



Malin

med högsta betyg från bänken

Malin Sandelin vet hur det känns att sitta på bänken. Hon var tolv år när hon började känna av de första symptomen och 14 när hon fick diagnosen, barnreumatism, JCA. Då var hon riktigt dålig. Praktiskt taget alla leder var påverkade. Det som hade börjat som ont i knäna, spred sig till händer, fötter, tår och käkar. Malin, som tidigare varit aktiv i friidrott, satt ofta på bänken när hon inte orkade hänga med i gympan.

– Det var jättetråkigt. Jag ville ju röra på mig, men fick inte mycket hjälp av läraren. Det var upp till mig att bestämma vad jag kunde och inte kunde. Vi hade inte någon fast idrottslärare så det blev för många vikarier att förklara för.

I dag är Malin Sandelin 23 år och sjukgymnast. När hon skulle skriva sin C-uppsats var ämnet givet.

– Alla barnreumatiker pratar om problem med gympan och okunniga idrottslärare. Jag ville ta reda på hur det är.

Resultatet bekräftar det som Malin Sandelin och andra barnreumatiker egentligen redan visste. Att idrottslärarna har dåliga kunskaper både om sjukdomen JCA och om hur lektionerna kan anpassas så att även dessa elever kan vara med.

Anmärkningsvärt

– Men det mest anmärkningsvärda är att blivande idrottslärare får så lite undervisning om kroniska sjukdomar och funktionshinder på idrotts-högskolorna. Då är det inte så konstigt att de blir osäkra och inte vet hur de ska anpassa lektionerna så att alla kan vara med, säger Malin Sandelin.

Enligt läroplanen är målet för ämnet Idrott och hälsa att utveckla elevens fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. Ett ytterligare mål är att skapa förutsättningar för alla elever att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor, utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra.

– Om det ska bli mer än vackra ord, måste idrotts-högskolorna prioritera att ge de blivande lärarna kunskap om kroniska sjukdomar och funktionshinder. Det gäller både de fysiska och psykiska påfrestningar som sjukdomen medför.

Svårt få rättvisa betyg

Att få idrottslärare är medvetna om den psykiska delen av sjukdomen är ett problem, som Malin har personlig erfarenhet av.

– Det är inte så konstigt att man mår deppigt när man har ont. Då vill man inte vara med och kan felaktigt uppfattas som ointresserad och oengagerad. Själv fick jag inget betyg i idrott på högstadiet och jag vet att många barn med JCA upplever att de har svårt att få rättvisa betyg.

Sådant påverkar självkänslan. Betygen är viktiga och för att kunna söka till högskolan måste man ha fullständigt slutbetyg. I Malins fall ordnade det sig på gymnasiet. Då mådde hon bättre och kunde hänga med på ett helt annat sätt. Och i

slutbetyget från gymnasiet fick hon MVG i Idrott och hälsa.

Social funktion

En del elever med barnreumatism får byta ut skolgympan mot sjukgymnastik, men det är ett alternativ som Malin Sandelin, trots sitt yrke, inte är så tilltalad av.

– Gymnastik och idrott handlar om mer än fysisk aktivitet. Det finns en social funktion också. En elev med JCA behöver både skolgympan och sjukgymnastiken.

Däremot kan den sjukgymnast som behandlar eleven stötta idrottsläraren och ge råd om hur lektionerna kan anpassas. Ibland kan det vara så enkelt som att använda en mjuk boll istället för en hård, säger hon.

Se helheten

Framförallt önskar hon att idrottslektionerna inte var så ensidigt fokuse-

rade på den fysiska prestationen. Att både idrottslärare och sjukgymnaster blir bättre på att se till helheten.

– Koppla in själen. Kropps- upplevelsen är det viktigaste. Hjälp eleverna att hitta lekfullheten i att röra sig. Även om jag inte kan hoppa högst eller springa fortast, ska jag få känna glädjen i att röra mig, säger Malin Sandelin och funderar över om sjukgymnasten kanske borde ta ett större ansvar för elevens hela situation, fråga mer om hur det är i skolan och i gympan.

– Den individuella kontakten är jätteviktig för barnreumatiker har olika problem. Det som är rätt anpassning för den ene kanske inte fungerar för den andre.

Text och foto: Lotta Tillström



Idrotthögskolorna måste prioritera att ge de blivande idrottslärarna kunskap om kroniska sjukdomar och funktionshinder, säger Malin Sandelin som undersökt idrottslärares kunskaper om barnreumatism.

Idrottslärarna har dåliga kunskaper om barnreumatism

95 procent av idrottslärarna har mycket eller ganska dåliga kunskaper om barnreumatism (JCA). Lärarna vet inte hur de ska anpassa lektionerna så att elever med diagnosen barnreumatism kan delta och de tar sällan kontakt med elevens sjukgymnast.

Det visar sjukgymnasten Malin Sandelin i en C-uppsats om idrottslärares kunskaper om barnreumatism.

Studien bygger på en enkät till samtliga 90 idrottslärare vid högsta- dieskolorna i Uppsala. Lärarna fick svara på frågor om vad de visste om barnreumatism, hur de anpassade idrottslektionerna för elever med den diagnosen och vilken kontakt de hade med den sjukgymnast som behandlade eleven. 56 lärare svarade. 44 av dessa var utbildade idrottslärare.

Två hade egen erfarenhet av barnreumatism. En genom en flickvän som var drabbad, den andra genom en syster. Sju av lärarna (13 procent) hade erfarenhet av att undervisa elever med barnreumatism. Av dessa var fem utbildade idrottslärare.

Undersökningen visade att de

flesta lärare som undervisade i ämnet Idrott och hälsa ansåg sig ha ganska eller dåliga kunskaper om barnreumatism. 33 svarade att de inte hade någon kunskap alls medan 20 hade hört talas om diagnosen och kunde ge exempel på symptom. Tre svarade att de hade ganska god kunskap. Ingen av de 56 lärarna ansåg sig ha god kunskap om barnreumatism.

Lärarnas kunskaper om hur sjukdomen kan påverka eleverna var nästan helt inriktad på fysiska symptom, som smärta, stelhet och trötthet. Av de sju lärare som hade undervisat elever med JCA, var det bara en som tog upp de psykiska följderna av sjukdomen; att eleven blev tyst och tillbakadragen när hon hade ont och att det kunde uppfattas som att hon var ointresserad och oengagerad.

Alla lärare utom en ansåg sig ha för dåliga kunskaper för att kunna anpassa en idrottslektion för elever med JCA. Den lärare som svarade att han hade tillräckliga kunskaper, var också utbildad sjukgymnast.

Av de idrottslärare som hade svensk utbildning svarade de flesta att de fått en dags föreläsning om kroniska sjukdomar och funktionshinder i sin utbildning. Bara två hade fått

specifika föreläsningar om JCA under grundutbildningen.

De fyra idrottslärare som var utbildade i andra länder hade fått mer föreläsningar om kroniska sjukdomar och funktionshinder än de som var utbildade i Sverige.

Flera av de lärare som hade undervisat elever med JCA uppgav att eleven inte alltid deltog i lektionen. Då var det vanligaste att eleven satt bredvid på bänken eller vilade. Ibland förekom även annan skolundervisning. Bara en av de sju som hade undervisat elever med barnreumatism hade haft kontakt med elevens sjukgymnast för att få hjälp att planera undervisningen. En kontakt som läraren hade positiv erfarenhet från.

Även om undersökningen är gjord bland idrottslärare på högstadiet i Uppsala, misstänker Malin Sandelin att situationen ser likadan ut på andra håll i landet.

– Tyvärr finns det anledning att tro att det ser lika illa ut på många håll, säger hon. Min resultat stämmer också överens med en större studie i Norge som visar många barn och ungdomar med JCA ofta sitter på bänken bredvid under idrottslektionerna.