fokusera på styrkor, att be om hjälp på arbetsplatsen, att söka stöd och verktyg utanför jobbet, att bidra till att skapa en psykosocial arbetsmiljö som präglas av acceptans och tolerans. Resultatet visar att följande huvudstrategier kan kompensera musklärares problem av egen ADHD i yrkesrollen: att fokusera på sina styrkor och undvika situationer som får en att fungera sämre, att påverka sin arbetsmiljö såväl i klassrummet som i kollegiet mot ett flexibelt, öppet och stöttande klimat, att vårda sin hälsa, samt att ägna sig åt sådant som känns

meningsfullt och motiverande. Trots att lärarna hade många strategier för att uppfylla sina lärarplikter hade alla lärarna områden där strategierna var otillräckliga, exempelvis för att hantera stress och prestationsångest.

Sökord: ADHD hos vuxna, arbetsrelaterad stress, copingstrategier, musiklärare

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	1
2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	3
3 BAKGRUND OCH TIDIGARE FORSKNING	4
3.1 DEFINITION AV ADHD	4
3.2 ADHD OCH YRKESVAL	5
3.2.1 <i>Lärare och musiker</i>	6
3.3 MÖJLIGHETER I ARBETSLIVET FÖR PERSONER MED ADHD	8
3.3.1 <i>Lagar och rättigheter</i>	8
3.3.2 <i>Stöd och hjälpmedel</i>	8
3.3.3 <i>Egna strategier och inre resurser</i>	9
4 METOD	10
4.1 KVALITATIV METOD	10
4.1.1 <i>Kvalitativ intervju</i>	10
4.2 METODOLOGISKA ÖVERVÄGANDEN	10
4.2.1 <i>Utformande av studien</i>	11
4.3 PROCEDUR	11
4.4 <i>Analys</i>	13
4.5 <i>Etiska frågor</i>	13
5 RESULTAT	14
1 INTRODUKTION AV INFORMANTERNA	14
5.2 INTERVJUSVAR	14
5.2.1 <i>Skolgång och yrkesval</i>	14
5.2.2 <i>Diagnosens uttryck i vardagen</i>	17
5.2.3 <i>Svårigheter i vardagen som lärare</i>	18
5.2.4 <i>Styrkor</i>	20
5.2.5 <i>Egna strategier</i>	20
5.2.6 <i>Stöd och anpassningar</i>	22
5.3 SAMMANFATTNING AV RESULTATET	23
6 ANALYS	27
6.1 SYMPTOM OCH INDIVIDERNAS PERSONLIGHETER	27
6.2 KONTEXTUELLA FAKTORER	28
6.3 OMRÅDEN DÄR INFORMANTERNA BEHÖVER YTTERLIGARE STÖD OCH STRATEGIER	29
6.4 ANVÄNDA STRATEGIER	30
6.5 SLUTSATS	32
7 DISKUSSION	34
7.1 FORTSATT FORSKNING	35
REFERENSER	36
BILAGOR	38

1 Inledning

Studien fokuserar på musiklärarrollen hos lärare som själva har uppmärksamhets-svårigheter och tar upp vardagsstrategier dessa personer använder. Denna examensuppsats i musikpedagogik behandlar alltså lärarens egen situation och hur vi hanterar musiklärarrollen för vår egen hälsas skull.

Läraryrket är enligt Statistiska centralbyrån (2014) särskilt utsatt för stress och har enligt Lärarnas Riksförbund (2014) låg status vilket gör att inte tillräckligt många söker sig till lärarutbildningar. Lärarnas Riksförbund varnar för lärarbrist 2020 (2015). Detta innebär stora risker för en framtid som inte är allt för långt bort. Min utgångspunkt är att vi kan lära oss om sådant vi tycker är svårt av de som trots sämre förutsättningar ändå har lärt sig kompensera för sina svårigheter.

Jag har själv ADHD. Under mina musikpedagogiska studier här på Musikhögskolan i Malmö har det för mig varit en utmaning att söka vardagsstrategier. Utmaningen har lett till att jag har hittat många fiffiga strategier och jag märker att jag kan dra nytta av att jag åtminstone vet att struktur hjälper mig! Jag kan dock fortfarande inte ”skärpa mig”. Däremot kan jag utveckla fler strategier, vilket säkert går ännu bättre med hjälp av andras erfarenheter. Mitt personliga intresse av studien är alltså att förbereda mig inför min framtida yrkesroll som musiklärare med ADHD. På grund av min diagnos har jag känt att jag fått möjligheter att få gå emot förväntningar på mig som student i klassrummet, vilket i några fall har distraherat lärare eller medstudenter, men allt som oftast upplever jag att mina försvarsmekanismer hjälpt även andra. Det har hela tiden varit en av mina strategier att tänja på gränserna i klassrummet gällande vissa förväntade beteenden som jag har sett skäl till att ifrågasätta.

Mina huvudstrategier under utbildningen har varit att träna lästeknik, göra mig av med inlärningsanspänningar sedan tidigare skolgång, be om hjälp och ta emot hjälp, bland annat pedagogiskt stöd i form av mentor, berätta för lärare om min ADHD, använda anteckningskalender och rita terminsöversikt, att under lektioner fråga när jag inte förstår, stå upp längst bak när jag behöver stimuleras för att kunna fortsätta att fokusera, be om korta pauser (en halv minuts tystnad är effektivt för uppmärksamheten), söka efter rutiner och försöka prioritera dessa högt: minst åtta timmars sömn, pauser som står i kontrast till arbetet (gärna rörelse eller liggande vila), planera mattider och för säkerhets skull alltid ha med något ätbart i väskan, under föreläsningar anteckna men att prioritera lyssnandet högst.

Det är för mig djupt fascinerande att få ta del av hur någon vars svårigheter som rör organisering, tidsuppfattning, struktur och impuls kontroll ändå lyckas ta sig förbi hindren. Jag vill ta del av dessa för lärare med ADHD avgörande strategier!

2 Syfte och frågeställning

Syftet är att undersöka hur musklärare med ADHD gör för att organisera och strukturera sin vardag med hänsyn till de utmaningar som musklärare och personer med ADHD möter i arbetslivet. Förmåga att överblicka sitt ansvarsområde, planera sin tid, påbörja och slutföra uppgifter i tid, planera lektioner och att hantera uppmärksamhet, stress och aktivitetsnivåer är en del av en lärares vardag, men är samtidigt något personer med ADHD upplever som det mest utmanande och problematiska. Min forskningsfråga är således: Vilka strategier kan kompensera musklärares problem av egen ADHD i yrkesrollen?

3 Bakgrund och tidigare forskning

Först en beskrivning av ADHD, dels en klinisk definition och dels en beskrivning som riktar sig till pedagoger. Sedan redogör jag för vad som kan vara avgörande i valet av yrke för en person med ADHD, också kopplat till (musik)läraryrket. Slutligen tar jag upp möjligheter i arbetslivet i fråga om stöd, anpassningar och strategier på arbetsplatsen.

3.1 Definition av ADHD

American Psychiatric Associations [APA] *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*, den femte versionen (*DSM-5, 2014*) är den diagnostiska manual som används främst idag för att sätta diagnoser (Enbäck, 2012; Socialstyrelsen, 2014a). ADHD är enligt DSM-5 ett utvecklingsrelaterat funktionshinder som är en förkortning på Attention Deficit Hyperactivity Disorder vilket innebär att man har problem med antingen uppmärksamhet (huvudsakligen ouppmärksam form) eller hyperaktivitet/impulsivitet (huvudsakligen hyperaktiv-impulsiv form) eller båda (kombinerad form). Till utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser hör förutom ADHD även bland annat autism, specifika inlärningssvårigheter och motoriska störningar. För att en ADHD-diagnos ska kunna ställas ska symptomen ha direkt negativ inverkan på flera bitar av vardagen (a.a.). Se bilaga 1 för samtliga diagnostiska kriterier av ADHD, ett utdrag ur *Mini-D 5: diagnostiska kriterier enligt DSM-5*.

ADD (som står för Attention Deficit Disorder) benämns i DSM-5 som ADHD huvudsakligen ouppmärksam form. Både ADD och dyslexi används ännu i vardagsspråk.

Hädanefter kommer jag inte göra åtskillnad på ADHD kombinerad form och ADHD huvudsakligen ouppmärksam form (alltså ADD) utan istället enbart använda uttrycket ADHD. Detta är linje med den svenska översättningen av DSM-5 och något jag menar är förenligt med syftet för detta arbete, där uppmärksamhet och organisationssvårigheter är de centrala problemen.

Socialstyrelsen och Specialpedagogiska Skolmyndigheten [SPSM] har i utgångspunkt från DSM formulerat kompletterande beskrivningar av symptom utifrån en vardagskontext för vuxna i Sverige, som bland annat vänder sig till pedagoger. Enligt Socialstyrelsen (2014a) är ADHD ett varaktigt tillstånd där diagnosen beskriver

symptombild och förlopp. Stödinsatserna syftar till att ge personen i fråga möjligheter att förstå och hantera funktionsnedsättningen, det vill säga kompensera för svårigheter genom att ta fram strategier och anpassa vardagen snarare än att funktionsnedsättningen skulle botas, samt öka förståelsen bland omgivningen (a.a.).

Symptomen för ADHD kan te sig väldigt olika för olika personer och kan förändras eller minska under åren (SPSM, 2014). Bland vuxna är det vanligast att problemen är störst vad gäller bristande uppmärksamhet. Det är också vanligt att ha problem med minne, trötthet och stress, ojämn aktivitetsnivå, tid och planering, orienteringsförmåga, och ett stort behov av motivation. ”Många behöver stöd i att strukturera, planera, prioritera, begränsa uppgifter, sortera, göra urval, sätta igång med eller avsluta aktiviteter” (SPSM, 2014, s. 9). Förutom problematiska symptom är det vanligt med överskott av kreativitet och energi. ”Många personer med ADHD har mycket energi och det kan vara en tillgång. Det är också vanligt att personer med ADHD är kreativa, nytänkande och associerar mer fritt än andra. Många upplever sig orädda och nyfikna på ett positivt sätt” (a.a., s. 9).

Förutom kärnsymptomen för ADHD är det vanligt med tilläggsdiagnoser, vilket kan göra diagnosbilderna komplicerad. Det är inte ovanligt att man vänder sig till vården för att få hjälp med andra besvär som ofta förekommer vid ADHD och i samband med vårdkontakten får veta att ADHD kan vara ett skäl till problematiken (Socialstyrelsen 2014b). Här följer några vanliga exempel på samtidigt förekommande tillstånd: ”Många har psykisk ohälsa, som ångest, depression eller ätstörningar /.../ stora problem med sömnen /.../ inlärningssvårigheter, autismspektrumtillstånd eller svårare former av tics, som vid Tourettes syndrom” (Socialstyrelsen, 2014b s. 9). Vidare menar Socialstyrelsen att somatiska sjukdomar, ofta relaterade till stress är vanligt förekommande (a.a.).

3.2 ADHD och yrkesval

Enligt Gunilla Thernlund (2013) är det vanligt bland personer med ADHD att byta arbete ofta, eftersom man snabbt kan tröttna på sina arbetsuppgifter. Ett annat vanligt skäl till arbetsbyte är konflikter på arbetsplatsen. Å andra sidan finns det många som i perioder av sitt arbetsliv hamnar i arbetsnarkomani. Där ska tilläggas att utmattningsproblematik är vanligt förekommande bland personer med ADHD. Såväl Socialstyrelsen (2014a) som Thernlund (2013) påpekar att det kan vara svårt att hitta ett fungerande arbete där man kommer till sin rätt. De förordar arbetsuppgifter som är

omväxlande, kreativa och tydligt avgränsade. Socialstyrelsen betonar också vikten av ett tolerant och stöttande arbetsklimat. Att få ägna sig åt passande arbete är avgörande och ett kreativt spelrum mår många med ADHD bra av, särskilt ifall de administrativa delarna kan skötas av någon annan, skriver Thernlund. Någon annan som beskriver positiva arbetssituationer för arbetstagare med ADHD är Patton (2009): “Adults with ADHD /.../ can be valuable and productive members who can flourish through their special talents or through reasonable accommodation in understanding workplaces” (s. 341).

3.2.1 Lärare och musiker

Statistiska centralbyråns rapport *besvär ökar i arbetslivet* (2014) visar att lärare är bland de yrkesgrupper som drabbas mest av psykiska besvär som stress. Lärare utmärker sig som grupp på så sätt att besvären gäller både män och kvinnor.

Vuxna med ADHD är en annan grupp som är särskilt mottaglig för stress. Följaktligen är stressrelaterade tillstånd vanligt förekommande och är ofta bakomliggande orsak till sjukskrivning (se exempelvis Brattberg, 2006; Thernlund, 2013; Socialstyrelsen 2014b).

Lynne Beazlie Brock har skrivit en avhandling i ämnet lärare med ADHD: *Teachers with ADHD. Perceptions of Support and Strategies* (2008). I det följande citatet beskriver Brock egenskaper hos deltagarna i hennes studie, som visar en del av deras skäl till att vara lärare.

These teachers with ADHD, though small in number, had not only a passion for teaching but an openness and enthusiasm when telling their stories. They wanted to listen to others, be heard, and they expressed their delight in the focus group experience. (Brock, 2008, s. 172)

Några av deltagarna berättade också att de hade kommit fram till sitt karriärval genom utmaningar i livet (a.a.). Det var alltså utmaningar i livet, relaterade till deras ADHD, som fick dem att välja läraryrket.

I en annan bok om lärare med funktionsnedsättningar: *Enhancing Diversity. Educators with Disabilities* (Anderson; Keller & Karp, 1998), berättar en lärare som själv har neurologiska funktionsavvikelser (eng: neurological impairment), bland annat inlärningssvårigheter, om sitt val att bli lärare. Det största skälet var att hon hade fått

lära sig det mesta själv när hon gick i skolan. Hon berättade att ingen lyckades undervisa henne och ingen kunde på djupet förstå vad barn med inlärningssvårigheter som hon själv fick gå igenom. Hon tror inte att någon kan ha tillräcklig empati och förståelse utan att själv ha gått igenom det. Det hon var tvungen att lära sig själv, och som fick henne att komma dit hon är idag, vill hon hjälpa andra med så de kanske kan nå ännu längre. I samma bok berättar en musiklehrare med synskada om hur viktig en orkesterledare hade varit för henne när hon var barn. Till en början spelade hon slagverk i orkestern, men utvecklades inte så fort som hon ville eftersom hon inte kunde se så långt från notstället. Ledaren såg då till att flytta över henne till blåssektionen. Där kunde hon ha noterna tillräckligt nära, efter det öppnades möjligheterna för hennes vidare musikaliska bana.

Jag vågar påstå att i en musikkarriär är kreativitet och entreprenörskap fördelaktiga egenskaper. Personer med ADHD kan vara väldigt produktiva i arbetspositioner med högt arbetstempo i en hektisk arbetsmiljö:

...In fact, several authors (Lamberg, 2003; Weiss & Weiss, 2004; Wyld, 1996) have suggested that adults with ADHD can be very productive in fast-paced management positions that involve a busy and hectic environment. Consistent with this, studies have shown that a significant percentage of entrepreneurs suffer from ADHD (Arnst, 2003; Carroll & Ponteretto, 1998). (Patton, 2009).

Enligt Patton (2009) visar tidigare studier att i yrken med låg status tenderar arbetstagare med ADHD ha störst svårigheter och lägre prestation:

In terms of career prospects, adults with ADHD often have low occupational status (Weiss & Hechtman, 1993)... Unfortunately, low-status occupations are exactly the type of jobs in which individuals with ADHD will have the most difficulty and the poorest performance. (S. 333)

Å ena sidan visar detta att många med ADHD har låg-status-arbeten. Å andra sidan har man sett att en stor del entreprenörer har ADHD. Specialpedagogiska skolmyndigheten (2014) understryker vikten av utbildning och rätt stöd för att kunna fullfölja den. Det är viktigt både på ett individuellt plan och ur ett samhällsperspektiv att studiesituationen görs tillgänglig för vuxna med ADHD (a.a.).

3.3 Möjligheter i arbetslivet för personer med ADHD

I detta avsnitt presenteras faktorer som påverkar möjligheterna för vuxna med ADHD i arbetslivet.

3.3.1 Lagar och rättigheter

Socialstyrelsen nämner en rad saker arbetsgivaren kan göra för att underlätta arbetssituationen för individen i fråga. Arbetstagaren med ADHD skyddas med utgångspunkt inte av LSS och arbetsgivaren har inte något direkt juridiskt ansvar för anpassningar för just personer med ADHD. Däremot kan det finnas ömsesidiga vinster med att genom rimliga kompenserande insatser se till att de anställda trivs på företaget. ”Arbetsförmedlingen kan erbjuda olika stödinsatser där [syftet är] att hitta ett passande arbete och anpassa arbetssituationen i samarbete med arbetsgivaren” (Socialstyrelsen, 2014a s. 21.).

Vad som dock kan vara relevant är arbetsgivarens ansvar för att det inte ska förekomma diskriminering på arbetsplatsen (Åhnberg, 2013). Den psykosociala arbetsmiljön är viktig, och ADHD tillsammans med andra osynliga handikapp är stigmatiserande (Patton, 2009; Glaser Holthe, 2013). Här kan arbetsgivaren bidra till att öka förståelse och acceptans mellan de anställda och för att de olika anställdas behov kan se olika ut.

3.3.2 Stöd och hjälpmedel

Många individer med funktionsnedsättning till en mild grad vill inte avslöja detta, eftersom de tror att deras arbetsgivare kommer hålla koll på deras arbete och eventuella snedsteg, för att kunna använda detta emot dem (Brock, 2008). I de fallen är det rimligt att anta att arbetstagarna i fråga därmed väljer bort eventuell hjälp från arbetsplatsen. I samma studie kom det fram olika former för stöd och hjälpmedel.

The study examined teachers' descriptions of strategies that they used in the areas of organization, time-management, memory, and workspace. Teachers reported using three categories of support: personal support (people who provided support to them), and professional and medical supports. Participants conceptualized the tools they used as being primarily linked to the strategies that they used to manage information and

time. Participants also reported on related topics such as ADHD disclosure, self-acceptance, and perceived strengths related to their diagnosis of ADHD. (Brock, abstract, 2008).

Förutom stöd och hjälpmedel underlättade även acceptans, egna styrkor och strategier.

3.3.3 Egna strategier och inre resurser

Enligt Brock (a.a.) hjälpte strategierna, som lärarna behövde för egen del, även barnen. Strategierna stöttade ett positivt klimat i klassrummet och förståelsen och acceptansen för olikheter hos andra. Lärarna upplevde både utmaningar och styrkor i arbetet som de kunde härleda till deras ADHD.

Although these teachers were well educated and rated themselves as highly on the teacher efficacy scale, they recognized career challenges that many individuals with ADHD encounter, particularly in the areas of organization and time management. Further, these teachers thought that their teaching was enhanced in areas such as flexibility, student empathy, and strategy use as a result of their experience with ADHD. (Brock, abstract, 2008).

Något som flera i Brocks studie (a.a.) kämpade med var att göra en distinktion mellan arbete och fritid för att undvika stress. Denna balans hanterade studiens deltagare på olika sätt. Ett sätt var att arbeta längre på skolan och inte ta med sig arbete hem. Ett annat sätt var att skydda och prioritera egen tid genom att begränsa extra skolengagemang, alternativt sätta en fast tidsgräns och sedan fick det räcka.

4 Metod

Här skriver jag om kvalitativ metod och vad metodlitteraturen säger om intervju som metod. Jag redogör för mina metodologiska överväganden och skriver om hur jag till slut valde att utforma studien, sedan beskrivs själva proceduren. Därefter redovisar jag hur jag strukturerade resultaten. Slutligen tar jag upp etiska frågor.

4.1 Kvalitativ metod

Enligt Bryman (2008) undersöker kvalitativ forskning *fenomen* genom att, i den mån det går, ta del av människors livsvärldar. Fenomenet formuleras genom forskningsfrågor och studiens syfte. Oftast består studien av ett begränsat antal exempel, där forskaren på ett ingående sätt har sett till att källorna utger ett detaljerat resultat. Resultaten jämförs i första hand med varandra och behöver inte alltid vara överförbara till andra situationer och allmängiltiga (Bryman, 2008).

En vanlig metod inom kvalitativ forskning är intervjun.

4.1.1 Kvalitativ intervju

Jan Krag Jacobsen (1993) beskriver den kvalitativa intervjun och redigeringen av intervjumaterialet.

Under redigeringsarbetet formar man sitt råmaterial så att det får en stramare och mer sammanhängande struktur, för att meningen eller budskapet ska bli tydligare. Man väljer ut, förstärker och klargör. Framför allt stryker man stora delar. ... Det måste bort om det inte har med saken att göra. (S. 198)

Krag Jacobsen (a.a.) poängterar att syftet med att bearbeta talspråket till skriftspråk är att förtydliga budskapet för läsaren. ”Vi talar inte som vi skriver, och om man skriver ner precis vad som sägs brukar det bli i det närmaste oläsligt eller i varje fall svårläst” (s. 199-200). Slutligen säger han att den som redigerar färdigställer intervjun genom att skriva det den intervjuade skulle ha sagt om han eller hon hade hållit sig till saken och formulerat sig i skriftspråk.

4.2 Metodologiska överväganden

En första idé var att genom aktionsforskning studera mig själv i sökandet efter vardagsrutiner som musiklärarstudent med ADHD, med hjälp av *portföljmetoden* (för portföljmetoden se exempelvis Wiklund, 1996). Tanken var att jag då skulle kunna lära mig om mina svagheter med målet att kunna hjälpa elever och studenter att planera, organisera och strukturera sina studier. Vid närmare eftertanke kändes det mer intressant att studera aktiva musiklärare och undersöka hur de rent praktiskt gör. Mitt antagande är att det kommer finnas både likheter och skillnader i hur de rent praktiskt hanterar svårigheter eller löser problem.

Efter att ha bestämt mig för att jag ville undersöka strategier som musiklärare med ADHD använder för att kompensera för sina svårigheter, framstod det som adekvat att få lyssna till berättelser av lärare i arbetslivet som har uppmärksamhetssvårigheter. Valet av kvalitativ intervju som metod gjordes för att låta berättelserna stå i centrum. Jag övervägde mer innovativa former såsom att be informanterna skriva om sin vardag eller spela in sig själva när de berättar. En fördel skulle då kunna vara att de inte blev styrda av mig. Men för att på ett ingående sätt få möjlighet att ta del av personliga vardagsstrategier, som kanske inte alltid är så medvetna, såg jag det som lämpligt med en tvåvägskonversation.

4.2.1 Utformande av studien

Studien utformades kring de fyra kvalitativa intervjuer som genomfördes. Tyngdpunkten i analys och diskussion skulle på så vis bestå av informanternas egna berättelser i kombination med min intervjuguide (se bilaga 3). Utformningen gjordes sålunda med hänsyn till studiens syfte att undersöka vilka vardagsstrategier musiklärare använder i sitt arbete för att hantera sin egen ADHD.

4.3 Procedur

En förutsättning för studiens genomförande var att få tag i lämpliga informanter. Då valet av dessa onekligen har betydelse för studiens utfall är det på sin plats att redogöra för hur mitt sökande av lämpliga informanter gick till.

En informant fick jag kontakt med genom mitt sociala nätverk, en annan svarade mig på en förfrågan i en Facebookgrupp, ytterligare en svarade mig på ett utskick som jag hade skickat ut till sextio skolor via e-post. Den sista informanten blev jag introducerad för genom en av de andra informanterna.

Parallellt med sökandet efter informanter formulerade jag intervjufrågor. För att komma fram till frågorna utgick jag från syftet, frågeställningarna och förstudien.

Två av intervjuerna genomfördes på platser föreslagna av informanterna, en intervju genomfördes via Skype (med bild) och den sista intervjun genomfördes via telefon. Intervjuerna spelades in med hjälp av bärbar inspelningsapparat, i det här fallet en Zoom H4.

Den första intervjun blev betydligt längre än vad som var meningen, cirka 3 timmar och 15 minuter, när jag egentligen hade tänkt att den skulle bli maximalt en timme lång. Det blev ett flytande samtal, men det framgick att informanten var införstådd med vad intervjun skulle gälla. Denne började ofta långa utläggningar som jag inte visste hur relevanta de var till en början, men slutade många gånger i det specifika ämnet. Jag anade detta och lät intervjupersonen tala fritt. Kanske hade jag gått miste om adekvat information om jag istället varit konsekvent med att följa intervjumanuset till punkt och pricka. Detta var något jag tog hänsyn till även i följande intervjuer och min bedömning är att det – med hänsyn till svårigheter med organisering och struktur som är kopplade till diagnosen ADHD – var ett lämpligt val. Nackdelarna med intervjuns stora omfattning är att jag riskerade att vi båda skulle bli trötta och mot slutet inte orka gå in ordentligt på frågorna och att det blev ett omfattande arbete för mig att ta hand om och bearbeta intervjumaterialet.

Inför utskriften av intervjuerna sökte jag efter tips och instruktioner i litteraturen, men bestämde mig slutligen för ett förfarande som jag ser som lämpligt med hänsyn till min självkänedom om min egen ADHD. Jag vet att jag lätt blir ofokuserad av ett allt för uppstyckat förfarande. Detta är en form jag slutligen kom fram till:

1. Lyssna igenom och anteckna det jag hinner utan att pausa, samt göra tidsmarkeringar.
2. Skriva av allt jag kan genom att utnyttja pausfunktionen, men utan att spola tillbaka.
3. Kontrolllyssna och komplettera det som saknas.

Jag kompletterade enligt punkt 3 endast i de avsnitt som var relevanta i förhållande till studiens syfte och frågeställning.

I samband med transkriberingen av intervjuerna märkte jag en påtaglig skillnad mellan att mötas eller att åtminstone se varandra via bildlänk, såsom Skype, jämfört

med den fjärde intervjun där vi bara hörde varandra. Skillnaden bestod emellertid mest i att telefonintervjun innehöll ett synnerligen stort antal bekräftande kommentarer (t.ex. *mm, hm aha*). Dessa var sannolikt nödvändiga i frånvaro av nickar och andra visuella tecken på ömsesidig förståelse. Däremot bedömer jag inte att innehållet i den intervjun är mindre relevant än de andra.

Jag använde mig av inspelningsprogrammet Garageband vid uppspelningen av intervjuerna. Jag upplevde att jag kunde zooma in och ut i ljudfilerna och kontrollera startpunkter på ett bra sätt. Det var även möjligt att göra anteckningar i programmet.

4.4 Analys

Redan i redigeringen påbörjas tolkningen av praktiska skäl genom att ett urval ur rådatan måste göras.

Vid en första genomlysning av intervjuerna antecknades relevanta teman av intresse för studien. Efter samtliga genomlysningar skrev jag ned de olika teman och samband på post-it-lappar i olika färger och satte upp på en stor tavla. Jag sorterade teman efter färg och på så vis kunde temarubriker växa fram.

Följande teman kom fram i intervjustudien: (1) symptom och individernas personligheter, (2) kontextuella faktorer, (3) områden där det behövs ytterligare stöd och strategier och (4) använda strategier. Dessa fyra teman förklaras närmare i analyskapitlet.

4.5 Etiska frågor

Krag Jacobsen (1993) nämner bland annat följande exempel på upplysningar och överenskommelser att göra med den som ska intervjuas: Syftet med intervjun, i vilket sammanhang den ska publiceras, hur och när den ska göras, hur lång tid det hela kan ta och om han eller hon kan påverka redigeringen. Jag skickade ut information till informanterna innan vi gjorde intervjuerna (se bilaga 2). Detta gjordes för att bland annat upplysa om vilka rättigheter de har som informanter, enligt Vetenskapsrådets fyra huvudkrav: *informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet* (Vetenskapsrådet, 2002).

5 Resultat

I resultatkapitlet introduceras först informanterna. Deras intervjusvar presenteras uppställda utifrån intervjuguidens teman (bilaga 2). Centrala samband och olikheter mellan svaren sammanställs och jämförs i en sammanfattning.

1 Introduktion av informanterna

- David. Man som arbetar som brasspedagog, huvudsakligen trombon 60 % på en kultur/musikskola samt studerar till musiker på masternivå. Han är 27 år och diagnosticerades med ADHD vid 23 eller 24 års ålder.
- Erik. Man som arbetar som brasspedagog, huvudsakligen trumpet på en kultur/musikskola till 50 % sysselsättning samt vikarierar ibland på andra musik-och kulturskolor. Han är 27 år och diagnosticerades med ADHD vid 22 års ålder.
- Amy: Kvinna som arbetar som lärare inom folkbildningen, med svenska som andraspråk som huvudämne. Vid intervjutillfället ska hon börja på en ny anställning om en vecka. Hon är 32 år och diagnosticerades med ADD vid 27 års ålder.
- Julia: Kvinna som undervisar dansgrupper samtidigt som hon studerar till danspedagog. Hon är 21 år och diagnosticerades med ADHD strax efter gymnasiet. Under gymnasietiden diagnosticerades hon även med dyslexi.

Namnen är fingerade.

5.2 Intervjusvar

Här kommer jag att presentera informanternas svar från intervjuerna. I citaten har jag valt att kalla intervjuaren, [jag] för ”H” och Amy för ”A”, David för ”D” och så vidare. Jag har följt Krag Jacobsens (1993) rekommendation om att bearbeta talspråk till mer lättläst skriftspråk.

5.2.1 Skolgång och yrkesval

Följande stycke handlar om yrkesval. David har berättat om några utmaningar han finner i yrket och berättar här att han trots de utmaningarna menar att ADHD passar läraryrket.

D: Generellt tror jag att läraryrket och ADHD är en väldigt bra kombination.

H: Och det har du ju sagt om musikeryrket också. Så du tror att musikleraryrket passar för folk med ADHD?

D: Ja, för du får flexibiliteten. Du har möjligheten till att kunna flytta. Jag tycker om att ändra saker såsom att byta lägenhet. Allt som är möjligt att byta ut, byter jag ut vid något läge! Så jag är inte den som måste ha samma instrument hela livet utan jag byter konstant för att jag tycker nytt är kul.

D: Man får acceptera den man är och inte skämmas över att man kan vara udda eller konstig eller gilla konstiga saker.

Jag ber David berätta mer om varför han tror att musikleraryrket kan passa för personer med ADHD.

D: Det är väl flexibiliteten, att det är olika utmaningar hela tiden och det är en varierad vardag. Många skulle nog tänka att personer med ADHD behöver en rutinerad vardag, alltså att alltid gå upp samma tid, göra samma uppgifter osv. Det funkar säkert väldigt bra i några veckor. Sedan kommer man bli frustrerad.

H: Ja, det är en svårdefinierad gräns.

D: Ja, det är en väldigt svårdefinierad gräns. Om man hittar en bra plats att jobba på tycker jag att läraryrket gör att man blir stimulerad med olika utmaningar. Man får vara social, träffa människor, man får krav och man får ta ansvar själv. Man får vara sin egen chef och kan jobba utifrån sina egna premisser. Såsom det här med att ta ledigt [David har möjlighet att jobba mindre vissa veckor, vilket sannolikt är ovanligt som lärare. Min anmärkning]. Det är ett väldigt befriande yrke på det sättet. Det är ofta väldigt många människor av samma typ, som drar åt ADHD-hållet, men som inte har diagnoser!

H: Så du anser att det finns ganska många personligheter åt det hållet bland musikleurare?

D: Ja det gör det. Väldigt mycket. Jag känner några stycken som har fått diagnoser i efterhand. Man märker ju det ganska tydligt. Har man ADHD så har man ju ett slags sjätte sinne för andra som har det.

Skolgång och yrkesval påverkades bland annat av den egna personligheten och brokiga erfarenheter av tidigare lärare för Amy.

Jag ställde frågor som i allmänhet var besvärliga för lärare. Jag växlade mellan att vara ”i molnen” och att vara superfokuserad då jag ställde frågor. Det fick jag ingen positiv respons på. (...) Jag tror mitt yrkesval påverkas ganska mycket av mitt sätt och mina problem i skolan. Jag har haft bra lärare också och inte bara lärare som jag känner inte var engagerade i mig. Dessa få bra lärarna har gjort så stor skillnad att jag känner att det nästan är det viktigaste yrket som finns. (...) Man kan göra så otroligt mycket skillnad och när någon gjorde det för mig var det så otroligt värdefullt och jag har känt att jag *fattar*. När en elev inte förstår så ser jag det inte som elevens problem utan som *mitt*. Det är nu jag ska ta hjälp av min kunskap och vad jag har läst och lärt mig och försöka klura ut var skon klämmer. Jag upplever att väldigt många har en traumatiserad skolbakgrund och att folk från olika länder har liknande typer av trauman vad gäller just provsituationer. Där blir jag väldigt bekräftad i mina problem som jag har haft i skolan för att det är så många andra som har haft dem. Som lärare upptäcker jag massa saker hos mina elever som jag kan relatera till och som jag ser är precis samma problem som jag hade när jag gick i skolan. Jag kan framför allt relatera till deras rädsla att göra fel.

Erik berättar att han inte hade några problem på det sociala planet under skolan: ”Jag hade det ganska bra. Jag var väldigt social och hade väldigt snälla kompisar och så”. Desto svårare var det med läxorna. ”När jag tänker tillbaka på [skolarbetet] så var det väldigt svårt. Jag gjorde inte så många läxor. Jag kunde inte sätta mig och jobba”.

E: Man vet inte var man ska börja, det känns omöjligt att strukturera. Man har ingen plan för hur man jobbar med saker. Särskilt när man är liten. Man ser bara ett stort problem framför sig. Man känner att man inte kan börja.

H: Då blev det rätt ofta att du inte gjorde det istället?

E: Det stämmer.

När Julia blev stimmigare under högstadiet och skolan kritiserade detta, upplevde hon personligen sitt nya beteende som positivt efter att tidigare ha varit blyg. När hon började gymnasiet förstod hon att hon inte kunde låta sin rastlöshet gå ut över andra. Hon hade tidigare sprungit runt i klassrummet och pratat om annat än skola. Men nu försökte hon sitta och lyssna, vilket inte var så lätt. Då började hon rita. Hon menar att

det egentligen inte hjälpte henne att lyssna men det hjälpte henne att stå ut med att sitta ner. Efter att hon fick sin dyslexidiagnos kom hon själv på att hon kunde gå fram och tillbaka längst bak i klassrummet och samtidigt lyssna, vilket fungerade bättre. Julias svar visar att utåtagerande kan kanaliseras och då inte alltid behöver upplevas som något negativt. I nästa punkt, som handlar om hur informanternas ADHD kan se ut i deras vardag, kommer fler exempel på detta.

5.2.2 Diagnosens uttryck i vardagen

Det kan vara jobbigt att sitta stilla, tycker Julia. Ibland verkar valet ligga mellan att vara stilla, och då ha det svårt själv, eller att riskera att såra andra.

J: Om jag åker tunnelbana kan jag ibland känna att jag verkligen måste ställa mig upp eller sträcka på mina ben. Men jag kan inte göra det, för då kommer jag slå i personen som sitter framför mig. Så jag sitter och tvingar mig själv att inte göra det trots att jag känner att jag verkligen måste. Då brinner det nästan i mig så att jag får gå jag av tunnelbanan ibland.

H: Vad händer i dig efter de stunderna?

J: Jag blir oftast väldigt irriterad. Då brukar jag bara vilja slå på en boxningsväg eller liknande. Jag vill inte prata med någon utan bara sitta ifred eller typ pilla sönder någonting med fingrarna eller slå på någonting eller så. Det beror ju på hur allvarligt det blir men ibland kan den känslan verkligen byggas upp. Det börjar med att det kryper i knäna och sen så kryper det i hela kroppen och så blir jag jätteirriterad.

David upplever att det som för stunden känns meningslöst är omöjligt att koncentrera sig på.

D: Rent praktiskt så var det aldrig några problem. Jag tror det var därför jag fick diagnos så sent. Det har varit allt det här andra när man *måste* göra någonting man redan har gjort och sen förklara det på papper. Då är det svårt att fokusera för det känns meningslöst. Jag kan ju det här, så varför ska jag behöva skriva det på pappret sen?

H: Så det är svårt att fokusera om det känns meningslöst?

D: Ja, då sitter man i flera timmar och kollar i taket och dagdrömmer istället.

H: Vilka praktiska saker är det som har fungerat bra?

D: När det gäller själva undervisningen så har jobbet med eleverna alltid kommit väldigt naturligt. Det har aldrig varit svårt att få kontakt med elever, oavsett vilka typer

de är. Men när man sedan ska redovisa efteråt så kommer det här långsamma arbetet, det som liksom inte har någon konsekvens. Har jag en elev så kommer konsekvensen direkt genom feedback. Men sitter jag och skriver ett arbete så kommer ju inte konsekvensen förrän kanske två månader senare. Då är det svårt att motivera sig. För man klarar inte att se vad man får ut av det själv idag om svaret kommer om flera veckor.

D: Det största problemet är att jag tar ut mig – att jag har gjort för mycket hela tiden. Man säger ja till allting och försöker komma ihåg allting själv. Ofta blir det ett kaos till slut och då väljer man att bara ge upp och börja på något annat istället. Och då blir det mera saker.

Precis som David, menar Amy att huruvida deras ADHD utgör en problematik eller inte beror på kontexten.

Det finns miljöer där jag inte har problem med att vara som jag är. Oftast är det miljöer som är mer kreativa, mer tillåtande, mer flytande. ... För där hittar jag själv mina rutiner för att jag känner ett behov, medan i samhällsstrukturer som Sverige eller arbetsplatser och studier här, där det finns fasta normer för hur jag ska bete mig och tidsramarna är väldigt bestämda – där blir jag mer kaotisk. Medan när jag får lite mer fria händer så känner jag ett behov av att organisera mig och hitta rutiner. Då gör jag det för att jag mår bra av det, och jag söker det för att det inte finns någon prestationsångest. Prestationsångest är det som triggar de här ADD-aktiga beteendena hos mig. (Amy).

ADHD kan vara en tillgång eller ett handikapp beroende på vilken hjälp, kunskap och träning/strategi man har (Erik).

Julia menar att hon inte känner sig stressad så ofta. Hon kände inte att hennes egen övning och att leda dans konkurrerade om tid. ”När jag dansar själv så är det bara jag som är i fokus, och att jag ska utvecklas. När jag undervisar så ligger eleverna i fokus”.

För Eriks del har impulsiviteten varit en av de största svårigheterna i vardagen. Han har dock fått hjälp med att hantera denna och menar att det numera inte är ett stort problem, vilket framgår av nästa kapitel.

5.2.3 Svårigheter i vardagen som lärare

Davids energinivå varierar mycket från vecka till vecka och han ställer höga krav på sig själv. Han har sedan en tid tillbaka ångest som byggs på i slutet av terminen, vilket han säger sig aldrig ha haft under uppväxten. Det är svårt att känna när man har gjort tillräckligt bra ifrån sig tycker han. ”Den största utmaningen är att kunna fördela fritid och jobb”.

Julia tänker att hon kanske kan ses som rörig av sina elever. ”Det är så mycket i hjärnan på mig så när jag undervisar så jag kanske glömmer bort vad jag ska göra, har planerat eller inte vet hur jag ska säga sakerna”. För att undvika att framstå som rörig har hon utvecklat sin förmåga att dels improvisera och dels tänka efter innan hon pratar.

Amy har som jag förstår det oftast inga större problem i lärarvardagen. Men att studera till lärare passade inte henne för hon upplevde att den akademiska världen inte var villig att anpassa sig. Hon har upptäckt att visstidsanställningar passar henne med tanke på att hon ibland blir utmattad och behöver ta ledigt i en period – vilket hon vid intervjutillfället nyligen hade gjort.

Erik berättar att han kan ha svårt för att informera föräldrar och elever om särskilda händelser eftersom det kräver mycket struktur. ”Med tanke på det kanske jag skulle berätta för föräldrarna till eleverna att jag har ADHD, varför det inte alltid kommer information” (Erik). Som ny lärare tyckte han det var väldigt svårt och ångestfullt att lägga schema. ”Jag glömde skriva ner vem som svarat och inte på telefon, så det hände att jag ringde samma elev flera gånger”. Han lärde sig att det inte fungerade så bra att fråga elevens föräldrar om när de kan. Det fungerade bättre att anteckna i skrivhäfte och att erbjuda vissa tider och låta dem välja utifrån det.

E: Jag har svårt att sätta mig och planera lektioner så noga. Jag går mycket på känsla.

H: Brukar det fungera bra för dig?

E: Ja, det har det alltid gjort. Det blir nästan bättre lektioner. Jag har tid att känna in läget med eleven i stunden och hitta på nya saker istället för att följa en plan. Jag har ju ändå en form i huvudet, om hur jag tycker en lektion ska vara, som jag följer: (1) uppvärmning, (2) lite teknik och (3) sen musik. Men vad jag använder mig av för material och övningar och sådant hittar jag bara på eller tar fram.

H: Hur gör du för att komma ihåg lektionerna då?

E: Jo, det är ju där som kan vara svårt med ADHD. Jag kommer ihåg de flesta lektioner, men jag klarar inte av att komma ihåg alla detaljer som vad jag har lovat att göra till nästa gång och så. På sistone har jag använt mig av en anteckningsbok där jag, om jag har lovat någonting, skriver ner det. Jag skriver bara ner små saker såsom: *kom ihåg att*

fixa det till nästa lektion och kom ihåg att hon vill spela det osv. Men jag har fortfarande svårt att hålla avtal och komma ihåg saker, vilket jag har haft problem med hela tiden.

Erik menar att det är vanligt att personer med ADHD går in i väggen och säger att: ”En gång om året bränner man ut sig”. Något som informanterna, möjligen undantaget Amy, genomgående upplever är att de har svårt att planera saker i god tid. I vilken mån de anser att det går ut över läraryrket varierar.

5.2.4 Styrkor

Amy menar att hennes svårigheter istället ofta vänds till styrkor inom läraryrket. Detta är i linje med det Erik berättar om sina tillkortakommanden i planeringen av lektioner (se 5.2.3).

Det är rätt lustigt att just de problemen med struktur, som jag själv har problem med, är jag väldigt bra på att hjälpa andra med. Jag lär mig själv under tiden och det är därför det är så roligt. Jag blir bättre på att strukturera mitt eget liv av att vara lärare till folk som har problem att strukturera. Det blir ju en mental övning. Jag får mycket ut av att vara lärare och känner att jag alltid lär mig mer än jag lär ut. (Amy)

På liknande sätt säger David att han, på grund av sina erfarenheter som elev med ADHD, är medveten om hur man lär sig. Julia berättade om en styrka som hon härledde till sina erfarenheter av att ha ADHD och att ha tränat sig på sitt fokus. Nämligen att hon har ett brett fokus i undervisningen. ”I dansen har jag fokus på det jag gör och på klassen”.

5.2.5 Egna strategier

Amy beskriver hur hon kom fram till en effektiv och meningsfull planering:

A: Jag har alltid haft regelbundna tider för när jag ska planera min undervisning. Och det har varit problematiskt på det sättet att jag i början försökte hålla mig till en struktur och jag planerade mina lektioner. Men jag märkte att jag aldrig höll mig till den. (...)

När jag väl var i klassrummet så ledde dynamiken i klassrummet in oss på något annat.

H: Ja. Men fanns det något problem med det?

A: Nej och det var det jag upptäckte sen. Det var helt fantastiskt när jag upptäckte det.

Då ägnade jag mig bara åt övningar kring det vi skulle hålla på med, [exempelvis] adjektiv.

Amy utvecklade egna metoder för undervisning. I klassrummet använde deltagarna tecken för att kommunicera om de inte hängde med, för att inte distrahera läraren och för att det faktum att hon var lätt distraherad inte skulle hindra dem från att följa med och förstå.

Under intervjun med Julia fick jag ett svar som var en strategi i sig: ”Nej jag fattar, jag måste bara tänka”. Genom den meningen gav hon sig tid och ro åt att tänka och gav mig bekräftelse på att hon hade förstått och att jag inte skulle avbryta henne. Senare i intervjun berättade hon också att hon har lärt sig att stanna upp och tänka efter innan hon ger svar då hon får frågor för att ge ett mer samlat och mindre förvirrat intryck.

En strategi som skiljer sig från övriga gäller ekonomisk frihet. Amy ser till att alltid ha en ekonomisk buffert som hon kan använda om det skulle hända något. Hon menar att det ger henne makt på så sätt att hon inte behöver gå med på dåliga arbetsförhållanden eftersom hon inte heller behöver vara rädd för att förlora sitt jobb. Hon ser hur det påverkar relationen till sin arbetsgivare på ett positivt sätt och så vill hon inte riskera att ”behöva stå till svars som om jag vore kriminell” inför A-kassan.

Erik berättade att han har påverkat kollegiets sätt att samarbeta. Numera delar de alltid upp ansvaret för de olika projekten, efter hans förslag, så att en eller några få är ansvariga för ett projekt så att inte alla behöver ta ansvar varje gång. Sedan han började på sin arbetsplats har han fått höra att kollegorna pratar mer med varandra om vad de tycker är svårt. ”Genom att jag ganska snabbt visade mina svagheter och var väldigt öppen med det, så tror jag även andra kunde göra det”. En strategi han använder för att kunna koncentrera sig under möten, är att han har tagit på sig att anteckna. Då tycker han det blir lättare att följa med än om han bara skulle sitta och lyssna.

David har en strategi som å ena sidan motiverar honom, men å andra sidan tröttar ut honom på längre sikt. ”Jag sätter ribban jättehögt för då går allting mycket bättre för mig. Det har alltid varit så, till exempel när jag skulle ta ikapp skolgången [musiklärarutbildningen] tänkte jag: Jag ska inte bara ta ikapp skolgången, jag ska söka musiker också! Man måste klättra Mount Everest – man blir triggad för utmaningen är så stor och då vill man visa att man kan det också”.

David berättar också att han har hittat ett sätt att balansera sin vardag. Han visualiserar en strukturerad vardagsrutin, som han tänker sig att en ”tråkig person”

skulle kunna tänkas ha. Han följer den inte alltid, men han förhåller sig till den. Han menar att den ändå är viktig att ha tänkt ut. Då får det vara flexibelt och när det inte håller vet han vad han ska ta till för att vardagen ska fungera bättre.

För att komma ihåg de koreografier Julia planerar att lära ut filmar hon sig och kollar innan lektionsstart.

Något som i flera fall nämndes i samband med stress var prestationsångest. Amy menade att det är tacksamt att kunna känna igen stressens varningar. Hon tror inte det är bra att vara smått missnöjd. Om hon en dag inte skulle vara nöjd med sin vardag så säger hon att hon är väldigt mån om att förändra den.

5.2.6 Stöd och anpassningar

David har främst stöd utanför arbetet, genom kontakt med vården och här berättar han om hur han anpassar sin arbetssituation, snarare än ber om stöd på jobbet.

H: Har du fått något stöd på arbetet eller för hur du kan hantera arbetet?

D: Nej, ingenting. Jag har alltid varit väldigt [mån om att] klara saker själv.

H: Är det dina förväntningar eller andras förväntningar?

D: Det är mina förväntningar och jag litar inte helt på andra. Om någon ska hjälpa så ska det vara någon som förstår vad man vill ha och då känns det nästan lättare att bara försöka ta itu med det själv.

D: För jag tänker att vid något läge måste jag försöka klara av det här på egen hand. Då är det bättre att saker och ting går snett nu än att det går snett när man plötsligt inte har den här hjälp-apparaten längre [vårdkontakter, bland annat KBT och medicin]. Då är det bra att kunna veta hur man [hanterar det]. Blir det kaos nu vet jag hur jag ska kunna komma tillbaka till en rutin. Eller bara acceptera kaoset någon vecka.

H: Finns det utrymme för det då på ditt jobb ifall din energi har tagit slut? /.../

D: Ja det tycker jag. Så länge jag ringer elever och säger till innan, så kan jag ta ledigt en dag: flytta lektioner och ta ikapp det sen. Men först försöker jag variera saker på jobbet. När det blir kaos, försöka få det ur huvudet och börja om, och där kan promenader fungera eller försöka sova en kvart för att *re-starta* allting, för nu klarar jag inte att fokusera.

H: Även på arbetsplatsen (förvånat)?

D: Ja på arbetsplatsen. Powernappar är det bästa hjälpmedlet jag har – en guldgruva – för efter en kvart med sömn är man *på det igen*. (David).

Amy säger att hon till en början inte vill berätta för chefen på en arbetsplats om att hon har diagnosen ADD, utan ifall det uppstår problem berättar hon och ber om hjälp först då.

Jag går inte in med inställningen att det kommer bli problem utan jag gör det bästa med mina färdigheter och dyker det upp sammanhang där jag känner att min chef behöver veta, kan det vara positivt att ta upp det för att skapa en större tolerans: Jag har den här diagnosen, och i det här läget så märker jag att min ADD tar sig uttryck och det skulle bli bättre om jag fick göra *så här*. Så jag har till exempel fått lov att ha flextid. /.../ Jag hade egentligen en arbetstid från åtta till fem. Men jag hade inte undervisning förrän klockan 1 på eftermiddagen. /.../ Jag förklarade min livssituation för honom och sa jag att jag arbetar bäst sent. Jag stannar till klockan sju, klockan åtta ibland, och sitter och planerar. För jag kan inte koncentrera mig när det är fullt med folk på kontoret, tidigt på morgonen. /.../ Plus att jag har svårt att gå upp och /.../ är en nattuggla. /.../ Då fick jag lov att komma senare på dagen. Men det var många kollegor som inte visste det så de tyckte bara jag var jättefräck som kom sent. (...) Det finns folk som funkar jättebra på morgonen och folk som funkar mycket bättre på eftermiddagen. Varför måste vi alla anpassa oss till samma mall? /.../ På arbetsplatsen är kulturen att det är fint om man kommer prick 8. Då är man en duktig arbetare. Men kommer man senare och stannar till senare, då är man en dålig medarbetare!

Erik har däremot berättat för sin chef om sin diagnos och tycker sig ha fått god respons och förståelse från denne. Tre av informanterna nämnde vårdkontakter som en form av stöd. Julia har genom kontakt med psykiatrin fått en större självmedvetenhet och har genom den kunnat lära sig att kontrollera sitt fokus.

5.3 Sammanfattning av resultatet

En strategi som informanterna använde var att söka sig till sammanhang där de är motiverade och får göra sådant som passar. Det innebär också att välja bort situationer som förstärker handikappet. Informanterna menade att de är beroende av att känna sig motiverade i det de gör och att det ska kännas meningsfullt i stunden. Informanterna kompenserade sina svårigheter på flera sätt: genom att fokusera på sina styrkor, att kämpa och lägga ned extra mycket tid, och att hitta strategier och verktyg. Samtliga informanter valde medvetet huruvida de berättade om sin ADHD på arbetsplatsen eller ej. De valde att antingen vara öppna om sina svårigheter för att få tillåta sig acceptans,

eller att dölja handikappet för att få utmaningar som motiverar och för att känna att man har samma förväntningar på sig i arbetet som andra. Att välja ett yrke som passar den egna personligheten har varit en avgörande strategi för informanterna. Likaså arbetsplatsen; ingen av informanterna arbetar på en skola där eleverna ska betygsättas och flera uttryckte sin lättnad över det, då det innebar en positiv frihet. Tre av informanterna påpekade att de trivdes bra med ett stort *handlingsutrymme*, vilket de upplevde att de hade (för musiklärares handlingsutrymme, se exempelvis Houmann, 2010). Den fjärde informanten kommenterade inte direkt den frågan, men berättade att hennes chef avgör vilka tider undervisningen ska ske och vilka framträdanden grupperna eventuellt ska göra. Däremot påpekade hon, likt de andra att hon är kreativ och får lov att använda sin kreativitet i yrket.

I intervjuerna frågade jag om hur de anpassade den egna arbetsmiljön. Ett sätt var att dela med sig och få ta del av varandras svårigheter bland kollegor. Ett annat sätt som kom fram i intervjuerna var att visa eleverna vilka trivselregler som skulle gälla i klassrummet. Att arbeta med flexitid är en anpassning som några informanter gjorde.

Informanterna uppfattade att de hade styrkor vad gäller empati, förståelse och intresse för eleverna. De var engagerade och närvarande i mötet med eleverna. De olika informanterna beskrev däremot deras förmåga att fokusera under lektioner något olika. Enligt informanternas beskrivningar har de en annan typ av fokus än andra eftersom de har ADHD. I vissa situationer innebär det ett bristande fokus men med stöd och träning verkar ett ”ADHD-fokus” kunna utvecklas till ett fokus som passar exceptionellt bra för lärare: att lägga märke till detaljer, vad som händer, ta in många intryck, och reagera impulsivt och efter erfarenhet på ett flexibelt sätt.

Jag upplevde det som att informanterna hade mycket positiva självbilder på några plan. I samband med att informanterna berättade om utmaningar, kom det ofta fram hur de tacklade de utmaningarna. Jag tyckte alla hade lätt för att prata om hur de hade löst situationer och vilka styrkor de har, men jag fick fiska lite extra för att få fram vad de idag upplever som svårt eller problematiskt gällande deras ADHD i förhållande till yrkesrollen. Informanterna uttryckte ett behov av ytterligare redskap för att hantera stress, prestationsångest och för att kunna skilja mellan arbete och fritid.

Det kan finnas olika bakomliggande orsaker till varför man blir lärare. Den egna skolgången och de utmaningar man har stött på där, med bättre och sämre förebilder har påverkat valet hos mina informanter.

Det är viktigt att vårda sin hälsa för att kunna orka möta utmaningar i arbetet. Där är rutiner som dygnsrytm, pauser, aktivitet och hälsosam mat förberedelser som kan underlätta. Det här är viktigt för alla människor, men det har en påtaglig inverkan på ADHD-symptomen. Exempel på pauser som informanterna använde var tupplurar och raska promenader. Att sitta stilla kan göra det svårare att fokusera, att aktivera sig kan vara både en medveten och omedveten strategi för att kunna koncentrera sig. Andra verktyg som kan vara förutsättningar för att man ska fungera på ett bra sätt i yrket är medicin, terapi och lediga perioder. En annan strategi var att det kan vara bra att veta hur en vardagsrutin skulle kunna se ut, föreställa sig den och bara förhålla sig till den bilden, då blir det lagom tråkigt och lagom kaos.

Prestation påverkar åt två håll. En stark drivkraft att vilja göra bra ifrån sig kan både vara det bästa och det sämsta med ADHD. Informanterna fungerade lika på vissa plan och på andra plan skilde de sig åt. Deras personligheter påverkade också deras *coping-resurser*. Resultatet visar också olika exempel på vad som driver en människa, vilket kan vara olika från person till person och påverka möjligheterna att hantera såväl ADHD-relaterade utmaningar som stress. En sak som skilde sig mellan samtliga informanter var vad de menade utgjorde deras drivkraft:

Amy. Att ha *ro balanserat med äventyr* i vardagen gav Amy trygghet och meningsfullhet. Hon berättade att det känns meningsfullt när hon får fria tyglar i sitt arbete. Om vardagen vid ett tillfälle inte känns meningsfull så ser hon till att göra en stor förändring.

Julia. Som danslärare får Julia *röra på sig varje dag*. Det driver henne att hela tiden ha det målet. Hon kände i sitt karriärsväl att dansen var det enda hon kände till att hon var bra på, och hon mår dåligt när hon inte får röra på sig, vilket också gjorde det viktigt att få dansa.

David. *Stora utmaningar* verkade ge David en drivkraft för att kunna genomföra sina mål. Han såg till att ge sig själv stora utmaningar för att få en kick och kunna komma till skott. Under musikhögskolans första tre år lämnade han nästan inte in något och tog igen allt på två år. Det sista året räckte det inte för honom att skriva examensarbete, utan han sökte in på en musikerutbildning på masternivå också.

Erik. *Tävlingsinstinkten* verkade vara den starkaste drivkraften hos Erik. Ibland kunde han misslyckas och vara trött, men kämpar på ändå på grund av en stark vilja att

tävla med både sig själv och andra, och att vinna. Han trodde också att det skulle vara svårare för honom att hantera sin ADHD om han inte var en sådan tävlingsmänniska.

De var emellertid alla eniga om att de ville hjälpa andra och att läraryrket därför kändes meningsfullt.

6 Analys

Tre saker är avgörande i fråga om att fungera bra på sitt jobb och kunna trivas där. Det första är valet av karriär och arbetsplats. Det andra är att arbetsgivare och arbetstagare kan göra anpassningar för att arbetstagaren ska vilja stanna. Det tredje är att man själv som arbetstagare kan utveckla strategier, vilket är studiens fokus (se 6.4) och utnyttja sitt handlingsutrymme i vilket man till viss grad kan forma sin egen arbetsmiljö.

Therlund (2013) menar att det är vanligt att personer med ADHD byter jobb ofta eftersom de snabbt kan tröttna på sina arbetsuppgifter. David menade att musikläraryrket i sig innebär en flexibilitet, en varierad vardag och olika utmaningar, framför allt om man hittar en väl fungerande arbetsplats med mycket ansvar över bland annat sin egen arbetstid. Amy låter undervisningens innehåll styras av deltagarnas intresse och upplever det som positivt. Det finns alltså ett behov för flexibilitet, vilket ligger i linje med Therlund (2013).

6.1 Symptom och individernas personligheter

Resultaten visar att ett symptom för ADHD inte alltid upplevs som enbart positivt eller negativt. Det som upplevdes som negativt i vissa sammanhang kunde uppfattas som positivt i andra sammanhang. Framför allt var det tydligt i studien, vilket är i linje med tidigare forskning, att lärarna ofta hittade strategier för det som var svårt.

Informanterna ansåg att det var mycket svårt att koncentrera sig på något som inte kändes meningsfullt för stunden. De såg därför till att arbeta med det som motiverade dem. Brocks (2008) resultat visar att lärarna med ADHD i hennes studie hade en passion för att undervisa. Detta stämmer väl överens med mina resultat – inte minst med tanke på att informanterna såg läraryrket som meningsfullt och såg det som deras ansvar att se till att deras elever lärde sig. Detta är också något som kan diskuteras i förhållande till upplevd stress och prestation (se Diskussion). Att själv som vuxen ha ett behov av att arbeta med det som är motiverande ger en förståelse för barn – som ju är luststyrda.

Informanterna hade erfårit svårigheter i sin skolgång vilket är mycket vanligt bland personer med ADHD – jag är inget undantag, och det finns många utan ADHD med liknande erfarenheter, vilket framgår av informantsvaren. Med sådan erfarenhet, visar resultatet att det lätt kan bli att man som vuxen försöker kompensera för känslan av att ”ligga efter” genom höga krav på sin egen prestation.

En annan miljöinverkan som påverkar utsträckningen av problematiken är onekligen även den individuella bakgrunden och egna personligheten, vilket kom upp i resultatet. Även om det förstås är intressant för att förstå hur och varför personer med ADHD agerar och reagerar som de gör, mot bakgrund av deras personligheter, så går jag inte in djupare på det. Min utgångspunkt i den frågan är att personlighet sannolikt spelar roll, men att det är en mer omfattande process att ändra den (om det nu går) än att hitta konkreta strategier för att klara sin lärarroll. Det sistnämnda är det som denna studie undersöker medan det förstnämnda sannolikt inte bör undersökas inom denna vetenskapliga disciplin. Men personliga styrkor är onekligen något som kan underlätta svårigheter och att *fokusera på sina styrkor* är en strategi som kan kompensera för problem av ADHD i yrkesrollen.

Litteraturen beskrev ett bristande fokus hos personer med ADHD men visade också exempel på lyckade anställningar och till och med risk för överengagemang. Trots detta så beskrevs inga exempel i litteraturen på hur just ett ADHD-fokus kan förbättras och tas vara på. Vad som förvånade mig i förhållande till detta var att mina resultat visade att ett tränat ”ADHD-fokus” kan vara särskilt passande i undervisningssituationer då flera av informanterna upplevde att de uppmärksammade och bemästrade såväl helhet som detaljer, reflektion och improvisation. Min tolkning är att detta fokus, som vissa lärare med ADHD upplever sig ha, närmast kan likställas med en god perceptiv förmåga att uppfatta och reagera på vad som händer i undervisningssituationen.

6.2 Kontextuella faktorer

Kontextuella faktorer, i betydelsen *vilken situation man befinner sig i*, påverkar till vilken grad de egna ADHD-symptomen upplevdes som negativa eller positiva. Några avgörande faktorer är därför val av yrkesbana och arbetsplats. För en person med ADHD är det viktigt att sysselsättningen känns meningsfull, vilket också resultatet visar. Informanterna upplevde som utgångspunkt att en lärarkarriär är meningsfull.

Informanterna arbetade alla inom frivillig verksamhet, vilket också var ett aktivt val. Flera av informanterna uttryckte lättnad över att arbeta i en skolform där man inte behövde betygsätta elever och dokumentera skriftligt. Att få ägna stor del av tiden åt att undervisa, och undvika administration värdesätts, så länge det inte inskränker på handlingsutrymmet. Exempel kan vara att inte delta i projektplanering och att inte sköta

informationsutskick till föräldrar. Jag vill dock understryka att de specifika önskemålen är helt individuella.

Kontexten man befinner sig i påverkar som sagt till vilken grad ADHD-symptomen är problematiska.

Något som är viktigt för att kunna fungera bra på sin arbetsplats, är förståelse bland omgivningen. Thernlund (2013) och Socialstyrelsen (2014) beskriver ett passande arbetsklimat för personer med ADHD som tolerant och stöttande med arbetsuppgifter som är omväxlande, kreativa och tydligt avgränsade. Ingenting i min studie motsäger denna beskrivning, snarare tvärtom. Vad min studie lägger därtill är stimulerande arbetsuppgifter. Det är viktigt att såväl arbetsgivare som arbetstagare stöttar ett öppet och tolerant arbetsklimat.

6.3 Områden där informanterna behöver ytterligare stöd och strategier

Undersökningen gav ett spretigt resultat i fråga om att be om stöd från arbetsgivare. Även Brock (2008) nämner att inte alla vill berätta för sin arbetsgivare om sin diagnos. Hon menar att det kan bero på en rädsla för att bli granskad och att arbetsgivaren börjar leta efter misstag. Enligt mina resultat kan det finnas andra skäl till att inte berätta, nämligen viljan att klara av utmaningar på egen hand och önskan om att få behålla samma höga förväntningar på sig som arbetsgivaren har gentemot övriga kollegor. Den informant som var öppen om sin problematik gentemot chef och kollegor upplevde det som positivt att berätta. Patton (2009) och Socialstyrelsen (2014a) betonar att både arbetsgivare och arbetstagare kan vinna på att göra anpassningar.

Mina erfarenheter som student av att berätta om min diagnos och begära stöd och anpassningar har varit goda under mina studier men det kan vara en annan sak att ta upp det på en arbetsplats. Dels är man oftast i en beroendeposition, i och med lönen, och dels finns det andra rättigheter som student att få stöd än vad man har som arbetstagare med ADHD. Jag tror att något som kan avgöra huruvida man söker stöd och anpassningar eller ej på sin arbetsplats och vilken respons man får beror mycket på arbetsklimatet. Ingen av informanterna ansåg det lämpligt att berätta om sin diagnos vid anställningsintervjun.

6.4 Använda strategier

Strategierna som lärarna använde i undervisningen i Brocks (2008) studie stöttade ett positivt arbetsklimat som även hjälpte barnen. Lärarna i min studie gav liknande exempel på egna strategier som också hjälpte eleverna (se exempelvis 5.2.4). Strategier som var positiva för såväl lärare som elever byggde på flexibilitet samt lyhördhet, empati och genomsiktliga, uttalade normer. Ett exempel ur resultatet som stämmer med dessa principer: För att eleverna ska kunna ställa frågor under genomgångar utan att riskera att störa lärarens eller andra elevers fokus kan man komma överens om tecken. Det går också att påverka kollegiets arbetsklimat, vilket gjordes genom att dela med sig av utmaningar i kollegiet och stötta varandra, samt att vara öppen och rak mot kollegor och chef, vilket vid behov även innebär att konfrontera.

En strategi är att berätta för chefen om svårigheter, vad som specifikt är problematiskt och kanske om sin diagnos (vissa väljer att berätta om sin diagnos, andra väljer bort att nämna diagnosen men förklarar vad som kan vara svårt, eller specifika svårigheter på arbetsplatsen). Det kan finnas olika mål med detta. Någon av informanterna ville be om anpassningar (flectid), medan en annan informant främst sökte stöd i form av förståelse. Vid det senare exemplet kom arbetsgivare och arbetstagare överens om att arbetstagaren skulle be om hjälp vid behov. Det kan vara skönt att få förståelse och veta att man kan få hjälp om det kommer att behövas. Chefen har också ett ansvar för en god socioemotionell arbetsmiljö, och kan göra mycket för att öka förståelsen och toleransen på en arbetsplats för att arbetstagare kan behöva göra på olika sätt.

Informanterna är medvetna om sin ADHD men de ser också styrkor i den och ser sig som bra lärare. Att tänka igenom hur man vill ha sin vardag och vad som är viktigt för att vardagen ska fungera är essentiellt för att kunna hantera sina svårigheter. Med ADHD har man lätt att engagera sig så att man glömmer äta och lägga sig i tid på grund av bristande tidsperception. Sunt leverne: en dygnsrytm med balans mellan vila och aktivitet, och egen tid är extra viktigt för en person med ADHD liksom eventuellt terapi och medicin. Att ignorera sin hälsa förvärrar de negativa symptomen. Att skapa och upprätthålla rutiner är besvärligt för personer med ADHD men resultaten visar exempel på hur rutiner kan utformas så det finns utrymme för flexibilitet. Frågor för självkänedom kan vara: Hur blir jag i en viss situation? Vad driver mig? Det är också

viktigt att lära sig att se sin gräns (eller i alla fall kontinuerligt försöka) och att säga nej i tid.

I medier diskuteras och ifrågasätts ADHD-diagnosens mening ibland, snarare än funktion. Mina informanter och även jag är av åsikten att en person som har odiagnostiserad ADHD och därför, kan vi förmoda, inte har fått hjälp att hitta strategier och verktyg, påverkas övervägande negativt av symptomen, medan för vissa vuxna med diagnosticerad ADHD som har fått stöd i att hitta strategier och verktyg, så kan ADHD:n vändas till något som är övervägande positivt. En stor skillnad är att en som fått diagnosen ADHD troligen har fått hjälp att sätta ord på och få syn på sina svårigheter och styrkor och därmed fått en större självmedvetenhet, jämfört med en person med liknande symptombild, men utan diagnos.

Att söka sig till passande kontexter och att se till att undvika eller anpassa handikappande situationer var ett sätt att fokusera på sina styrkor och motivera sig. Detta har informanterna redan gjort i och med att de är nöjda med sitt val av yrke och arbetsplats.

Som ovan nämnts ser informanterna till att skapa flexibla rutiner. På liknande sätt innehåller deras lektionsplanering en flexibilitet. De gör en planering men förhåller sig löst till den utifrån eleverna – var de är, vad de behöver, och deras intressen.

Under den egna skolgången hade en informant varit utåtriktad till en början men slutade eftersom det ledde till negativ uppmärksamhet. Att sitta stilla och tyst ledde till att det blev svårare att fokusera i klassrummet. En annan informant var istället blyg och tyst under de första skolåren, och blev utåtriktad vid tonåren. Lärarna såg detta som negativt medan hon själv såg det som positivt. Jag ser detta som att informanterna i exemplen, när de tog plats, försökte kanalisera sin inre hyperaktivitet. En av dessa kom fram till att det gick bättre att fokusera när hon stod upp eller rättare sagt gick omkring längst bak i klassrummet. Detta är något jag också har gjort under lärarutbildningen som student, vilket har hållit mig stimulerad och fokuserad. En lärare stöttade detta genom att möblera på ett sätt som gjorde att det kändes mer naturligt att ställa sig upp, vilket ledde till att även några klasskamrater vågade göra detsamma. Lärarna i studien har lärt sig att kanalisera sitt fokus i undervisningssituationen, eller med andra ord använda sin rastlöshet och stimulera sitt fokus (vilket återigen bygger på självmedvetenhet och där har psykiatrin varit till hjälp).

En form av kompensatorisk strategi var att försöka dölja sina brister. Det kan hända att det var mer en nödlösning men det var ändå ett medvetet val – varför jag ändå väljer

att kalla det för en sorts strategi. Då fick man kompensera med att lägga ner mer tid och ansträngning. Med tanke på vad litteraturen visar om utsatthet för stress bland lärare och bland personer med ADHD, och av hänsyn till det öppna och toleranta arbetsklimat som fordras, så tycks det inte vara den mest lyckade strategin. Ett skäl till att inte vilja berätta om sina svårigheter kan vara att man vill gå in på en arbetsplats med en positiv inställning, att vilja klara av saker på egen hand och inte behandlas annorlunda på arbetsplatsen. Hur man som anställd behandlas på arbetsplatsen, eller vilken respons man förväntar sig på en arbetsplats beror på arbetsklimatet. Lärarna i Brocks studie (2008) var oroliga att deras eventuella öppenhet kring diagnosen skulle leda till att de skulle bli granskade. I de exempel från min studie då lärarna valde att inte berätta för chefen om sin ADHD var det främst för att få behålla chefens höga förväntningar på dem. Att försöka kompensera för de svårigheter man försöker dölja kan leda till stress och ångest. Men att komma till sin arbetsplats innan lektionerna startar kan i själva verket vara ett sätt att ge sig flexitid, vilket kan ge ro och tillfredsställelse. Att separera arbete och fritid är en utmaning för flera av lärarna i både Brocks och min studie. Undantaget var Julia, som inte sa sig bli stressad så ofta. Hennes nyckel verkade vara att hon är närvarande i det hon gör, och släpper det och gör annat. Hon ser den egna dansen och att leda dans som olika saker och hon fokuserar bara på det hon gör. Även om detta ibland leder till att hon glömmet förbereda sig i god tid, tror jag att man kan inspireras av detta sätt för att hantera stress.

6.5 Slutsats

I min undersökning har jag funnit många strategier som musiklärare med ADHD kan ha för att kompensera ADHD-relaterade problem i sin yrkesroll.

Några av dessa strategier gynnar arbetslivet i högsta grad, men även övriga livet. Till dessa hör:

- Att lära känna sina styrkor, svagheter och behov.
- Fokusera på sina styrkor, syssla med det som motiverar och är meningsfullt.
- Skapa flexibla rutiner utifrån självmedvetenhet. Få balans i dygnsrytm mellan vila och aktivitet, arbete och egen tid. Eventuellt få hjälp med terapi och medicin.
- Lära sig se sina gränser och våga säga nej.

- Utveckla sitt ADHD-fokus! Ta vara på det! Det vill säga använda rastlösheten och stimulera fokuset.

Andra strategier är specifika arbetslivsstrategier:

- Vara med om att skapa ett öppet, stöttande och tolerant arbetsklimat.
- Be om stöd och anpassningar hos skolledning, i direkt anknytning till arbetet, exempelvis råd från arbetsterapeut, eller utanför – för att utveckla strategier och verktyg genom till exempel KBT då det också har en inverkan på arbetet.
- Undvika administration.
- Söka handlingsutrymme och motivation.
- Se till att ha stimulerande arbetsuppgifter.
- Ha elevens förtroende och förståelse som motivation.
- Planera men anpassa till eleverna, låta elevernas intresse styra lektionernas innehåll.
- Möblera så att elever och även du själv kan gå omkring utan att störa i klassrummet.
- Använda tecken som eleverna kan visa när de till exempel inte förstår (se 5.2.5).
- Ett sätt att undgå stress verkar vara att ha full närvaro i nuet och sedan släppa tankarna på det och fokusera på något annat. Att balansera detta med planering och tidsöverblick är dock komplicerat.

Vissa väljer att inte berätta om sina svårigheter på arbetsplatsen, orsakerna och följderna av detta är komplexa.

7 Diskussion

Syftet med min studie var att undersöka hur musiklärare med diagnosen ADHD gör för att strukturera sin vardag och sitt arbetsliv utifrån de utmaningar som personer med ADHD kan möta. Studien har, utöver att ge exempel på konkreta strategier, visat att det finns ytterligare frågor som är relevanta i sammanhanget: Vilka krav ställer samhället på medborgarna och hur rimliga är de kraven? Hur kan lärare arbeta för att må bra själva och undvika att bli utbrända? Som nämnts i analysen gav undersökningen ett spretigt resultat när det gäller huruvida man ville ha stöd från arbetsgivaren eller ej. Andra frågor som väckts under studien handlar om hur enskilda lärare kan bidra till en positiv arbetsmiljö, inte enbart för sig själva utan för lärarkollegiet och för eleverna. En annan frågeställning är hur vuxna med ADHD bemöts och kan få stöd i samhället. Studenter med ADHD har rätt till stöd men vilka möjligheter till stöd finns det för vuxna med denna funktionsnedsättning?

Informanterna bekräftade till viss del vad jag utifrån min egen erfarenhet har tänkt samtidigt som jag blev förvånad över en del av de strategier som informanterna använde sig av. En insikt är behovet av information som kan göra att vi som har ADHD inte behöver dölja våra brister utan kan tala öppet om de strategier vi använder oss av. Flera av informanterna visade intresse för att dela med sig av såväl sina strategier som av de material och metoder de har arbetat fram i sin undervisning. Istället för att uppfinna hjulet gång på gång borde vi lärare bli bättre på att dela med oss. Internet är ett utmärkt forum för ett sådant informationsutbyte.

En av informanternas strategier var att lägga extra mycket tid på vissa arbetsuppgifter för att undvika stress. Detta var en av de punkter där jag blev förvånad, eftersom jag trott att övertid var något som bidrog till stress. Det visade sig istället att informanterna fann det roligt och tillfredsställande att låta arbetet ta den tid som behövdes för att kunna göra ett bra jobb. Det var främst andra faktorer som bidrog till stress. Att exempelvis inte tillåta sig att jobba under helgen kan ibland bidra till upplevelsen av stress.

Vad gäller stress och prestation är det viktigt att lyssna på signalerna för att undvika utmattning och depression. Hur kan man hålla lågan brinnande och ändå akta sig för elden? Hur bevara passionen och samtidigt hitta en balans i arbetslivet? En informant söker sig till stora utmaningar för att kunna uträtta saker men ser samtidigt att hans största problem relaterat till ADHD är att han tar på sig för mycket. För den som har

ADHD kan det kännas omöjligt att fullfölja en uppgift som inte upplevs meningsfull. Då är det glädjande att samtliga av studiens deltagare finner läraryrket meningsfullt.

7.1 Fortsatt forskning

Det är allmänt känt att aktivitet gynnar inläring, vilket min studie bekräftar. Varför ska elever och studenter då sitta så mycket stilla? Detta kan vara ett ämne för fortsatt forskning. Det handlar exempelvis om hur man som lärare möblerar för att integrera och uppmuntra rörelse i klassrummet. Det finns projekt som uppmuntrar detta (se exempelvis Hälsoprojekt Röris). Det skulle vara intressant att ta del av vad som händer när lärare använder detta kunskapsverktyg i större skala i allt från förskolor till vuxenutbildning.

En annan fråga gäller skillnaden mellan diagnosticering av flickor och pojkar. En del forskare menar att flickor är underdiagnosticerade eftersom det finns en större erfarenhet av att få syn på en utåtagerande problematik, vilket är vanligast hos pojkar. Många menar att ADHD hos pojkar i huvudsak yttrar sig som hyperaktivitet/impulsivitet. Mina resultat ger skäl att undra om vi missar att diagnosticera pojkar vars ADHD yttrar sig huvudsakligen i form av ouppmärksamhet, då vi förväntar oss ett utåtagerande beteende.

En annan frågeställning är vad som händer om de som ingår i en studie har längre vana vid att hantera stress och vara öppna kring sin problematik. En studie där äldre lärare, som har mer erfarenhet av att hantera stress, utmattning och andra ADHD-relaterade utmaningar, deltog skulle därför bidra till kunskap i ämnet.

Referenser

- American Psychiatric Association (2014). *Mini-D 5: diagnostiska kriterier enligt DSM-5*. Stockholm: Pilgrim Press.
- Anderson, R.J., Keller, C.E. & Karp, J.M. (red.) (1998). *Enhancing diversity: educators with disabilities*. Washington, D.C.: Gallaudet University Press.
- Brattberg, G. (2006). PTSD and ADHD: Underlying factors in many cases of burnout. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22, 5, 305-313.
- Brock, L. B. (2008). *Teachers with ADHD: Perceptions of support and strategies*. Raleigh, North Carolina. North Carolina State University.
- Bryman, Alan. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Enbäck, M. (2012). Goda nyheter om ADHD. [Elektroniskt]. Hämtad 2015-05-30 från <http://attention-riks.se/2012/06/goda-nyheter-om-adhd-adhd-ar-den-diagnos-som-ar-lattast-att-paverka-genom-behandling-jamfort-med-andra-diagnoser/>
- Holthe, M. E. G. (2013). *Women with ADHD: Effects on Everyday Functioning and the Role of Stigma*. Masteruppsats. Trondheim: Norwegian University of Science and Technology,
- Houmann, A. (2010). *Musiklärares handlingsutrymme: möjligheter och begränsningar*. [Elektroniskt]. Diss. Lund: Lunds universitet, Musikhögskolan i Malmö. Malmö.
- Krag Jacobsen, J. (1993). *Intervju: konsten att lyssna och fråga*. Lund: Studentlitteratur.
- Patton, E. (2009). When Diagnosis Does Not Always Mean Disability: The Challenge of Employees with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Journal of Workplace Behavioral Health*, 24, 3, s. 326-343.
- Socialstyrelsen (2014a). *Stöd till barn, ungdomar och vuxna med adhd – ett kunskapsstöd*. [Elektroniskt]. Hämtad 2015-05-13 från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-10-42>
- Socialstyrelsen (2014b). *Kort om ADHD hos vuxna*. [Elektroniskt]. Hämtad 2015-05-13 från <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2014/2014-10-28>
- Statistiska centralbyrån (2014). *Besvär av stress ökar i arbetslivet*. [Elektroniskt]. Hämtad 2015-01-13 från http://www.scb.se/sv/_/Hitta-statistik/Artiklar/Besvar-av-stress-okar-i-arbetslivet/
- Therlund, G. (red.) (2013). *ADHD och autismspektrum i ett livsperspektiv: en klinisk introduktion till utvecklingsrelaterade kognitiva funktionsproblem*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* [Elektroniskt]. Hämtad 2015-03-08 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wallin, A. (2014). *Att göra studiesituationen tillgänglig för vuxna med ADHD*. (3. omarb. uppl.). Härnösand: Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM).

Wiklund, U. (1996). *Portföljen. En modell för utvärdering av musikutbildning*. Stockholm: Kungliga Musikhögskolan.

Åhnberg, L. (2013). *Arbetsrätt 2013: aktuella lagtexter*. Stockholm: Lars Åhnberg AB.

Bilagor

Utdrag ur American Psychiatric Association (2014). *Mini-D 5: diagnostiska kriterier enligt DSM-5*. Stockholm: Pilgrim Press. Sida 26-30.

- A. [ADHD är] Ett varaktigt mönster av bristande uppmärksamhet och/eller hyperaktivitet-impulsivitet som inverkar negativt på funktionsförmåga eller utveckling, vilket visar sig i (1) [Ouppmärksamhet] och/eller (2) [Hyperaktivitet och impulsivitet]:
1. **Ouppmärksamhet:** Minst sex av följande symptom har förelegat i minst 6 månader till en grad som är oförenlig med utvecklingsnivån. Symptomen har direkt negativ inverkan på sociala aktiviteter och aktiviteter inom studier/arbete.
Obs: Symptomen utgör inte enbart manifestationer av oppositionellt beteende, trots, fientlighet eller bristande förmåga att förstå uppgifter eller instruktioner. För äldre tonåringar och vuxna (17 år eller äldre) krävs minst fem av symptomen.
 - a. Är ofta ouppmärksam på detaljer eller gör slarvfel i skolarbetet, arbetslivet eller andra aktiviteter (t ex förbiser eller missar helt detaljer, slarvigt genomförda arbetsuppgifter).
 - b. Har ofta svårt att bibehålla uppmärksamheten inför uppgifter eller lekar (t ex har svårt att bibehålla fokus under lektioner, samtal eller under längre stunder av läsning).
 - c. Verkar sällan lyssna på direkt tilltal (t ex ter sig frånvarande även utan någon uppenbar källa till distraktion).
 - d. Följer sällan givna instruktioner och misslyckas med att genomföra skolarbete, hemsysslor eller arbetsuppgifter (t ex påbörjar uppgifter, men tappar genast fokus och låter sig lätt distraheras).
 - e. Har ofta svårt för att organisera sina uppgifter och aktiviteter (t ex har svårt att klara av uppgifter i flera led; har svårt att hålla ordning på utensilier, redskap och tillhörigheter, arbetar rörigt och oorganiserat; har svårt att tidsplanera; kan inte hålla tidsramar).
 - f. Undviker ofta, ogillar eller är ovillig att utföra uppgifter som kräver mental uthållighet (t ex skolarbete eller läxor; för äldre tonåringar och vuxna: t ex sammanställa rapporter, fylla i formulär, läsa längre artiklar).
 - g. Tappar ofta bort saker som är nödvändiga för uppgifter eller aktiviteter (skolmaterial, pennor, böcker, verktyg, plånböcker, nycklar, anteckningar, glasögon, mobiltelefoner).
 - h. Är ofta lätt distraherad av yttre stimuli (för äldre tonåringar och vuxna kan det inkludera ovidkommande tankar).
 - i. Är ofta glömsk i det dagliga livet (t ex göra hemsysslor, gå ärenden; för äldre tonåringar och vuxna: t ex följa upp telefonmeddelanden, betala räkningar, komma till avtalade möten).
 2. **Hyperaktivitet och impulsivitet:** Minst sex av följande symptom har förelegat i minst 6 månader till en grad som oförenlig med utvecklingsnivån. Symptomen har en direkt negativ inverkan på sociala aktiviteter och aktiviteter inom studier/arbete.
Obs: Symptomen utgör inte enbart manifestationer av oppositionellt beteende, trots, fientlighet eller bristande förmåga att förstå uppgifter eller instruktioner. För äldre tonåringar eller vuxna (17 år eller äldre) krävs minst fem av symptomen.
 - a. Har ofta svårt att sitta stilla med händer och fötter eller kan inte sitta still på stolen.
 - b. Lämnar ofta sin plats i situationer då man förväntas sitta kvar en längre stund (t ex lämnar sin plats i klassrummet, på kontoret eller andra arbetsplatser, eller i andra situationer där det krävs att man sitter kvar).
 - c. Springer ofta omkring, klänger eller klättrar i situationer där det inte kan anses lämpligt. (**Obs:** hos ungdomar eller vuxna kan det vara begränsat till en känsla av rastlöshet).
 - d. Klarar sällan av att leka eller förströ sig lugnt och stilla.
 - e. Är ofta ”på språng”, agerar ”på högvarv” (t ex är oförmögen eller obekvämd med att vara stilla en längre stund vid exempelvis restaurangbesök eller på

- möten; kan uppfattas av omgivningen som rastlös eller ha ett sådant tempo att andra har svårt att hänga med).
 - f. Pratar ofta överdrivet mycket.
 - g. Kastar ofta ur sig svar på frågor innan frågeställaren är färdig (t ex fyller i och avslutar andras meningar; oförmögen att vänta på sin tur i ett samtal).
 - h. Har ofta svårt att vänta på sin tur (t ex när man står i kö).
 - i. Avbryter eller inkräktar ofta på andra (t ex kastar sig in i andras samtal, lekar eller aktiviteter; använder andras saker utan att be om lov eller tillåtelse; för ungdomar och vuxna: t ex inkräktar i eller tar över andras aktiviteter).
- B. Ett flertal symptom på ouppmärksamhet eller hyperaktivitet-impulsivitet förelåg före 12 års ålder.
- C. Ett flertal symptom på ouppmärksamhet eller hyperaktivitet-impulsivitet föreligger inom minst två områden (t ex i hemmet, i skolan eller på arbetet; i samvaron med vänner eller närstående; vid andra aktiviteter).
- D. Det finns flera belägg för att symptomen stör eller försämrar kvaliteten i funktionsförmågan socialt, i studier eller i arbete.
- E. Symptomen förekommer inte enbart i samband med schizofreni eller någon annan form av psykisk ohälsa (t ex förstämningssyndrom, ångestsyndrom, dissociativt syndrom, personlighetssyndrom, substansintoxikation eller substansabstinens).

Specificera form:

314.01 Kombinerad form: Både kriterium A1 (ouppmärksamhet) och kriterium A2 (hyperaktivitet-impulsivitet) är uppfyllda under de senaste 6 månaderna.

314.00 Huvudsakligen ouppmärksam form: Kriterium A1 (ouppmärksamhet) är uppfyllt under de senaste 6 månaderna, men inte kriterium A2 (hyperaktivitet-impulsivitet).

314.01 Huvudsakligen hyperaktiv-impulsiv form: Kriterium A2 (hyperaktivitet-impulsivitet) är uppfyllt under de senaste 6 månaderna men inte kriterium A1 (ouppmärksamhet).

Specificera om:

I partiell remission: Kriterierna för diagnos har tidigare varit uppfyllda. Under de senaste 6 månaderna har kriterierna för diagnos inte varit helt uppfyllda, men symptomen medför fortfarande funktionsnedsättning socialt, i studier eller i arbete.

Specificera aktuell svårighetsgrad:

Lindrig: Få, om ens några, symptom utöver de som krävs för diagnosen. Symptomen orsakar en lättare nedsättning av förmågan att fungera socialt eller i arbetslivet.

Medelsvår: Symptomen eller funktionsnedsättningen ligger mellan nivåerna "lindrig" och "svår".

Svår: Många symptom utöver de som krävs för diagnosen, eller flera särskilt svåra symptom, eller symptomen orsakar en markant nedsättning av förmågan att fungera socialt eller i arbetslivet.

Annan specificerad ADHD

314.01

Den här kategorin används när den kliniska bilden präglas av symptom på ADHD som orsakar kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion socialt, i arbete eller inom andra viktiga funktionsområden, men där kriterierna inte är helt uppfyllda för ADHD eller för någon av de specifika diagnoserna inom gruppen utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser.

Kategorin annan specificerad ADHD kan användas vid tillfällen då klinikern väljer att beskriva de specifika skälen till att den kliniska bilden inte motsvarar kriterierna för ADHD eller för någon specifik utvecklingsrelaterad funktionsavvikelse [ex autismspektrum, specifika inlärningssvårigheter]. Då anges "annan specificerad ADHD" åtföljt av det specifika skälet (t ex "med för få symptom på ouppmärksamhet").

Ospecificerad ADHD

314.01

Den här kategorin används när den kliniska bilden präglas av symptom på ADHD som orsakar kliniskt lidande eller försämrad funktion socialt, i arbete eller inom andra viktiga områden, men där kriterierna inte är helt uppfyllda för ADHD eller för någon av de specificerade diagnoserna inom gruppen utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser.

Kategorin ospecificerad ADHD kan användas vid tillfällen då kliniken väljer att inte beskriva de specifika skälen till att den kliniska bilden inte motsvarar kriterierna för ADHD eller för någon specifik utvecklingsrelaterad funktionsavvikelse. I den här kategorin inkluderas kliniska tillstånd där informationen är otillräcklig för att ställa en mer specifik diagnos.

Bilaga 2

Inför intervjun till den fjärde informanten. Små justeringar gjordes för varje utskick.

Inför intervjun

Mitt examensarbete kommer handla om vardagsstrategier bland musiklärare med svårigheter att reglera sin uppmärksamhet och aktivitetsnivå. Den viktigaste källan i studien kommer vara kvalitativa intervjuer. Tack för att du vill bidra med dina erfarenheter!

Vår intervju kommer handla om din erfarenhet som lärare med ADHD med fokus på strategier du har hittat i din yrkesvardag. Vi kommer prata om:

- Din diagnos
- Din egen skolgång och yrkesval
- Din vardag som lärare (i mötet med eleverna, under förberedelsestiden och i andra arbetsrelaterade kontakter). Vi kommer då gå in på:
 - Hur din anställning ser ut idag (senaste anställning)
 - Hur din ADHD kan yttra sig i arbetet
 - Vilka strategier du själv hittat
 - Om du har fått stöd som vuxen eller anpassningar på arbetsplatsen
 - Hur du själv ser på din diagnos och hur du upplever att andra betraktar din diagnos
- Att hantera arbetsrelaterad stress
- Annat som du vill tillägga, som du tycker är viktigt

Allmän info gällande intervjun

- Intervjun kommer att spelas in.
- Du kommer att få möjlighet att ta del av intervjun i sin helhet eller aktuella delar före publicering.
- Jag vill be dig om att få återkomma efter intervjun om eventuell kompletterade information.

Nedan står kortfattade citat om dina rättigheter som uppgiftslämnare, hämtat från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (*Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, Vetenskapsrådet).

Informationskravet

Forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forsknings- uppgiftens syfte.

Samtyckeskravet

Deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan.

Konfidentialitetskravet

Uppgifter om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem.

Nyttjandekravet

Uppgifter insamlade om enskilda personer får endast användas för forskningsändamål.

Intervjuguide 2 (intervju 3 och 4)

1. Bakgrundsinformation

Besvaras kortfattat. Syftet är endast att få lite bakgrundsfakta.

- Namn:
- Ålder:
- Yrkesutbildning och examensår:
- Vad har du för diagnos?
- När fick du din diagnos (eller när gjordes utredning)?
- Hur yttrar sig dina funktionsnedsättningar?

Den egna skolgången

Kan besvaras mer utförligt.

- Hur hade du det socialt i skolan under din uppväxt?
- Hur väl klarade du själva skolarbetet?
- Vad fick du för hjälp och stöd?
- Hur tror du att dina upplevelser från din egen skoltid har påverkat: (1) ditt val att bli lärare, och (2) hur du är som lärare?
- Hur påverkades ditt yrkesval av att du har ADHD?

2. Din vardag som lärare -I klassrummet, under

förtroendetiden och i arbetsrelaterade kontakter

- a) Hur ser din anställning ut idag? (sysselsättning och senaste anställning)
Vad ingår i dina arbetsuppgifter?
- b) Vad innebär din funktionsnedsättning för problematik... *-klassrummet, förtroendetiden, arbetsrelaterade kontakter*
- c) Vad har du hittat för strategier i din lärarvardag i förhållande till din ADHD-problematik?
Vad har tidigare varit svårt men är inte längre?
Vad gör att det numera funkar bättre?
- d) Hur gör du (rent konkret) för att anpassa din arbetsmiljö efter dina

förutsättningar?

Har du fått tips eller stöd som vuxen för att hantera dina svårigheter i arbetsrelaterade områden?

Berättar du om din diagnos för de du möter i ditt arbete? (*Brukar du berätta om din diagnos*)

...

Hur gör du för att "skärpa" dig?

Hur använder du en kalender? Alltså hur funkar planering i flera led?

Styrkor

- Vad har du för styrkor som väger upp dina svårigheter?
- Hur drar du nytta av dina egna erfarenheter med att ha ADHD?
- Upplever du rent av styrkor hos dig själv som du kan härleda till ADHD-symptom?

Arbetsrelaterad stress

- Hur hanterar du stress i arbetet?
- Hur är balansen mellan arbete och fritid?
- Hur gör du för att återhämta?
- Har du bra verktyg för att hantera/bearbeta stress, är du medveten om under vilka förutsättningar du trivs bäst i arbetet?

Förhållningssätt

- Hur ser du själv på din diagnos?
- Hur upplever du att andra ser på din diagnos?
- Vad kan det finnas för skäl att berätta eller inte berätta på sin arbetsplats?

3. Avslutande frågor

- Vad skulle du vilja tillägga nu, som inte kommit upp under intervjun, något som du tycker är viktigt.