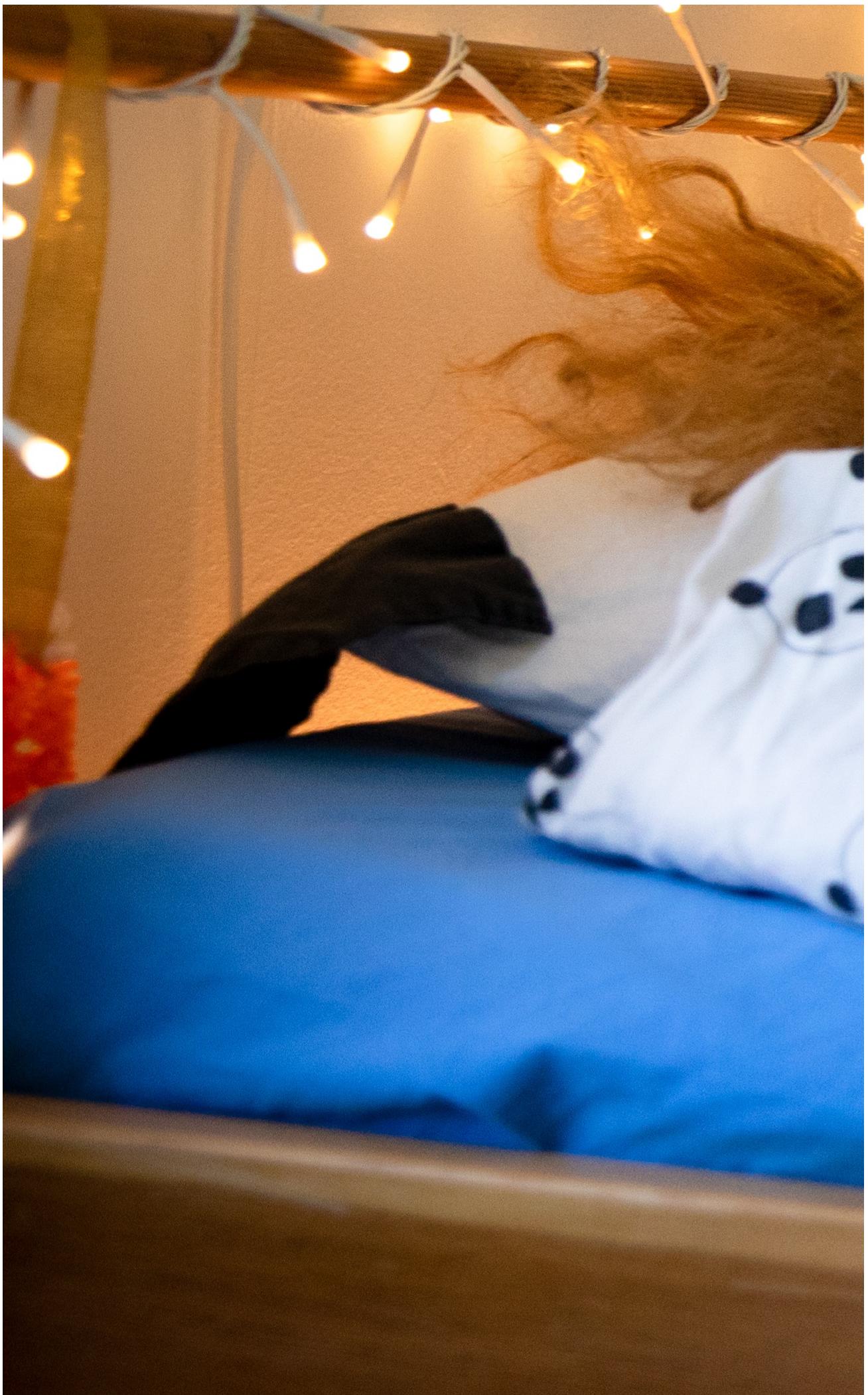


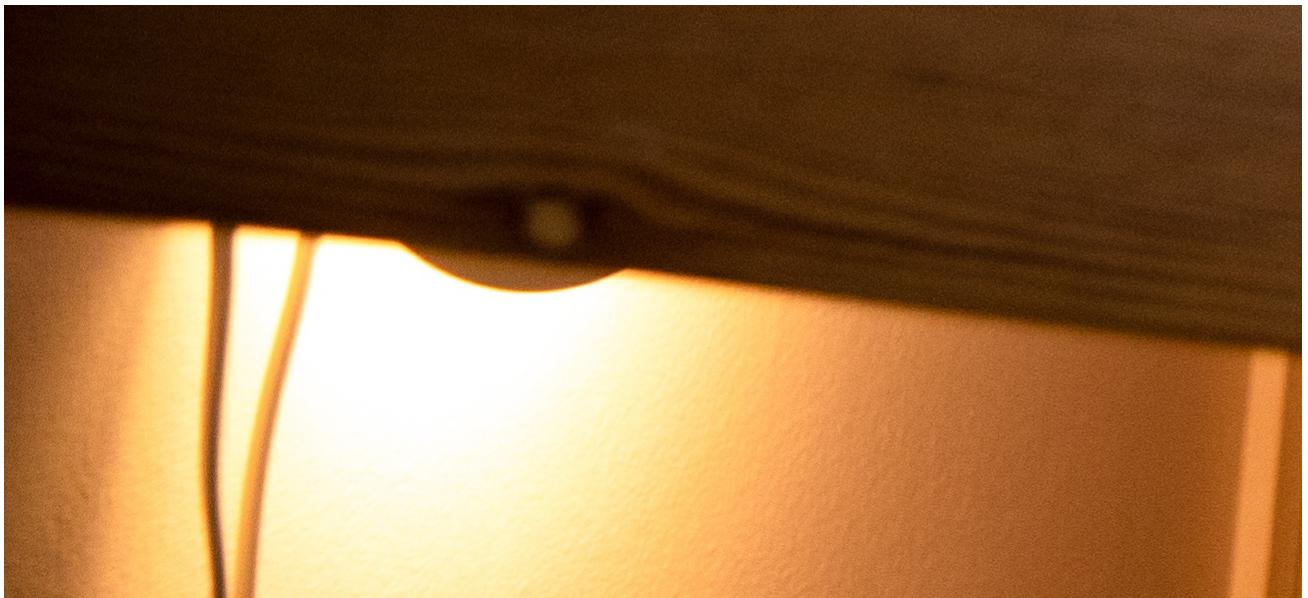


[Lärande, förståelse och minne](#)

Dyslexi innebär att du har svårt att lära dig att läsa, skriva och stava. Det är ärligt och kan upptäckas i tidig ålder. Med stöd och hjälp behöver dyslexi inte innebära ett hinder i livet, till exempel när det gäller att utbilda sig till det yrke man är intresserad av.







Barn med dyslexi behöver öva mer på att läsa och skriva än andra. Att öva ska inte känna som något jobbigt, utan som något kul och mysigt som man gör varje dag.

Dyslexi är vanligt. Det handlar oftast om det skrivna språket, men ibland även om talspråk. En del personer kan samtidigt ha svårt med siffror och att räkna. Det kallas [dyskalkyli](#).

En del personer har dyslexi, men vet inte själva om det. Man kanske känner att man har svårigheter, men inte vad det beror på.

Inget med intelligens att göra

Man kan känna sig dum eller dälig, men dyslexi har ingenting med intelligens eller begåvning att göra. Det har att göra med hur hjärnan bearbetar språkljud och uppfattar skriven text.

Den som läser snabbt och lätt, kopplar automatiskt ihop språkljud och bokstavstecken. Den som har dyslexi behöver öva mycket under en längre tid för att lära sig det.

Ofta tar det längre tid att läsa när man har dyslexi. Då kan det vara svårt att komma ihåg vad man läste i början av texten.

Det är bra att upptäcka besvär som kan bero på dyslexi tidigt. Då minskar risken att barnet hamnar efter i skolarbetet.

Däremot behövs ingen formell diagnos för att ett barn ska ha rätt till stöd eller hjälp i skolan. Det räcker med att svårigheten finns.

Dyslexi kan märkas på olika sätt för olika personer. Alla har inte svårt med alla delar, utan bara med vissa.

Det här är vanligt för dig som har dyslexi:

- Du läser långsamt och stannar upp på vissa ord.
- Du läser snabbt och fel, alltså missar ord eller delar av ett ord när du läser.
- Du har svårt att stava och stavar ofta fel.
- Du har svårt att uppfatta språkljuden i ett ord. Du kan ha svårt att skilja på ljud som är lika varandra. Det är till exempel vanligt att blanda ihop u och y eller g och k. Samma sak med b, p och d.
- Du byter plats på bokstäver i vissa ord. Till exempel skriver "tärning" i stället för "träning", eller läser ordet "mat" och uttalar det "tam".
- Du kan ha svårt att lära dig ramsor eller ord i en följd. Till exempel årets månader eller bokstäverna i alfabetet.
- Du har ofta lättare att lyssna på information än att läsa den.

Du som har dyslexi kan också ha andra svårigheter som inte direkt har med att läsa och skriva att göra. Här är några exempel:

- Du kan ha svårt att koncentrera dig och att fokusera.
- Du blir lätt störd av ljud eller börjar tänka på annat.
- Du kan ha svårt att sätta igång med en uppgift.
- Du kan även ha svårt att komma ihåg många saker samtidigt, det som kallas arbetsminne.

Kontakta barnets lärare och elevhälsan på barnets skola om du tror att ditt barn har dyslexi.

Kontakta [en vårdcentral](#) om du är vuxen och behöver stöd eller hjälp. Du som arbetar kan kontakta företagshälsovården, om det finns någon sådan.

Läs- och skrivsvårigheter kan utredas av en speciallärare, specialpedagog, logoped eller psykolog. Hur lång tid och hur många gånger man träffas beror på vad som kommer fram under utredningen.

Först får man berätta om sina svårigheter och erfarenheter. För att utredaren ska få en uppfattning om hur svårigheterna hänger ihop får man även göra olika tester.

Det som bedöms i utredningen är bland annat förmågan att läsa, skriva och stava. Hur väl man kan förstå det man har läst brukar också bedömas. Det kallas läsförståelse.

Annat som utreds är förmågan att uppfatta och uttala olika språkljud. Hur lätt man har att komma på och säga olika ord testas också.

En annan sak som brukar komma fram i utredningen är hur väl ditt arbetsminne fungerar. Arbetsminnet är det som avgör hur många saker du kan hålla i huvudet samtidigt utan att glömma någonting.

Om barnet inte har lärt sig att läsa i första klass behöver hen få extra stöd. Det kan barnet till exempel få genom enskild undervisning av en speciallärare eller genom olika anpassningar i klassen.

Det är skolans ansvar att se till att barnet får det stödet. Det gäller oavsett om barnet har fått en diagnos eller inte.

Det finns olika hjälpmittel som kan göra det lättare för dig att läsa och skriva. I en del regioner går det att få hjälpmittel utskrivna.

En dator med program som hjälper dig att stava rätt kan till exempel vara ett bra hjälpmittel. En läslinjal kan göra det lättare att följa texten.

Det finns ett särskilt program som hjälper dig att stava rätt på svenska. Det heter SkrivaText. Ett annat program som hjälper till att stava på engelska heter Spell Right.

Det är också bra med ljudstöd till texterna. Du kan till exempel lyssna på inlästa böcker eller använda talsyntes. Då är det en datorröst som läser upp texten.

De flesta böcker går att lyssna på via appen Legimus, som finns på bibliotek och är tillgänglig för alla som har läshinder. Då läses texten upp av en inläsare.

I en del skolor kan bibliotekarier hjälpa till med inloggning i Legimus. På kommunala bibliotek kan alla som har ett läshinder få inloggning till Legimus.

Det finns många appar där man kan lyssna på inläst litteratur. Det kostar pengar varje månad att ha ett sådant abonnemang.

Om ditt barn har dyslexi och ska lära sig att läsa behöver hen träna med ljud som stöd för läsningen. Det kallas för ljudmetod.

Att läsa högt för barnet är en bra början. Prata och diskutera gärna med barnet om det ni läser.

Ju mer tid du ägnar åt att läsa eller lyssna på sagor och böcker tillsammans med barnet, desto fler ord och uttryck lär sig barnet. Barnet lär sig också att läsning är något som är mysigt och kul.

När barnet börjar skolan kommer hen att behöva extra stöd, och också behöva träna mer än andra. Det behövs inte någon särskild diagnos för att man ska ha rätt till stöd eller hjälp i skolan. Däremot är det bra att ta reda på vilka svårigheter barnet har, så att insatserna anpassas efter barnets behov.

Här är några saker som du kan göra för att hjälpa ditt barn:

- Försök att hitta rutiner som ger balans mellan fritid och skolarbete. Låt barnet få tid att vara ledig och återhämta sig hemma.
- Hjälp till att planera in läxor så att barnet gör dem innan hen är för trött.
- Ta bort skärmar från det rum där barnet ska sova cirka två timmar innan barnet ska lägga sig. Det är viktigt för barnets sömn.
- Läs eller lyssna gärna på litteratur själv. Det kan påverka ditt barns inställning till böcker.

Sök stöd hos andra föräldrar till barn som har dyslexi. Du kan till exempel kontakta [Föräldraföreningen för dyslektiska barn](#) för råd och stöd. De organiserar även verksamheter där barn och ungdomar kan få kontakt med andra unga med dyslexi.

Det finns en ideell förening som heter [Kodknäckarna](#). De har tagit fram ett material som heter [Hitta läsningen](#). Det är filmer, tips och råd om saker man kan göra hemma för att stötta ett barn med dyslexi. Det finns även information på andra språk än svenska.

[Svenska Dyslexiföreningen](#) är en ideell förening som arbetar med kunskap och stöd för den som arbetar med personer med dyslexi.

Du som är vuxen och har dyslexi kan få hjälp och olika anpassningar när du studerar eller arbetar. Du kan till viss del träna på sådant som du tycker är svårt med hjälp av assisterande teknik.

Det finns också en del hjälpmittel som du kan använda för att underlätta vardagslivet. Förutom rättstavningsprogram kan appar som antingen läser upp text eller skriver det du säger vara en bra hjälp.

Du som har en funktionsnedsättning och studerar kan få hjälp så att du får bättre förutsättningar för att klara dina studier. Det kan till exempel handla om att få anteckningar eller inspelningar från föreläsningar, eller tillgång till inspelade läroböcker. Kontakta studenthälso för att få veta mer.

Prata med din arbetsgivare om du har en svårighet på jobbet. Ibland kan det hjälpa att få en checklista med instruktioner eller att större uppgifter delas upp i mindre delar. På en del arbetsplatser kan man få hjälp med så kallad assisterande teknik och tekniska anpassningar.

För att prata med andra som har dyslexi kan du kontakta [Dyslexiförbundet](#). Du behöver inte vara medlem för att kontakta en förening.

Ibland kan svårigheterna bero på någon annan diagnos som påverkar inlärningen, som [dyskalkuli](#) eller en språkstörning. Logopeder utredar även dessa diagnoser.

Ibland kan det handla om en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som [adhd](#) eller [autismspektrumtillstånd, AST](#). För att få veta det behöver man gå igenom en så kallad [neuropsykiatrisk utredning](#). Då är det en läkare och en psykolog som håller i utredningen.

För att du ska kunna vara delaktig i din behandling är det viktigt att [du förstår informationen du får](#). Ställ frågor om du inte förstår.

Även [barn ska vara delaktiga i sin behandling](#). Ju äldre barnet är desto viktigare är det.

Du har möjlighet att få hjälp av en [tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också möjlighet att få hjälp av en [tolk om du har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2022-02-04

Redaktör:

Jenny Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Elisabeth Marx och Kerstin Hyrefelt, specialpedagoger med inriktning på dyslexi, Svenska Dyslexiföreningen, Stockholm

Fotograf:

Emmali Anséus, 1177.se, nationella redaktionen

Dyskalkyli innebär att du har mycket svårt att räkna och förstå siffror, jämfört med andra saker. Svårigheterna märks oftast redan i förskolan eller under de första skolåren. Sök hjälp om du tror att du eller ditt barn har dyskalkyli.

Nervsystemets uppgift är att ta emot och att förmedla signaler från och till kroppens olika sinnen och kroppsdelar. Det gör att kroppens olika delar kan samarbeta.

Barn kan ha svårt att utveckla sitt tal och språk på flera sätt. De kan till exempel ha svårt att få fram ord eller uttala ord, ha svårt att förstå vad andra säger eller ha svårt att göra sig förstådda. Läs om vilket stöd och behandling barnet och du kan få.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdarenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).