



Nordplus

E-GUIDE

Projekt: Nordisk-baltiske organisationer går sammen for at styrke
voksnes læring med dysleksi

Projektnr.: NPAD-2023/10334

LAB'RINTA^S
MOKYMOŠI YPATUMŲ CENTRAS

ordblind•traening



Indholdsfortegnelse

I. Introduktion til specifikke indlæringsvanskeligheder – **side 3**

II. Hvordan man genkender specifikke indlæringsvanskeligheder – **side 4**

III. Hvordan information kan præsenteres visuelt for at gøre den mere relevant for voksne med specifikke indlæringsvanskeligheder (dysleksi) – **side 5**

IV. Hvordan en hensigtsmæssig lektions- eller undervisningsplan bør tilrettelægges for voksne med specifikke indlæringsvanskeligheder (dysleksi) – **side 6**

V. Tilpasning af opgaver, hjemmearbejde, prøver og støttetilbud for voksne med specifikke indlæringsvanskeligheder (dysleksi) – **side 8**

1. Centrale områder, hvor voksne med dysleksi har behov for støtte – **side 8**

2. Praktiske tilpasninger: Strategier og støtteforanstaltninger – **side 8**

VI. Om alle disse teknikker også er nyttige for voksne uden indlæringsvanskeligheder – **side 12**

Referencer – **side 14**

I. Introduktion til specifikke indlæringsvanskeligheder

Forståelse af indlæringsvanskeligheder: Manifestation og identifikation hos voksne

Indlæringsvanskeligheder er neurologiske forskelle, der påvirker individers evne til effektivt at tilegne sig, bearbejde, lagre og anvende bestemte former for information. Disse tilstande er ikke forbundet med intelligens, men afspejler i stedet variationer i specifikke kognitive processer. Selvom indlæringsvanskeligheder ofte identificeres i barndommen, lever mange voksne med udiagnosticerede vanskeligheder, som fortsat har betydelig indflydelse på deres daglige liv. En grundig forståelse af, hvordan indlæringsvanskeligheder manifesterer sig hos voksne, samt hvordan disse udfordringer identificeres, er afgørende for at kunne udvikle og iværksætte de mest hensigtsmæssige støtteforanstaltninger og interventioner.

Hvad er indlæringsvanskeligheder?

Indlæringsvanskeligheder er en gruppe forstyrrelser, der gør det vanskeligt for individet at tilegne sig grundlæggende færdigheder såsom læsning, skrivning og matematik. Almindelige former for indlæringsvanskeligheder omfatter dysleksi (vanskeligheder med læsning), dysgrafi (vanskeligheder med skrivning), dyskalkuli (vanskeligheder med matematik) samt auditive og visuelle bearbejdningvanskeligheder. Det er væsentligt at understrege, at indlæringsvanskeligheder adskiller sig fra intellektuelle handicap; personer med indlæringsvanskeligheder har som regel en gennemsnitlig eller over gennemsnitlig intelligens.

Indlæringsvanskeligheder er livslange tilstande. De kan ikke helbredes, men med den rette støtte og anvendelse af relevante strategier kan individer lære at håndtere deres udfordringer og opnå succes på mange livsområder. Hos voksne kan manifestationerne være mere subtile, hvilket ofte vanskeliggør identifikationen.

En grundlæggende forståelse af de forskellige typer indlæringsvanskeligheder er central for at kunne genkende, hvordan de kommer til udtryk i voksenalderen.

Hvordan indlæringsvanskeligheder manifesterer sig hos voksne

Manifestationen af indlæringsvanskeligheder hos voksne kan variere betydeligt afhængigt af typen og graden af vanskelighederne samt de mestringsstrategier, individet har udviklet over tid. Nogle almindelige måder, hvorpå indlæringsvanskeligheder kan komme til udtryk hos voksne, omfatter:

1. Vanskeligheder med læsning og læseforståelse:

Voksne med dysleksi eller andre læsevanskeligheder kan have problemer med læsefærdighed, ordforkodning og forståelse af skriftligt materiale. De kan undgå at læse for fornøjelsens skyld, bruge længere tid på at gennemgå tekster eller hyppigt misforstå skriftlige oplysninger. Derudover kan de opleve vanskeligheder med opgaver, der kræver læseforståelse, såsom at læse manualer, udfylde formularer eller følge skriftlige instruktioner.

2. Udfordringer i forhold til skrivning:

Dysgrafi kan komme til udtryk som dårlig håndskrift, vanskeligheder med at organisere tanker skriftligt samt problemer med stavning og grammatik. Voksne med dysgrafi kan finde det udfordrende at udarbejde rapporter, tage noter eller formulere e-mails, og de kan i højere grad støtte sig til mundtlig kommunikation eller helt forsøge at undgå skriftlige opgaver.

3. Matematiske vanskeligheder:

Voksne med dyskalkuli kan have vanskeligheder med grundlæggende regneoperationer, håndtering af økonomi eller forståelse af tidsrelaterede begreber. De kan kæmpe med

opgaver, der indebærer målinger, tidsplanlægning, budgettering eller andre aktiviteter, som forudsætter matematisk ræsonnering.

4. Sociale og emotionelle udfordringer:

Den frustration og stress, der ofte følger med indlæringsvanskeligheder, kan føre til lavt selvværd, angst og depression. Mange voksne med indlæringsvanskeligheder har oplevet gentagne nederlag i uddannelses- eller arbejdssammenhænge, hvilket kan medføre manglende selvtillid og tilbageholdenhed over for at påtage sig nye udfordringer. De kan undgå sociale situationer, hvor deres vanskeligheder risikerer at blive afsløret, hvilket kan føre til isolation.

5. Vanskeligheder på arbejdspladsen:

På arbejdspladsen kan voksne med indlæringsvanskeligheder have problemer med opgaver, der kræver læsning, skrivning, matematisk tænkning eller forståelse af komplekse instruktioner. De kan også have vanskeligt ved at tilpasse sig nye opgaver eller arbejdsomgivelser, hvilket kan resultere i lavere præstationer eller hyppige jobskift. Uden passende støtteforanstaltninger kan disse udfordringer hæmme både karriereudvikling og arbejdsglæde.

At kunne genkende disse manifestationer er et væsentligt første skridt i en præcis identifikation af indlæringsvanskeligheder hos voksne.

II. Hvordan man genkender specifikke indlæringsvanskeligheder

Det kan være udfordrende at identificere indlæringsvanskeligheder hos voksne, da tegnene ofte er mindre tydelige end hos børn. I mange lande findes der få eller ingen diagnostiske redskaber til at bekræfte en sådan diagnose. Mange voksne har udviklet mestringsstrategier, der skjuler deres vanskeligheder, eller de kan tilskrive deres udfordringer andre faktorer, såsom manglende motivation eller ydre omstændigheder. Ikke desto mindre er erkendelsen af en mulig indlæringsvanskelighed det første skridt mod at få den rette støtte.

1. Selvevaluering og refleksion:

Voksne, der har mistanke om, at de kunne have en indlæringsvanskelighed, kan begynde med at reflektere over deres erfaringer fra skolegang, arbejdsliv og dagligdags aktiviteter. De kan genkalde sig akademiske udfordringer, hvor de på trods af stor indsats oplevede vedvarende vanskeligheder med opgaver, der involverede læsning, skrivning eller matematik. Onlinebaserede selvevalueringsværktøjer kan ligeledes give en vis indsigt, men de kan ikke erstatte en professionel vurdering, hvor en sådan findes.

2. Professionel vurdering:

Hvor det er muligt, er en omfattende vurdering foretaget af en psykolog eller en specialist i indlæringsvanskeligheder afgørende for en præcis diagnose. En sådan vurdering omfatter typisk en række tests, der måler forskellige kognitive færdigheder, herunder hukommelse, bearbejdningshastighed, læsning, skrivning og matematisk ræsonnering. Evalueringen kan også inkludere interviews, spørgeskemaer og en gennemgang af individets uddannelses- og arbejdshistorik. Formålet er at identificere specifikke områder med vanskeligheder og vurdere, om disse er forenelige med en indlæringsvanskelighed.

3. Medicinske og psykologiske overvejelser:

Det er væsentligt at være opmærksom på, at symptomer på indlæringsvanskeligheder kan overlappe med andre tilstande såsom opmærksomhedsforstyrrelse/hyperaktivitetsforstyrrelse (ADHD), angstlidelser eller depression. En grundig vurdering bør tage højde for disse forhold for at kunne udelukke eller adressere eventuelle samtidige diagnoser. Endvidere bør høre- og synsnedsettelse udelukkes som mulige årsager til de oplevede læringsvanskeligheder.

4. Arbejdspladsvurderinger:

For voksne, der oplever udfordringer på arbejdspladsen, kan en arbejdspladsvurdering, hvor den findes, være særdeles nyttig. En sådan vurdering, ofte gennemført af en erhvervspsykolog, fokuserer på, hvordan indlæringsvanskeligheder påvirker arbejdspræstationen. Resultaterne kan føre til anbefalinger om tilpasninger, såsom brug af hjælpemidler, ændrede arbejdsopgaver eller justeringer i arbejdsgange, som kan støtte individet i at opnå succes i deres erhverv.

Indlæringsvanskeligheder er livslange tilstande, der kan have betydelig indflydelse på en persons personlige, uddannelsesmæssige og professionelle liv. Hos voksne kan disse udfordringer manifestere sig på mange måder, især gennem vanskeligheder med læsning og skrivning. På trods af disse barrierer formår mange voksne med indlæringsvanskeligheder at udvikle effektive mestringsstrategier, der gør dem i stand til at navigere i livet, selvom strategierne ikke altid er optimale eller effektive.

Identifikation af indlæringsvanskeligheder hos voksne er afgørende for at kunne tilbyde relevant støtte og målrettede interventioner. Gennem selvevaluering, professionel vurdering og arbejdspladsvurderinger kan individer opnå en bedre forståelse af både deres udfordringer og styrker. Med de rette tilpasninger og strategier kan voksne med indlæringsvanskeligheder forbedre deres livskvalitet, styrke deres præstationer på forskellige områder og nå både personlige og professionelle mål.

Nøglen til at trives med en indlæringsvanskelighed er erkendelse, forståelse og viljen til at opsøge og modtage støtte. Med disse elementer på plads kan voksne med indlæringsvanskeligheder forvandle deres udfordringer til muligheder for vækst og succes.

III. Hvordan information kan præsenteres visuelt for at gøre den mere relevant for voksne med specifikke indlæringsvanskeligheder (dysleksi)

Dysleksi er en specifik indlæringsvanskelighed, der primært påvirker læsning og skrivning. For voksne med dysleksi kan traditionelle teksttunge præsentationer virke overvældende og vanskelige at bearbejde. For at skabe et inkluderende læringsmiljø er det derfor afgørende at præsentere information på en måde, der er både tilgængelig og effektiv for disse lærende. Dette vil blive uddybet i de følgende afsnit.

1. Brug af enkle og klare layouts:

Et overskueligt layout med god afstand mellem elementerne hjælper personer med dysleksi til bedre at holde fokus på indholdet.

En konsekvent formatering på tværs af dias, såsom ensartede skrifttyper og

skriftstørrelser, understøtter en forudsigelig struktur, der fremmer forståelsen (Clark & Mayer, 2016).

2. Tekstpræsentation:

Anvendelse af dysleksivenlige skrifttyper som Arial eller Verdana øger læsbarheden.

Serif-skrifttyper, som kan være vanskelige at læse, bør undgås.

Højkontrast-farvekombinationer (f.eks. sort tekst på hvid baggrund) forbedrer ligeledes læsbarheden.

Teksten bør være stor nok til at kunne læses komfortabelt, og der bør anvendes en linjeafstand på mindst 1,5 for at forhindre, at ordene fremstår sammentrængte.

Brug af punktform frem for lange tekstafsnit bidrager til at opdele information i mere overskuelige enheder, hvilket letter bearbejdningen (Rello & Baeza-Yates, 2013).

3. Inkorporering af billeder og grafikker:

Billeder, der er direkte relevante for indholdet, kan anvendes til at illustrere centrale pointer.

Enkle grafiske fremstillinger, såsom diagrammer eller ikoner, er effektive værktøjer til at opsummere information visuelt (Mayer, 2009).

4. Brug af videoer og animationer:

Korte, fokuserede videoer og animationer kan være særdeles effektive, forudsat at de er direkte relateret til undervisningens indhold. Dette kan fremme både forståelse og hukommelsesfastholdelse (Clark & Mayer, 2016).

Præsentation af information for voksne med dysleksi kræver omhyggelig overvejelse af både design og formidlingsform for at fremme tilgængelighed og forståelse. Et klart og enkelt layout reducerer distraktioner, mens en konsekvent formatering skaber en forudsigelig struktur, der letter navigationen. Brugen af dysleksivenlige skrifttyper, højkontrast-farvekombinationer og tilstrækkelig linjeafstand forbedrer læsbarheden. Opdeling af information i punktform fremmer en lettere bearbejdning. Endvidere kan brugen af relevante billeder, grafikker og videoer understøtte forståelsen og fastholdelsen af information, hvilket gør indholdet mere engagerende og lettere at tilegne sig.

IV. Hvordan en hensigtsmæssig lektions- eller undervisningsplan bør tilrettelægges for voksne med specifikke indlæringsvanskeligheder (dysleksi)

1. Sprog og instruktioner:

Klart og præcist sprog: Instruktioner og indhold bør leveres med enkelt og tydeligt sprog.

Undgå brug af unødigt komplekse ord eller fagsprog, som kan skabe forvirring. Inkorporering af nøgleord, som skal læres, er ligeledes særdeles relevant (Snowling & Stackhouse, 2013).

Trinvisse instruktioner: Giv instruktioner i en trin-for-trin struktur, både mundtligt og skriftligt.

Giv samtidig plads til, at deltagerne kan stille spørgsmål og få afklaret eventuelle uklarheder, inden undervisningen fortsætter (Rose & Meyer, 2002).

2. Brug af visuelle støtter:

Visuelle hjælpemidler: Integrer visuelle hjælpemidler såsom dias, skemaer og diagrammer for at understøtte de mundtlige forklaringer. Disse værktøjer kan bidrage væsentligt til at styrke forståelsen og hukommelsen (Mayer, 2009).

Tankekort og opsummeringer: Anvend tankekort eller oversigtsskemaer ved afslutningen af

hver lektion for at hjælpe deltagerne med at gennemgå og organisere de centrale pointer (Reid, 2009).

3. Fleksibel fremdrift:

Justerbart tempo: Vær indstillet på at tilpasse lektionshastigheden efter deltagerens behov. Nogle kan have brug for længere tid til at bearbejde information eller fuldføre opgaver (Gregg, 2009).

Hyppe pauser: Indlæg regelmæssige pauser for at fastholde koncentrationen og undgå kognitiv træthed. Pauser kan også give mulighed for uformelle drøftelser og afklaring af eventuelle misforståelser (Shaywitz, 2003).

4. Evaluering og feedback:

Regelmæssige statusvurderinger: Anvend formative vurderinger (f.eks. quizzer, hurtige afstemninger eller spørgesessioner) i løbet af lektionen for at vurdere forståelsen og justere undervisningsmetoderne efter behov (Reid, 2016).

Varierede evalueringsformer: Giv deltagerne mulighed for at demonstrere deres forståelse på forskellige måder, såsom mundtlige fremlæggelser, lyd- eller videooptagelser, skriftlige opsummeringer eller kreative projekter (Sparks & Lovett, 2009).

5. Konstruktiv feedback:

Rettidig og specifik feedback: Tilbyd feedback hurtigt, med fokus på konkrete forbedringsområder samt anerkendelse af præstationer. Giv desuden forslag til, hvordan deltagerne kan forbedre deres arbejde (Mercer & Pullen, 2009).

Opmuntring og støtte: Skab et positivt og støttende læringsmiljø, hvor deltagerne opfordres til at søge hjælp ved behov og se fejl som muligheder for læring (Shaywitz & Shaywitz, 2003).

6. Opbygning af selvtillid:

Fremme af selvadvokering: Støt deltagerne i at formulere deres behov og præferencer, eksempelvis ved at bede om ekstra tid eller materialer i alternative formater (Gregg, 2009).

Positiv feedback: Brug positiv feedback til at styrke deltagerens selvtillid og motivation. Fremhæv deres styrker og fremskridt løbende gennem forløbet (Goldberg et al., 2003).

7. Adgang til ressourcer:

Supplerende materialer: Tilbyd adgang til supplerende ressourcer, såsom læsematerialer, vejledninger eller individuelle støttesessioner, for at styrke forståelsen uden for undervisningen (Clark & Mayer, 2016).

Teknologiske hjælpemidler: Anbefal eller stil teknologiske hjælpemidler til rådighed, som er udviklet til personer med dysleksi, såsom tekst-til-tale-software, lydbøger eller specialiserede apps (Reid, 2016).

Effektiv tilrettelæggelse og formidling af lektionsindhold for voksne med dysleksi bør prioritere klart og præcist sprog, trinvis instruktion og brug af visuelle støtter som dias, diagrammer og tankekort for at fremme forståelsen. Fleksibel fremdrift og regelmæssige pauser imødekommer forskellige bearbejdningshastigheder og understøtter koncentrationen. Varierede evalueringsformer, formative vurderinger og rettidig, konstruktiv feedback guider deltagerne i deres udvikling. Et støttende læringsmiljø fremmes ved at opbygge selvtillid gennem positiv feedback, styrke selvadvokering og sikre adgang til relevante ressourcer og teknologiske hjælpemidler. Denne helhedsorienterede tilgang bidrager til at skabe en inkluderende og styrkende læringsoplevelse.

V. Tilpasning af opgaver, hjemmearbejde, prøver og støttetilbud for voksne med specifikke indlæringsvanskeligheder (dysleksi)

1. Centrale områder, hvor voksne med dysleksi har behov for støtte

Der er fire overordnede områder på uddannelsesvejen, hvor voksne med dysleksi kan have behov for støtte: fortsatte studier og videreuddannelse, videregående eller erhvervsfaglig uddannelse, voksenundervisning samt læringsfærdigheder og psyko-emotionelle forhold.

Fortsatte studier og videreuddannelse:

Lærende med dysleksi kan have brug for støtte allerede fra de første skridt i processen med at genoptage en afbrudt uddannelsesvej. De kan opleve vanskeligheder i planlægnings-, vurderings- og optagelsesprocesserne. Deres langsomme og anstrengte læsning samt manglende funktionel læsefærdighed kan udgøre en væsentlig barriere for at kunne præstere inden for fastsatte tidsrammer.

Videregående uddannelse og erhvervsuddannelse:

Mange videregående og erhvervsfaglige uddannelsesinstitutioner tilbyder en række støttetjenester, som dog ofte er vanskelige at finde gennem skolens officielle informationer. Det kan derfor være nødvendigt at kontakte undervisningspersonalet direkte for at få oplyst mulighederne for tilpasning af studieaktiviteter og eksaminer, hvis disse oplysninger ikke er offentligt tilgængelige.

Voksenundervisning:

Voksne studerende skal ofte håndtere store mængder studiemateriale og samtidig organisere deres personlige tid effektivt. Mange personer med dysleksi oplever organisatoriske udfordringer og har behov for støtte til at finde frem til strategier, der fungerer for dem både i studier og i det professionelle liv.

Læringsfærdigheder og psyko-emotionelle forhold:

De fleste voksne med dysleksi mangler effektive læse- og læringsstrategier. At støtte dem i at tilegne sig og anvende mere effektive læringsmetoder bør være et overordnet mål gennem hele studieforløbet og i den professionelle karriere. Nederlagsoplevelser på studiet kan føre til emotionelle og psykologiske problemer, nedsat motivation og frafald. I denne sammenhæng udgør vejledere og mentorer en væsentlig ressource i både studieprocesser og arbejdsliv (Reid, 2020; British Dyslexia Association, "Further Education/Apprenticeships").

2. Praktiske tilpasninger: Strategier og støtteforanstaltninger

2.1. Studier, prøver og organisatoriske færdigheder

Prøve- og evalueringsordninger kan omfatte:

- Ekstra tid og indlagte pauser under prøver.
- Anvendelse af en menneskelig eller digital oplæser for studerende, der har vanskeligt ved selvstændig læsning.
- Mulighed for at læse højt for sig selv, hvis dette fremmer koncentrationen.

- Brug af talegenkendelsessoftware for studerende med meget svage eller langsomme skrivefærdigheder, som ikke kan skrive uden støtte.

Studier og læringsfærdigheder:

- Tilvejebringelse af ekstra akademisk tid samt udsættelse af deadlines for aflevering af opgaver.
- Udlevering af trykte noter i stedet for håndskrevne noter, som kan være vanskelige at læse.
- Gennemgang af studiematerialer straks ved modtagelsen, herunder kontrol af indholdsfortegnelser for at sikre, at alt relevant materiale er tilgængeligt.
- Fokus på udvikling af læringsfærdigheder, især forbedring af læsefærdigheder.
- Udlevering af koncentrerede hovedpunkter fra undervisningen for at lette forståelsen.

Organisationsstrategier:

- Farvekodning: Organiser alle noter, essays og materialer efter emne ved hjælp af farvekodning og opbevar dem samlet.
- Identificer væsentlig information: Brug overstregningstuscher, post-its eller annotationer for hurtigt at kunne finde vigtig information.
- Anvend en tidsplanlægger til dagligt at holde styr på projekter og deadlines. Sæt realistiske mål for at sikre rettidig færdiggørelse af opgaver.
- Brug telefonpåmindelser til forelæsninger, møder med vejledere og afleveringsfrister.
- Minimer distraktioner: Afsæt specifik tid til opgaver og sluk for mobiltelefon, fjernsyn og radio under arbejdet (Reid, 2020; British Dyslexia Association, *Further Education/Apprenticeships*).

Brug af støtteteknologi

Anvendelse af støtteteknologi kan omfatte:

- Computerbaserede oplæsere og "tekst-til-tale"-software som et alternativ til menneskelige oplæsere.
- Talegenkendelse og "tale-til-tekst"-software som erstatning for skrivere, hvor lærende kan diktere deres svar og derefter redigere teksten.
- Brug af tekstbehandlingsprogrammer til at skrive svar, eventuelt kombineret med stavekontrol og onlineordbøger for at støtte skriftlig produktion.

Derudover findes en række læringsprogrammer, der anvender forskellige strategier, herunder visualisering:

- a) Online whiteboards, som f.eks. [Figma FigJam Online Whiteboard](#).
- b) Programmer til idéudvikling og brainstorming, såsom [Miro Brainstorming](#).
- c) Forskellige oversættelsesprogrammer, der kan støtte flersproget læring.
- d) AI-baserede modeller, som kan generere produkter ud fra tekstbeskrivelser, eksempelvis

[Genmo AI.](#)

e) Der findes adskillige sprogteknologier, som konverterer tekst til lyd. En oversigt kan findes [her på engelsk](#).

f) AI-teknologi, som kan generere billeder ud fra tekstbeskrivelser, eksempelvis præsenteret i denne [engelske oversigt over AI-kunstgeneratorer](#).

2.2. Psyko-emotionel støtte og styrkelse af motivation

Fremme af diversitet i læringsstile:

Lærende med dysleksi passer ofte ikke ind i de læringsstile, der traditionelt har været anvendt i skolesystemerne. Det er derfor vigtigt at fremme diversitet i læringspræferencer ved at tilbyde valgmuligheder og give de lærende mulighed for at benytte deres egne læringsstile i undervisningen. Flexibilitet bør anvendes aktivt for at støtte denne diversitet.

Fremme af kreativitet:

For mange lærende er kreativitet en primær motivationsfaktor, men skolesystemerne giver ofte begrænset rum for kreativ udfoldelse. Kreativitet bør fremmes i alle aspekter af undervisningen, særligt i forbindelse med læring og læsning.

Sikring af succes gennem små, opnåelige mål:

Succes er afgørende for både motivation og effektiv læring. Det er underviserens ansvar at tilrettelægge læringsaktiviteter på en måde, der sikrer, at de lærende oplever succes og opnår konkrete fremskridt.

Tilbage melding om individuel progression:

Fremskridt skal forstås som en personlig proces – hvad der udgør fremskridt for én, gør det ikke nødvendigvis for en anden. Det er vigtigt, at kriterierne for progression individualiseres og udtrykkes tydeligt, så den enkelte lærende kan genkende egne fremskridt.

Styrkelse af troen på egne evner:

Selvtillid er afgørende for at opnå succes og bevare motivationen. Dog er uddannelsessystemet ofte fokuseret på vurdering, hvilket kan underminere selvtilliden hos mange lærende. Det er derfor væsentligt at understøtte de lærendes tro på egne evner aktivt.

Anerkendelse af individuelle læringsstile:

Det er vigtigt at anerkende hver enkelt lærendes unikke læringsstil, selvom dette kan være en udfordring i inklusionsbaserede klasse miljøer. Blot det at blive bevidst om egen læringsstil kan styrke selvstændig læring både i og uden for skolen.

Effektiv anvendelse af gruppearbejde:

Gruppearbejde kan være en stærk motivationsfaktor, men det er vigtigt at sikre, at gruppedynamikken skaber en positiv oplevelse for alle deltagere. Gruppearbejde bør overvåges nøje, og grupperne bør aflægge hyppige rapporter om deres fremskridt.

Fremme af selvevaluering:

Selvevaluering er central for at hjælpe dyslektiske studerende med at tage ansvar for deres egen læring. Når de vurderer deres eget arbejde, udvikler de større selvindsig og styrker deres evne til at tænke kritisk og reflekteret

Udvikling af ansvarlighed hos de lærende:

Nøglen til succesfuld læring er, at de lærende opnår autonomi. Ved at give dem kontrol over

egen læring fremmes ansvarlighed, og motivationen bevæger sig fra at være udefrakommende til at være indre.

Fokus på læring såvel som undervisning:

Det er vigtigt at identificere og anerkende de styrker, som lærende med dysleksi besidder, og aktivt integrere disse styrker i undervisningsprogrammet.

Selværd:

Personer med dysleksi har ofte lavt selvværd, hvilket ikke udelukkende relaterer sig til det akademiske område. Der kan være flere risikofaktorer i dyslektikers liv, som bidrager til lavt selvværd. Det er essentielt først og fremmest at værdsætte den dyslektiske person som individ. Tilstedeværelsen af dysleksi kan forstærke visse barrierer, som hindrer individet i at nå sine mål. Selvom personer med dysleksi kan have betydelige færdigheder på visse områder, er det vigtigt at tage højde for deres emotionelle og sociale behov i lige så høj grad som deres styrker.

(Kilde: Reid, *Motivation Ideas* [<https://www.drgavinreid.com/free-resources/motivation-ideas/>])

2.3. En kort påmindelse til undervisere om at styrke deres undervisningspraksis

Tre støttestrategier og undervisningstiltag for at hjælpe voksne lærende med dysleksi til at trives:

1. Sikr, at alle studerende forstår, hvad der forventes af dem:

En multisensorisk tilgang er særligt effektiv til at formidle komplekse instruktioner.

- Brug visuelle instruktioner som supplement til mundtlige instruktioner.
- Tal langsomt og gentag komplekse trin.
- Sørg for, at de studerende har adgang til skriftlige instruktioner.
- Tjek løbende, at alle forstår opgaven.

2. Skab og oprethold gode klasseværelsesrutiner:

En stærk og forudsigelig klasseværelsesstruktur kan hjælpe voksne lærende med dysleksi med at føle sig velkomne og mindske deres læringsrelaterede angst.

Voksne med dysleksi kan let komme til at føle sig dumme eller dovne; faste og velkendte rutiner kan i væsentlig grad afhjælpe eller endda forhindre denne form for angst.

3. Støt og fremhæv de styrker, som voksne studerende med dysleksi besidder:

Giv studerende med dysleksi mulighed for at få succes og vise deres mestring. Hjælp dem med at fremhæve deres styrker. Eksempler på typiske styrker hos voksne med dysleksi og muligheder for succes omfatter:

- **Kreativitet:** Lad dem udfolde deres kreativitet, selv i mindre opgaver, og del deres skaberværk med hele klassen.
- **Problemløsning:** Brug deres tankegang som eksempler på, hvordan flere forskellige tilgange kan anvendes til at løse en opgave.
- **Empati:** Introducer komplekse karakterer fra litteraturen og lad de voksne med dysleksi analysere og præsentere karaktererne for klassen.
- **Metatænkning:** Hjælp dem med at vise deres evner til avanceret planlægning og refleksion.

- Fortællekompetencer: Støt dine elevers narrative skrivning ved hjælp af solide akademiske støttestrukturer som modeltekster, grafiske organiseringsværktøjer og vurderingskriterier. Fremhæv derefter elevernes succeser inden for narrativ skrivning.

Husk afslutningsvis, at mange af de tiltag, der gavner voksne med dysleksi, i virkeligheden er god undervisningspraksis for alle elever.
(McCormick, 2022)

VI. Om alle disse teknikker også er nyttige for voksne uden indlæringsvanskeligheder

I de senere år er der kommet øget fokus på strategier, der støtter voksne med specifikke indlæringsvanskeligheder, særligt dysleksi. Dette omfatter tilpasninger inden for undervisning, kommunikation, evaluering og miljødesign. Men et centralt spørgsmål opstår: Er disse teknikker også gavnlige for voksne uden diagnosticerede indlæringsvanskeligheder?

Det korte svar er ja. Mange af de undervisningsstrategier, visuelle støtter og psykologiske støttestrukturer, som er udviklet for voksne med dysleksi, gavner også voksne uden indlæringsvanskeligheder ved at øge klarhed, engagement og informationsfastholdelse.

1. Klar og præcis kommunikation gavner alle:

Voksne med dysleksi har ofte vanskeligt ved at forstå tætte eller uklare instruktioner. Derfor opfordres undervisere til at anvende enkelt sprog, undgå fagsprog og præsentere information trin for trin (Snowling & Stackhouse, 2013). Disse principper stemmer overens med tankegangen bag Universal Design for Learning (UDL), som understøtter alle lærende – især i hurtige undervisnings- eller arbejdsmiljøer, hvor klarhed fremmer effektivitet.

2. Visuelle hjælpemidler og multimedier styrker læringen:

Visuelle støtter som infografikker, tankekort og diagrammer anbefales for lærende med dysleksi for at fremme forståelsen (Mayer, 2009). Voksne uden indlæringsvanskeligheder har ligeledes fordel af disse redskaber, særligt de, som lærer bedst visuelt eller kropsligt.

Multimediaelementer (videoer, animationer og interaktive præsentationer) engagerer flere sanser og styrker både hukommelse og forståelse for alle læringstyper (Clark & Mayer, 2016).

3. Fleksibelt tempo og pauser forbedrer koncentrationen:

Hjppige pauser og tilpasning af tempoet er nødvendige for lærende med dysleksi, men er også afgørende for at undgå kognitiv træthed hos voksne uden indlæringsvanskeligheder. Teknikker som Pomodoro-metoden, hvor fokuserede arbejdsperioder afbrydes af korte pauser, anvendes bredt for at øge produktiviteten.

4. Varierede evalueringsformer fremmer dybere engagement:

At tilbyde forskellige måder at demonstrere viden på – eksempelvis mundtlige præsentationer, kreative projekter eller visuelle opsummeringer – hjælper ikke blot lærende med dysleksi, men fremmer også kritisk tænkning og kreativitet hos voksne uden indlæringsvanskeligheder ved at gå ud over traditionelle prøveformer, der ofte primært tester udenadslære (Sparks & Lovett, 2009).

5. Psykologisk støtte og motivation gavner alle lærende:

Opmuntring, positiv feedback og strategier til selvrefleksion er centrale for at bevare motivationen og opbygge selvtillid hos voksne med dysleksi (Reid, 2020). De samme tilgange

støtter voksne uden indlæringsvanskeligheder i at udvikle en vækstorienteret tankegang og modstandskraft – kvaliteter, som er væsentlige både i uddannelsesmæssige og professionelle sammenhænge.

6. Organisationsstrategier styrker tidsstyring:

Voksne med dysleksi drager fordel af værktøjer som farvekodede mapper, tidsskemaer og tjeklister. Disse metoder er lige så effektive for voksne uden indlæringsvanskeligheder, der skal balancere arbejde, familie og uddannelse, og de støtter udviklingen af eksekutive funktioner, som er essentielle i voksenlivet.

Det er vigtigt at anerkende, at mange af de pædagogiske teknikker, redskaber og støttesystemer, som blev udviklet til personer med specifikke indlæringsvanskeligheder, oprindeligt havde til formål at skabe lige vilkår for dem, der stod over for særlige kognitive udfordringer. Over tid har undervisere og forskere imidlertid observeret, at disse metoder gavner alle lærende, ikke kun dem med diagnosticerede vanskeligheder. Denne observation er forankret i principperne bag Universal Design for Learning (UDL), som hævder, at når undervisningsmaterialer og læringsmiljøer designes til at være tilgængelige og inkluderende fra begyndelsen, forbedres læringsudbyttet for alle.

Eksempelvis er strategier som at opdele komplekse informationer i mindre enheder, levere materialer i flere formater (visuelt, auditivt og kropsligt) og tilbyde fleksibel tid til opgaveløsning gavnlige både for voksne med dysleksi og for voksne uden indlæringsvanskeligheder, der kan have forskellige læringspræferencer, opleve stress eller vende tilbage til uddannelse efter en længere pause. Tilsvarende værdsættes brugen af visuelle støtter, strukturerede layouts og konsekvent formatering – alle kendetegn ved dysleksivenligt design – bredt, fordi de mindsker den kognitive belastning og gør materialet lettere at navigere.

Dette sammenfald mellem behov og fordele afslører en bredere sandhed om uddannelse: Tilgængeligt design og differentieret undervisning reducerer ikke læringskvaliteten – de forøger den. Ved at fokusere på inklusion skaber undervisere og institutioner miljøer, der fremmer større engagement, reducerer angst og øger mulighederne for succes for alle voksne lærende, uanset om de har en indlæringsvanskelighed eller ej.

Selvom disse teknikker oprindeligt blev udviklet for at imødekomme de særlige behov hos voksne med dysleksi, understreger deres brede anvendelighed blandt voksne uden indlæringsvanskeligheder en væsentlig pointe: Inkluderende praksisser forbedrer læringen for alle. Ved at implementere fleksible, multimodale og psykologisk støttende strategier kan undervisere og arbejdsgivere skabe miljøer, hvor alle voksne – uanset kognitiv profil – kan opnå succes og trives.

Referencer

- BDA homepage, last visited 27.03.2025 <https://www.bdadyslexia.org.uk/advice/adults/in-education/further-education-apprenticeships>
- Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2016). *E-learning and the Science of Instruction: Proven Guidelines for Consumers and Designers of Multimedia Learning*. Wiley.
- Goldberg, R. J., Higgins, E. L., Raskind, M. H., & Herman, K. L. (2003). *Predictors of Success in Individuals with Learning Disabilities: A Qualitative Analysis of a 20-Year Longitudinal Study*. *Learning Disabilities Research & Practice*, 18(4), 222-236.
- Gregg, N. (2009). *Adolescents and Adults with Learning Disabilities and ADHD: Assessment and Accommodation*. Guilford Press.
- McCormick, B. (2022). Teaching Adult Students with Dyslexia: The Why, Who, and How. Blogpost, last visited 27.03.2025 [Teaching Adult Students with Dyslexia | First Literacy Blog](#)
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning*. Cambridge University Press.
- Mercer, C. D., & Pullen, P. C. (2009). *Students with Learning Disabilities*. Pearson.
- Reid, G. Homepage, last visit 27.03.2025 <https://www.drgavinreid.com/free-resources/motivation-ideas/>
- Reid, G. (2020) THE DYSLEXIA WORKBOOK FOR ADULTS. Blackwell's
- Reid, G. (2016). *Dyslexia: A Practitioner's Handbook*. Wiley-Blackwell.
- Schneider, E., & Crombie, M. (2003). *Dyslexia and Foreign Language Learning*. David Fulton Publishers.
- Shaywitz, S. E. (2003). *Overcoming Dyslexia: A New and Complete Science-Based Program for Reading Problems at Any Level*. Knopf.
- Snowling, M. J., & Stackhouse, J. (Eds.). (2013). *Dyslexia, Speech and Language: A Practitioner's Handbook*. Wiley-Blackwell.
- Sparks, R. L., & Lovett, B. J. (2009). *College Students with Learning Disabilities: A Handbook of Practical Strategies for Faculty and Administrators*. Rowman & Littlefield Education.
- Rose, D. H., & Meyer, A. (2002). *Teaching Every Student in the Digital Age: Universal Design for Learning*. ASCD.
- Rello, L., & Baeza-Yates, R. (2013). Good Fonts for Dyslexia. *Proceedings of the 15th International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility*, 14-18.