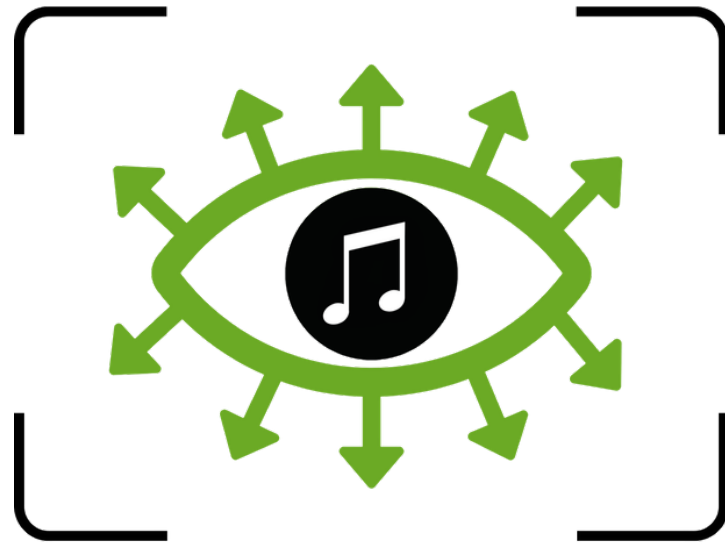




LYSSNA TILL MITT ÖGA!

**- Leda och inspirera
Musikskapande med hjälp av
ögonstyrning**



© **Studieförbundet Vuxenskolan, 2026**

Leda och inspirera är framtagen av Studieförbundet Vuxenskolan Regionförbund Västra Götaland med stöd från Allmänna Arvsfonden.

Författare: Sandra Ekholm, Ellen Sjö Sander och Judith Stocks

Layout: Sandra Ekholm

Tryck: Stema Specialtryck AB, 2026

Innehålls- förteckning



1

Att möta våra deltagare

Att möta personer med funktionsnedsättning	8
Rett syndrom	14
Bemötande	15
Att möta assistenter	19

2

Kommunikation

AKK – Alternativ och kompletterande kommunikation	22
Introduktion till ögonstyrning	23
Hur kommunicerar jag med deltagaren?	26
Om härmning och musikskapande	28

3

Att leda studiecirklar

Vad är en studiecirkel?	30
Studiecirkelns struktur	31
Tips för att involvera stödpersoner	34
Materialet	36
Förberedelser inför cirkelstart	37
Praktisk utrustning för musikskapande	41

4

Så här fungerar det i praktiken

Förstå tekniken – ögonstyrning	44
Olika sätt att styra med ögonen	46
Kommunicera om musiken	47
Kalibrering och placering av ögonstyrningsenhet	48
Att välja musikprogram	50
Testa och lär dig musikprogrammet	52

Om Lyssna till mitt öga!

Materialet är skapat för att ge dig stöd i att leda och inspirera grupper eller individer som använder ögonstyrning och vill skapa musik. Här får du en tydlig vägledning, praktiska verktyg och inspiration som hjälper dig i ditt arbete.

Du kommer få en inblick i hur musikskapande kan göras möjligt för fler och hur du som ledare kan skapa trygghet, nyfikenhet och kreativitet i mötet med deltagarna.

Materialet ger dig en grund som ska stärka dig i din roll. Det är också till för att ge dig tankar och idéer för att våga testa nytt.

Lyssna till mitt öga! har utvecklats av Studieförbundet Vuxenskolan Västra Götaland 1 maj 2023–31 juli 2026 med stöd från Allmänna Arvsfonden.

Bakgrund

Allt fler människor använder idag datorer som styrs med ögonen. För den som inte kan tala eller använda sina händer blir tekniken ett avgörande verktyg för att kunna kommunicera, uttrycka sig och vara delaktig i samhället.

Att skapa musik med ögonstyrd teknik gör det möjligt att använda kreativitet och uttryck självständigt, utan att vara beroende av assistans.



Värdegrund

- Alla kan spela och skapa musik!
- Det ska vara roligt att spela musik!
- Vi ger alla möjligheten att uttrycka åsikter och idéer om det konstnärliga skapandet.
- Vi lyssnar på varandra, oavsett om vi kommunicerar med musik, bliss, bilder, verbalt tal eller på annat sätt.
- Vi kräver aldrig någon prestation. Att komma till träffen med färdtjänst, stödperson och ögonstyrd dator är en tillräcklig prestation.
- Vi ser till att alla kan delta utifrån sina egna önskemål och förutsättningar.
- Cirkelledaren kan ge råd, men det är deltagaren som är konstnären.

"När jag spelar känner jag mig fri"



*–Valentina Ellmark,
musiker &
projektdeltagare*

Att möta våra deltagare



1

Att leda musik med ögonstyrning börjar i mötet med människan. Som musikalisk ledare behöver du förstå vilka förutsättningar som finns och hur du skapar en trygg och respektfull miljö där varje deltagare får ta plats.

I det här kapitlet får du en grundläggande introduktion till olika funktionsnedsättningar och begrepp. Du får också läsa om bemötande, tydliggörande pedagogik och hur du samarbetar med assistenter och stödpersoner. Kapitlet ger dig en stabil grund för att bygga relationer och skapa förtroende i gruppen.

Denna del innehåller:

- Att möta personer med funktionsnedsättning
- Rett syndrom
- Bemötande
- Att möta assistenter





Att möta personer med funktionsnedsättning

En funktionsnedsättning betyder att man i olika omfattningar kan ha svårigheter att fungera fysiskt, psykiskt eller intellektuellt.

Funktionsnedsättningen kan påverka livet olika mycket, vara en kort tid eller hela livet. En del föds med en funktionsnedsättning, medan andra förvärvar en genom en skada eller sjukdom.

Det är viktigt att förstå att en person med en diagnos inte nödvändigtvis har samma funktionsnedsättning som en annan person med samma diagnos. Hur funktionsnedsättande en sjukdom eller skada är, skiljer sig alltså mycket åt från individ till individ.



Ordvalet



Fysiska funktionsnedsättningar



Intellektuell funktionsnedsättning



NPF – Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning



Heterogen grupp



LSS – Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade



Att möta personer med funktionsnedsättning **Ordvalet**

Det finns en mängd olika begrepp och ord för att beskriva en funktionsnedsättning. Det är viktigt att vi alltid pratar om människor med en diagnos, sjukdom eller skada. Ingen människa är sin diagnos!

Definitionerna är hämtade från Socialstyrelsens termbank år 2025:

Funktionsnedsättning

En funktionsnedsättning är en nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. En funktionsnedsättning kan uppstå till följd av sjukdom eller annat tillstånd eller till följd av en medfödd eller förvärvad skada. Sådana sjukdomar, tillstånd eller skador kan vara av bestående eller av övergående natur.

Funktionshinder

Ett funktionshinder är en begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen. Exempel på begränsningar är svårigheter att klara sig själv i det dagliga livet och bristande delaktighet i arbetslivet, i sociala relationer, i fritids- och kulturaktiviteter, i utbildning och i demokratiska processer. Det handlar framförallt om bristande tillgänglighet i omgivningen.



Att möta personer med funktionsnedsättning

Fysiska funktionsnedsättningar

Fysiska funktionsnedsättningar kan till exempel innebära att man har svårt att använda, styra, balansera eller koordinera huvud, kroppen, armar och ben, t.ex. cerebral pares (CP) eller ryggmärgsbråck.

Källa: 1177.se



Att möta personer med funktionsnedsättning

Intellektuell funktionsnedsättning

Att ha en intellektuell funktionsnedsättning (IF) innebär att ha svårt att förstå och lära sig vissa saker. Det finns olika grader av IF. Bra rutiner och hjälpmedel kan göra vardagen lättare.

De som har en IF har svårt klara av saker inom de här tre områdena:

- **Teori.** Det vill säga kunna föreställa sig saker i tanken. Till exempel att läsa, skriva, räkna och annat som tränas i skolan.
- **Socialt samspel.** Det vill säga hur man umgås med andra. Att bedöma andra människor och situationer, och förstå vad som förväntas av en.
- **Praktiska saker.** Det vill säga vardagliga aktiviteter som till exempel att tvätta sig, klä på sig, städa och ha hand om pengar.

Källa: 1177.se



Att möta personer med funktionsnedsättning **NPF**

Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) beror på hur hjärnan arbetar och fungerar.

De vanligaste funktionsnedsättningarna är:

- ADHD
- Autism
- Tourettes syndrom
- Språkstörning

De olika diagnoserna är närbesläktade och det är vanligt att samma person har flera diagnoser. NPF följer med genom hela livet.

Vi kan alla glömma bort en tid att passa och ha svårt att koncentrera oss någon gång ibland. Det är först när svårigheterna är så stora att de kraftigt påverkar individens utveckling och möjligheter att fungera i samhället som det handlar om en funktionsnedsättning.

Personer med NPF har ofta svårigheter med:

- Reglering av uppmärksamhet
- Impulskontroll och aktivitetsnivå
- Samspelet med andra människor
- Inläring och minne
- Att uttrycka sig i tal och skrift
- Motoriken

Källa: attention.se



Att möta personer med funktionsnedsättning **Heterogen grupp**

Personer som har en funktionsnedsättning är en heterogen grupp. Det betyder att alla är olika och fungerar på olika sätt. En lösning som fungerar hos en individ fungerar kanske inte hos någon annan.

I Lyssna till mitt öga riktar vi oss inte till en specifik grupp människor som har en viss funktionsnedsättning. Vi fokuserar på intresset. Alla, oavsett funktionsförmåga, ska kunna skapa musik på lika villkor.

En del personer som använder ögonstyrning har enbart fysiska funktionsnedsättningar, medan andra har både fysiska och intellektuella.



Att möta personer med funktionsnedsättning **LSS – Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade**

Personer med en funktionsnedsättning har rätt att ansöka om stöd för att kunna leva ett så bra och självständigt liv som möjligt.

Tre grupper som omfattas av LSS

1. Personer med IF, autism eller autismsliknande tillstånd
2. Personer som har betydande och bestående begåvningsmässig funktionsnedsättning efter en hjärnskada i vuxen ålder som har orsakats av våld eller kroppslig sjukdom.
3. Personer som har andra stora varaktiga fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar som uppenbart inte beror på normalt åldrande. Det betyder att de har mycket svårt att på egen hand klara av vardagliga saker. De kan till exempel ha svårt att klä på sig, laga mat, förflytta sig eller kommunicera med andra.

I rätten till ett gott och självständigt liv ingår till exempel:

- att ha möjlighet att arbeta, studera eller ha någon annan meningsfull sysselsättning.
- vara med i samhällslivet, till exempel kunna ta del av utbudet av kultur och fritidsaktiviteter på samma villkor som andra.

Källa: 1177.se



Rett Syndrom

Personer som använder ögonstyrning är en heterogen grupp och kan ha en mängd olika diagnoser. Personer med Rett Syndrom är dock en grupp som har deltagit mycket i projektet Lyssna till mitt öga! och som sannolikt kommer delta i liknande verksamhet i framtiden.

Vad är Rett Syndrom?

Det är ett tillstånd som påverkar nervcellernas utveckling och funktion, vilket leder till svåra motoriska och intellektuella funktionsnedsättningar.

Vem drabbas?

Rett syndrom förekommer oftast hos flickor och kvinnor, men det finns även pojkar som har syndromet.

Kommunikation och bemötande

Utgå från att personer med Rett Syndrom är kompetenta och fullt kapabla. Ge dem möjlighet att kunna kommunicera via AKK (läs mer i del 2). Ögonstyrningsdatorer rekommenderas då blicken är en av de funktioner som generellt är intakt.



Vill du veta mer eller komma i kontakt med föreningen RSIS så besök deras hemsida:

 www.rsis.se





Bemötande

Vi människor behöver ha en mängd olika förmågor för att klara av vardagen. Vi behöver kunna sälla bland intryck, tolka andras kroppsspråk och förstå texter och instruktioner. Dessutom behöver vi kunna hålla information i minnet, kontrollera våra impulser och mycket annat.

Är den förmåga som behövs i stunden inte aktiv eller fullt utvecklad, kan situationen bli både obegriplig och svårhanterlig.



KASAM – Känsla av sammanhang



Tydliggörande pedagogik



Var medveten om ditt språk



Bemötande och samspel



Bemötande

KASAM – Känsla av sammanhang

KASAM står för *känsla av sammanhang* och som begrepp innefattar det bland annat att "se det friska hos individen". Vi tar helt enkelt till vara på människors förmågor istället för att fokusera på det som inte fungerar. För att stärka KASAM behöver verksamheten vara begriplig, meningsfull och hanterbar.



Bemötande Tydliggörande pedagogik

För att kunna skapa en meningsfull, hanterbar och begriplig miljö för deltagarna behöver verksamheten vara förutsägbar.

Genom att svara på de pedagogiska frågorna kan du tydliggöra aktiviteten.

De sju frågorna

- Vad ska jag göra?
- Var ska jag vara?
- Vem ska jag vara med?
- Hur länge ska det hålla på?
- Vad ska hända sen?
- Vad behöver jag ha?
- Varför ska jag göra det?



7 ?? De sju frågorna

1.  Vad ska jag göra?
2.  Var ska jag vara?
3.  Vem ska jag vara med?
4.  Hur länge ska det hålla på?
5.  Vad ska hända sen?
6.   Vad behöver jag ha?
7.  Varför ska jag göra det?



Ladda ner
stödmaterial





Bemötande

Var medveten om ditt språk

Anpassa ditt språk

Genom att vara medveten om och respektfull gentemot deltagarens behov och förutsättningar kan du skapa en positiv och inkluderande kommunikationsmiljö. Var medveten om att olika personer kan ha olika förmågor när det gäller att förstå och använda språk.

Några saker att tänka på

- Kommuniera med deltagaren på hens nivå. Vissa deltagare kan behöva att du pratar tydligt med enklare fraser och ord, medan andra deltagare inte alls behöver det.
- Undvik ironi, sarkasm, ordspråk, liknelser, metaforer och slangord.
- Prata mindre och gör mer. Förebilda och visa.
- Använd kroppsspråket på ett medvetet sätt.
- Var öppen för att använda olika kommunikationsmetoder beroende på deltagarens behov och förmågor.
- Ge gott om utrymme och tid för att den du kommunicerar med ska hinna svara.

Fråga om hjälp

Om du är osäker på hur du bäst kommunicerar med en person med funktionsnedsättning, var inte rädd för att fråga. Den andra personen kan ge värdefulla insikter och vägledning för att underlätta kommunikationen.



Bemötande

Bemötande och samspel

Några saker som är bra att tänka på i bemötande och samspel:

- Hälsa alltid välkommen till var och en av deltagarna.
- Var följsam och lyhörd, så du kan anpassa innehållet efter deltagarnas behov.
- Ha tålamod, ett svar dröjer ibland länge. Låt det ta tid och vänta in.
- Bekräfta känslan hos deltagarna av att ha lyckats och klarat något riktigt bra.
- Se alla i gruppen och låt alla få ta plats.
- Bemöt deltagarna med värme och lugn.
- Ögonkontakt kan upplevas på olika sätt. För vissa deltagare kan det vara bra och nödvändigt. För andra kan det bli ett hinder som gör att deltagaren inte kan lyssna aktivt.
- Våga testa och experimentera.



Att möta assistenter

På musikträffarna så kommer du inte bara möta deltagare, utan också deras assistenter. De är nödvändiga för att träffarna ska gå att genomföra och bli framgångsrika. Det är därför viktigt att förklara för assistenterna vad deras roll är. Assistenten byts ofta ut, därför är det stor sannolikhet att det är nya assistenter vid varje träff.

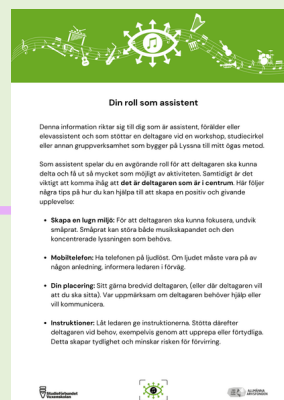
Det är en framgångsfaktor om du som musikalisk ledare avsätter några minuter i början av varje träff för att gå igenom med assistenterna vad ni ska göra under träffen och vad deras roll kommer vara. Det är bra om en assistent är kvar med deltagaren medan övriga lämnar rummet. Finns behov av att vara fler är det självklart okej, men för många deltagare blir det lättare att fokusera när bara en person är bredvid.

Involvera gärna assistenterna och ge dem egna uppdrag under träffen. Det kan också motivera till musikskapande på hemmaplan.

Vidare i materialet benämner vi assistenter som stödpersoner.

Ladda ner stödmaterialet

"Din roll som assistent"



**"In my wildest
dreams I
couldn't
imagine she can
make music
with her eyes"**

*–Claudia Ellmark,
förälder till deltagare*

Kommunikation



2

Att kommunicera är en mänsklig rättighet. Det bygger på ömsesidighet och uppstår i samspelet mellan människor. För att det ska fungera behöver vi använda många olika vägar.

Som musikalisk ledare behöver du förstå hur kommunikation kan se ut när tal inte är det självklara verktyget. I det här kapitlet får du en introduktion till AKK och ögonstyrning. Du får också konkreta råd om hur du kan ställa frågor, ge instruktioner och skapa delaktighet i gruppen.

Du får också reflektera över hur musik och kommunikation hänger ihop och hur du kan anpassa ditt arbetssätt så att varje deltagare får möjlighet att uttrycka sig på sitt sätt.

Denna del innehåller:

- AKK
- Introduktion till ögonstyrning
- Hur kommunicerar jag med deltagaren?
- Om härmning och musikskapande





AKK – Alternativ och kompletterande kommunikation

Alla kan kommunicera. Att kommunicera är en mänsklig rättighet. Kommunikation bygger på ömsesidighet och uppstår i samspelet mellan människor. För att få detta att fungera behöver vi använda många olika vägar. Alternativ och kompletterande kommunikation (AKK) är ett samlingsnamn för olika kommunikationssätt mellan människor.

AKK är ett stöd för personer som har svårt att förstå eller använda tal. Förutom uttryckssätt som kroppsspråk och gester finns specifika AKK-metoder som tecken (med händerna), bilder, bliss-symboler och ord.

Talande hjälpmedel

Det finns också många olika tekniska hjälpmedel som läser upp inspelade meddelanden eller talar med syntetiskt tal. Samtalsapparaterna kombineras nästan alltid med bilder och symboler och/eller bokstäver/text.

Möjligheterna är många och utvecklingspotentialen enorm. Det finns allt från enkla knappar med ett meddelande till stora ordförråd organiserade för att enkelt kunna uttrycka sig.



Se filmen:
[Introduktion till
samtalsapparat](#)





Introduktion till ögonstyrning



För att kunna styra en dator med ögonen behövs både hårdvara och mjukvara. Hårdvaran är en enhet som fästs nedanför skärmen och kopplas till datorn via USB. Ögonstyrningsenheten lyser med röda lampor, läser av blicken och räknar ut var på skärmen användaren tittar. Det finns även datorer med en inbyggd ögonstyrningsenhet, så kallade samtalsapparater.

För att kunna använda sin ögonstyrningsenhet behövs också mjukvara. Mjukvaran är olika program som installeras på datorn. Dessa ersätter den vanliga musen och tangentbordet och ger användaren möjlighet att ge input till datorn via ögonen. De program som används 2026 är TD Control, Communicator 5, TD Snap och Grid 3.

Vilket program som är lämpligt för användaren beror på hur omfattande användarens funktionsnedsättning är. TD Control möjliggör för användaren att använda alla program som är installerade på en Windows dator. Men det kan vara för svårt att använda för många då det krävs hög precision för att kunna styra allt med ögonen. Övriga program kan individanpassas och har också bildstöd.

Se filmen:
[Introduktion till
ögonstyrning](#)



Samtalsapparat

Vissa personer behöver en samtalsapparat för att kunna kommunicera. Samtalsapparaterna är oerhört viktiga. De är avgörande för att deltagarna ska kunna uttrycka sig och göra sin röst hörd.

Se filmexempel: Communicator 5



Samtidigt uppstår det ofta problem. Det beror många gånger på bristande teknisk prestanda eller på att assistenter inte alltid har fått tillräcklig information eller stöd i hur apparaterna ska användas.

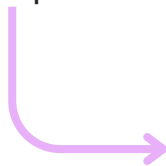
Mjukvaror för kommunikation på samtalsapparater (2026):

- Communicator 5
- TD Snap
- Grid 3

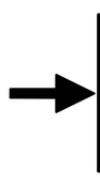
Bildstöd

Bildstöd handlar om att använda bilder för att tydliggöra något. Symboliska bilder kan förtydliga våra förväntningar och tydliggöra olika steg i bland annat instruktioner och aktiviteter.

Exempel



Lyssna



till



mitt



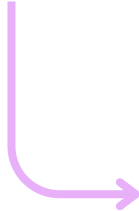
öga!

Bliss

Bliss är ett symbolspråk som kan användas av personer som är i behov av AKK. Grunden består av ett antal grafiska element som sätts samman och bildar symboler.

Nya ord och begrepp kan skapas genom att symbolerna kombineras med varandra. Språket har en egen grammatik som till sin uppbyggnad liknar andra språk. De grammatiska funktionerna är viktiga och ger personen möjlighet att uttrycka sig nyanserat i hela meningar.

Exempel

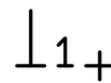


Lyssna

till

mitt

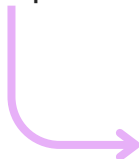
öga!



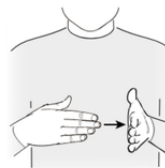
TAKK – Tecken som stöd

Tecken som stöd eller TAKK (Tecken som Alternativ och Kompletterande Kommunikation) bygger på de tecken som används i teckenspråket. I TAKK tecknas enbart de viktigaste orden i meningen. Om du till exempel vill säga "Min katt är söt" tecknas bara orden söt och katt.

Exempel



Lyssna



till



mitt



öga!



Hur kommunicerar jag med deltagaren?

AKK kan användas som kommunikationssätt, men för att kommunikationen ska fungera behövs det mer än tillgång till AKK. Du som samtalspartner har en viktig roll i att stödja och underlätta kommunikationen.

Här nedan följer några tips från *Kunskapsguiden*:

- Förvänta dig att alla har något att bidra med. Tolka alla signaler från personen som kommunikation.
- Se till att personens egna kommunikationshjälpmedel finns tillgängliga för personen.
- Anpassa din kommunikation till den person du möter. Det kan gälla hur fort du talar, hur långa meningar du använder eller ordval.
- Ge extra svarstid. Ofta tar det längre tid att kommunicera med hjälp av AKK.
- Förtydliga gärna det du säger med bild, gester eller genom att visa konkret för den som behöver det för att förstå vad du menar.

Bilden visar exempel på ett sätt att kommunicera. Genom att höja en fot kan personen svara ja eller nej på en fråga.



Prata alltid med deltagaren – inte om deltagaren

Det kan kännas naturligt att vända sig till stödpersonen när kommunikationen tar tid. Men som musikalisk ledare är det viktigt att alltid rikta sig till deltagaren. Det är deltagaren som är konstnären och den aktiva personen i rummet.

Stödpersonen är ett stöd, inte en ersättare i samtalet. Om du behöver hjälp, be stödpersonen förmedla, men fortsätt ha deltagaren som din samtalspartner.

Att ställa frågor

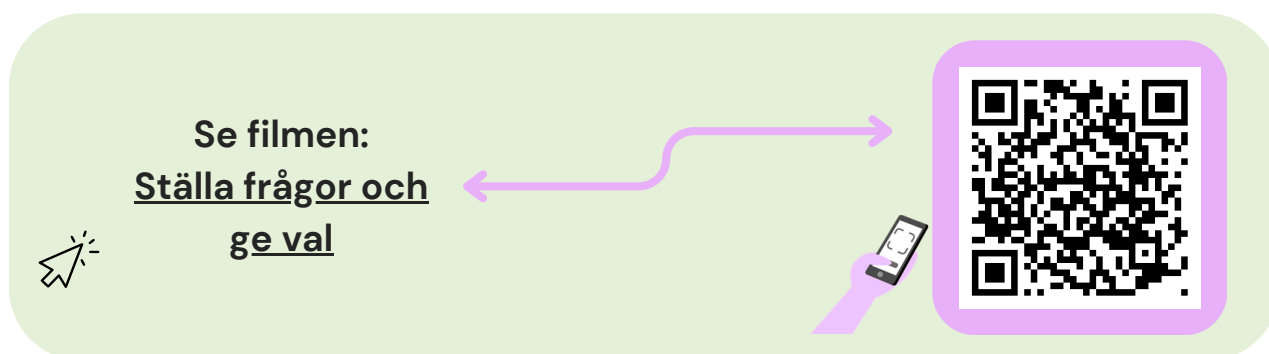
Att ställa frågor till en deltagare som använder AKK kräver eftertanke. Frågorna behöver formuleras så att deltagaren har möjlighet att svara.

Tänk på att:

- Ställa en fråga i taget
- Ge gott om tid för svar
- Använda ja- och nej-frågor när det är möjligt och nödvändigt
- Numrera svarsalternativ om det finns flera val
- Vid behov ta hjälp av stödpersonen för att ställa frågor

Att ge instruktioner

Var tydlig när du ger instruktioner. Deltagaren kan ha svårt att visa om något är oklart. Berätta att du ska ge en instruktion och följ upp efteråt så att du kan säkerställa att instruktionen har uppfattats och att deltagaren vet hur hen ska gå vidare.





Om härmning och musikskapande

Vanligtvis när en elev lär sig spela musik visar läraren hur ett moment går till. Därefter härmar eleven sin lärare och upprepar momentet tills hen har lärt sig.

Många av våra deltagare har mycket svårt att härma och därmed fungerar inte alltid traditionell pedagogik. Du kan då behöva testa andra metoder.

Att tänka på för dig som musikalisk ledare

- Arbeta med improvisatoriska metoder
- Härma deltagaren och inte tvärt om
- Styr det musikaliska samtalet i första hand genom intensiteten i ditt eget spelande, i andra hand genom muntliga instruktioner

Se filmen när ledaren använder
ambient musik för att skapa
en improvisationsövning:
Improvisation med
 appen Bloom



Att leda studiecirklar



3

Att leda en studiecirkel i musik med ögonstyrning kräver både struktur och flexibilitet. Som musikalisk ledare skapar du ramarna för verksamheten och ger samtidigt utrymme för deltagarnas idéer och uttryck.

Denna del riktar sig främst till dig som ska starta och leda en studiecirkel, men innehåller även information för dig som arbetar inom kulturskolan eller anpassad skola.

Här får du en genomgång av vad en studiecirkel är, hur du kan strukturera träffarna och vilka förberedelser som är viktiga för att skapa en trygg och inkluderande musikverksamhet.

Denna del innehåller:

- Vad är en studiecirkel?
- Studiecirkelns struktur
- Tips för att involvera stödpersoner
- Materialet
- Förberedelser inför cirkelstart
- Praktisk utrustning för musikskapande





Vad är en studiecirkel?

En studiecirkel är en samling av nyfikna människor som regelbundet möts för att tillsammans utforska och lära sig något nytt.

Studiecirkelns koncept

I grunden är en studiecirkel en liten grupp människor, ofta bestående av 3 till 12 deltagare, som samlas regelbundet för att utforska ett ämne.

Studiecirkeln har minst tre träffar, men ibland pågår de längre än så. Alla studiecirkelar har en dedikerad cirkelledare som vägleder gruppen och en studieplan som sätter mål för vad gruppen vill uppnå. Dessutom finns alltid någon form av studiematerial tillgängligt för att stödja lärandet.

Ämnen för studiecirkelar

Möjligheterna är oändliga när det gäller ämnen för studiecirkelar. Det kan vara en grupp som samlas för att utforska musikens värld, några som delar sitt intresse för fotografering, eller människor som vill fördjupa sig i politiska ämnen och diskutera dem.

Vad som gör studiecirkelar så speciella är att deltagarna tillsammans formar innehållet och målen för sin cirkel.

Källa: sv.se

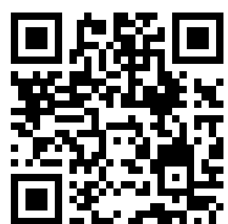
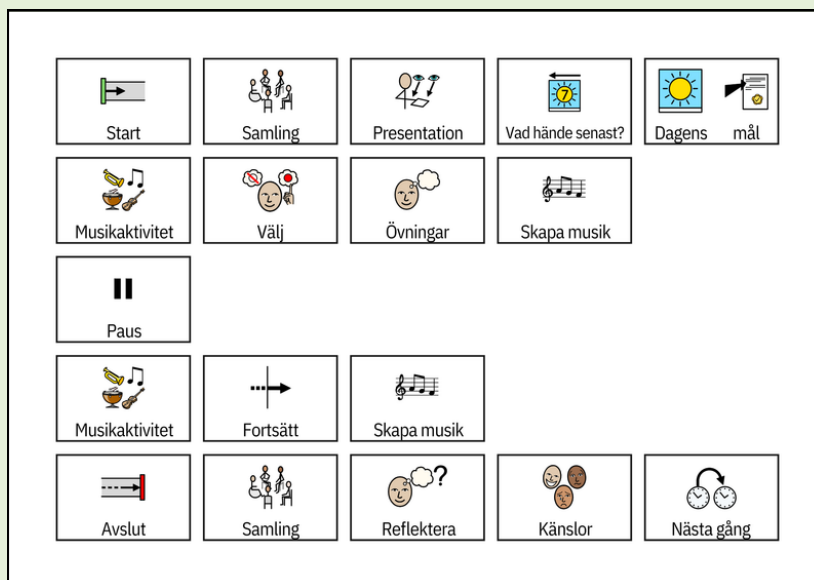


Studiecirkelns struktur

Eftersom deltagarna är med och formar innehållet i en studiecirkel ser inte träffarna likadana ut. Det är dock bra att ha en utgångspunkt för hur en cirkelträff kan se ut.

Struktur och tydlighet mår de flesta bra av. Det är också något du som ledare kan ha nytta av. Har du en tydlig struktur i träffarna, är det också enkelt att byta ut innehållet.

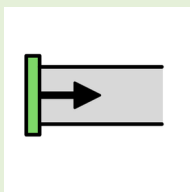
Bilden är skapad med hjälp av bildstöd.



Ladda ner stödmaterialet:
"Studiecirkelns struktur"



Start



Varje träff börjar med en samling där alla känner sig välkomna. Det är viktigt att deltagarna självständigt får möjlighet att kommunicera via de hjälpmedel som de är vana vid.

Vid första träffen, eller om det är en ny deltagare med, är det bra att alla presenterar sig för varandra. Det är också bra att ta en runda där alla på sitt sätt får kommunicera hur de mår, vad de gjort i veckan eller något annat.

Ni går igenom vad som hände senast och sätter mål för dagens träff. Det är också bra att bestämma när ni ska ha en paus.

Musikaktivitet



Här sker dagens innehåll av träffen. Ni kanske redan har förberett vad ni ska göra? Om inte, bestämmer ni det här.

Vill ni, kan ni ta hjälp av de övningar som Lyssna till mitt öga! har tagit fram och välja något där.

Paus



Att ta en paus är viktigt.

Ögonen blir snabbt ansträngda och behöver vila från skärmen.

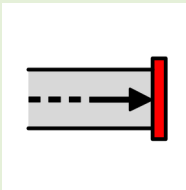
Om ni har bestämt att ni ska fika kan ni göra det här.

Musikaktivitet fortsättning



Efter pausen fortsätter ni med samma aktivitet eller väljer något annat.

Avslut



Precis på samma sätt som det är viktigt med en tydlig start är det också viktigt med ett tydligt avslut. Glöm inte att avsätta tid till detta.

Ni samlas, reflekterar över vad ni gjort idag, hur det gick och vad ni kände kring det.

Ni går igenom vad ni ska göra nästa gång ni ses.



Tips för att involvera stödpersoner

Att arbeta med målgruppen innebär också att du som musikalisk ledare kommer att samarbeta med de stödpersoner som finns runt deltagarna.

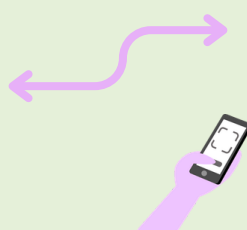
Alla som deltar i cirkeln behöver känna sig trygga med vad som ska hända och vad som förväntas av dem. Stödpersonerna är en viktig del av gruppen, genom att ge dem en tydlig roll och möjlighet att bidra, skapar du både trygghet och engagemang.

När du visar att stödpersonernas roll är viktig och förväntar dig samma fokus från dem som från deltagarna skapas tydlighet och struktur. Det ger bättre samspel i gruppen och bidrar ofta till en mer avslappnad stämning.

Stödpersonernas uppdrag är att hjälpa deltagaren. Deras åsikter är sekundära och det är viktigt att påpeka att deltagaren står i fokus. Ge deltagaren tid och utrymme att både hinna tänka och uttrycka sin åsikt före stödpersonen.



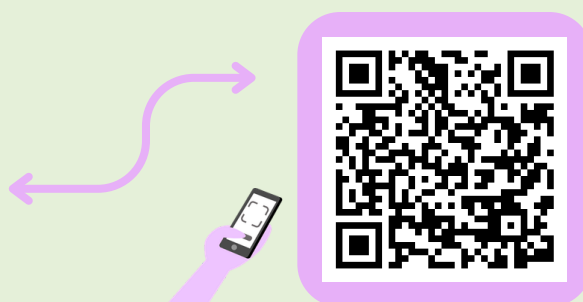
På hemsidan finns material
som riktar sig till
stödpersoner.



Gör stödpersonerna delaktiga

- Involvera från början. Berätta kort vad ni ska göra under träffen och vilken roll stödpersonerna har.
- Ge gemensamma instruktioner. Låt både deltagare och stödpersoner få uppgifter, till exempel be deltagaren välja ett instrument och stödpersonen ställa in tonart, eller tvärtom.
- Bjud in till delaktighet. Be stödpersonerna komma med förslag, till exempel att välja en låt att spela till.
- Ge utrymme för reflektion där deltagare, stödpersoner och ledare kan dela tankar och idéer att arbeta vidare med eller om något kan göras annorlunda.
- Erbjud material eller uppgifter. Om möjligt, ge enkla övningar som stödpersonerna kan göra tillsammans med deltagaren mellan träffarna.
- Stödpersonernas erfarenheter är värdefulla. De känner ofta deltagarna väl och kan bidra med perspektiv som stärker gruppens arbete.

Se filmexempel när
ledaren ger en uppgift till
stödpersonerna:
Spela tillsammans
 och spela solo





Materialet

I Lyssna till mitt öga! har vi samlat material som ska inspirera och underlätta för dig som leder musikskapande med ögonstyrning. Materialet finns på hemsidan och är indelat utifrån olika målgrupper.

Som musikalisk ledare har du nytta av att ta del av fler perspektiv än bara de som riktar sig till din roll. Målgruppen du möter är heterogen. Därför behöver du anpassa innehållet efter deltagarnas förmågor och intressen.

På hemsidan finns ett brett utbud av material, bland annat:

- Musikövningar och instruktioner
- Tips för att involvera stödpersoner
- Bildstöd som kan underlätta kommunikationen
- Inspiration till terminsplanering

Välj det som är relevant för dig och forma det så att det passar ditt sätt att leda.

Via QR-koden hittar du en film där musikaliska ledare delar sina erfarenheter från att leda studiecirkelar.

Se filmen:
[Cirkelledarfilmen](#)





Förberedelser inför cirkelstart

För att leda studiecirklar utifrån Lyssna till mitt ögas metod behövs en del förberedelser för att komma igång och för att träffarna ska bli så bra som möjligt.

Rollfördelning

För att verksamheten ska fungera smidigt är det bra att tydliggöra vilka roller som finns och vilket ansvar de innebär. När alla vet vad som förväntas blir verksamheten tryggare och mer meningsfulla för alla.

Initiativtagare (exempelvis: verksamhetsutvecklare, rektor osv.)

- Har ansvar för att verksamheten får de pedagogiska och praktiska stöd som behövs.
- Ser till att rollerna är tydliga och att alla inblandade har rätt förutsättningar.

Musikalisk ledare (exempelvis: cirkelledare, musiklärare osv.)

- Leder gruppen och ansvarar för att skapa en trygg, inkluderande miljö.
- Planerar innehållet tillsammans med deltagarna.
- Behöver inte vara expert på ögonstyrning från början. Intresse, engagemang och vilja att lära är viktigare.
- Har fokus på det musikaliska men behöver också kunna hantera tekniken.

Deltagare

- Är med frivilligt och deltar utifrån sina egna förutsättningar.
- Har möjlighet att påverka innehållet och bidra med idéer.
- Får stöd att utvecklas i sin takt, med hjälp av både ledare och stödpersoner.

Stödperson (exempelvis: assistent, anhörig osv.)

- Ansvarar för omvårdnadsbehov.
- Hjälper till med kommunikationen när det behövs.
- Skapar förutsättningar så att deltagaren kan fokusera på musiken.
- Är välkommen som en del av gruppen men alltid med deltagarens behov i centrum.

Lokalen

Lokalen spelar en stor roll för hur träffarna fungerar. En genomtänkt miljö gör det lättare för deltagarna att känna sig trygga och fokusera på musiken.

Här följer några rekommendationer:

- **Besök lokalen i förväg:** Kontrollera att den är tillgänglighetsanpassad och fungerar för de deltagare som ska komma dit. Ta reda på mått på dörröppningar och hissar vid behov. Vissa rullstolar är betydligt större än standard.
- **Möblera rummet:** Anpassa möbleringen efter gruppen. Det är bra om alla kan se varandra. Se till att borden är lagom höga och breda så det finns plats för eventuella rullstolar.
- **Tänk på ljuset:** Solljus kan göra det svårt att använda ögonstyrda datorer. Se till att det finns gardiner eller persienner. Var också uppmärksam på taklampor och spottar som kan blända eller störa.
- **Ljudmiljö:** Lokalen behöver inte vara byggd för musik, men den ska ha rätt akustiska förutsättningar. Det betyder att ljudet ska vara behagligt och tydligt, utan eko eller störande buller, så att deltagarna kan höra musiken från sig själva och varandra. Du kan också undersöka om det finns högtalare eller medhörning i rummet.
- **Förbered tekniken:** Säkerställ att det finns tillräckligt med förlängningssladdar och grendosor. Wi-Fi bör alltid finnas tillgängligt.
- **Undvik störningar:** Ta bort sådant i lokalen som kan distrahera eller försvåra koncentrationen.

En väl förberedd lokal gör att mer av träffen kan ägnas åt musiken i stället för åt praktiska hinder.

Kontaktuppgifter

- Du behöver en deltagarlista med namn och kontaktuppgifter (e-post, telefonnummer, Messenger osv.) till deltagaren själv och/eller till en kontaktperson som är ansvarig för deltagaren. Det kan exempelvis vara en assistent, en förälder eller en god man. Ni kommer tillsammans överens om hur ni kommunicerar vid behov.
- Kontakta gärna alla deltagare alternativt deras kontaktpersoner i förväg för att kunna förbereda dig. Detta gäller framförallt inför er första träff.
- Kom ihåg att lämna ut dina kontaktuppgifter så deltagare och kontaktpersoner kan nå dig vid förhinder.

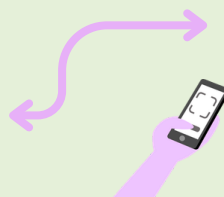
Kommunikationshjälpmedel

För att du ska kunna vara förberedd är det bra om du som ledare får veta vilka kommunikationshjälpmedel som används innan första träffen.

Se till att deltagarens egna kommunikationshjälpmedel finns tillgängliga från början av cirkelträffen (vänta med musikprogrammet). Då kan ni kommunicera med varandra innan ni börjar skapa musik.

På hemsidan finns stödmaterial
till exempel bildstöd och
inspiration till terminsplanering:

Material att inspireras
och ta hjälp av





Praktisk utrustning för musikskapande

Här finns en checklista över vad du som musikalisk ledare och deltagarna behöver för att kunna spela musik tillsammans. Fundera inför träffen på vilken övning ni ska göra och vilken utrustning som krävs. Var tydlig med vad deltagaren behöver ta med sig, särskilt inför första träffen. Det är du som ledare som ansvarar för att detta kommuniceras.

Checklista för cirkelledaren

- ☐ Ta med ett instrument, akustiskt eller digitalt
- ☐ Högtalare vid behov
- ☐ Ljudkälla för uppspelning av musik
- ☐ Kontaktuppgifter till deltagare
- ☐ Låda eller stativ för att kunna justera höjd till deltagares dator vid behov
- ☐ Förbered tekniken
- ☐ Planering för träffen
- ☐ Möblera rummet

Checklista för deltagaren

- ☐ Kommunikationshjälpmedel
- ☐ Ögonstyrd dator
- ☐ Laddare till dator
- ☐ Stativ till dator eller samtalsapparat vid behov
- ☐ Musikprogram
- ☐ Tid och plats för träffen
- ☐ Kontaktuppgifter till ledaren
- ☐ Mellanmål vid behov
- ☐ Stödperson

Obs: En person som spelar med ögonen kan inte titta på två saker samtidigt. Därmed går det inte att dirigera på traditionellt sätt. Ett alternativ är att istället arbeta med fysisk kontakt, dvs lägga handen på personens axel eller knä när hen ska spela. Fråga först deltagaren om det är ok!

"Nu kan jag sätta betyg på mina elever"



*-Daniel Viklund
musiklärare*

Så här fungerar det i praktiken



4

För att kunna arbeta med musik och ögonstyrning behöver du en grundläggande förståelse för hur tekniken fungerar tillsammans med det musikaliska arbetet. När du vet hur delarna hänger ihop blir det lättare att skapa trygghet både för dig själv och för deltagarna.

I det här kapitlet får du lära dig hur ögonstyrning fungerar, hur utrustningen kalibreras och placeras samt hur du hittar och väljer ett musikprogram.

Syftet är att ge dig en stabil grund så att tekniken blir en naturlig del av musikskapandet.

Denna del innehåller:

- Förstå tekniken – ögonstyrning
- Olika sätt att styra med ögonen
- Kommuniera om musiken
- Kalibrering och placering av ögonstyrningsenhet
- Att välja musikprogram
- Testa och lär dig musikprogrammet





Förstå tekniken – ögonstyrning

Som musikalisk ledare behöver du känna till hur tekniken fungerar i praktiken. Det ger dig en förståelse för deltagarnas erfarenheter och behov.

För att spela musik med ögonstyrning behövs:

- mjukvara (ett musikprogram)
- hårdvara (en ögonstyrningsenhet)
- dator (som fungerar tillsammans med ögonstyrningsenheten)

Det finns också samtalsapparater med inbyggda ögonstyrningsenheter som går att spela på.

Ögonstyrningsenheter är oftast hjälpmedel som utprovats och förskrivits av vården. Men det finns också modeller för spel eller gaming. De kan vara ett alternativ om du vill prova tekniken själv. Tänk på att de inte alltid fungerar med alla program, utan kräver särskild mjukvara som är kompatibel.

Kan jag prova deltagarens ögonstyrning?

Du kan fråga en deltagare om du får prova hens ögonstyrning. Det kan ge en värdefull förståelse för hur tekniken fungerar i praktiken. Tänk på att deltagaren har en kalibrering utifrån sina ögon, så det är viktigt att du inte kalibrerar om denna. Använd i stället en gäst användare eller skapa en egen profil i mjukvaran, så att deltagarens inställningar inte påverkas.

Exempel på olika typer av ögonstyrning:



Extern ögonstyrningsenhet med USB-anslutning (för hjälpmedelsändamål)

Exempel på modeller (tillverkare): PCEye (Tobii Dynavox), Hiru (Irisbond)
Exempel på återförsäljare: Moovon, Frölunda Data, Tobii Dynavox



Ögonstyrd samtalsapparat (oftast förskrivet hjälpmedel)

Exempel på modeller (tillverkare): GridPad (Smartbox), TD I-13 (Tobii Dynavox), Tellus i6 (Jabbla)
Exempel på återförsäljare: Moovon, Frölunda Data, Tobii Dynavox



Ögonstyrning för andra ändamål än hjälpmedel

Exempel på modeller (tillverkare): Tobii Eye Tracker (Tobii), inbyggt i telefoner och surfplattor från Apple
Exempel på återförsäljare: Från tillverkaren, välsorterade elektronikaffärer eller på begagnatmarknaden



Olika sätt att styra med ögonen

Du kan spela i ditt musikprogram med ögonstyrning på två sätt, beroende på vilken utrustning du har.

Integrerad ögonstyrning

När ögonstyrningen är integrerad med musikprogrammet kan du styra programmet automatiskt med blicken. Genom att titta på olika knappar i programmet aktiverar du de funktioner du vill använda.

Musemulering – styr muspekaren med ögonen

Om musikprogrammet inte är integrerat med ögonstyrningen fungerar det inte automatiskt att styra det med blicken. Då behöver du använda musemulering. Den gör att du kan styra muspekaren med ögonen och klicka digitalt ungefär som om du hade en vanlig datormus.

För att aktivera musemulering kan du behöva lägga till en panel eller anpassning i ditt kommunikationsprogram.

Besök *Lyssna till mitt ögas* hemsida för mer information om ögonstyrning.

Läs mer på hemsidan:



Ögonstyrning



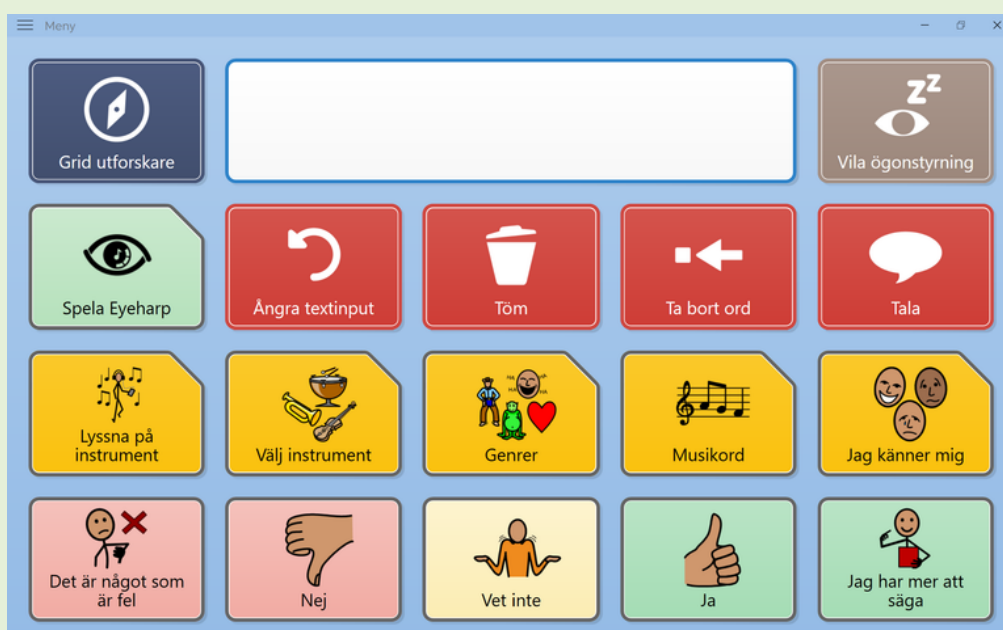


Kommunicera om musiken

Lyssna till mitt öga! har tagit fram några anpassningar för kommunikation med tema musik. De innehåller ordförråd som behövs när man spelar musik och för att prata om det man skapar. De innehåller även direktlänkar till musikprogrammet Eyeharp.

Materialet är fritt att ladda ner och använda. Läs mer i länken om ögonstyrning på föregående sida.

Bildexempel på en anpassning i mjukvaran Grid 3.





Kalibrering och placering av ögonstyrningsenhet

Kalibrering

För att ögonstyrningen ska fungera måste datorn först lära sig hur just dina ögon rör sig. Det kallas att kalibrera. Du följer prickar eller bilder som dyker upp på skärmen tills systemet känner igen hur dina pupiller reflekterar ljuset.

Det ser lite olika ut beroende på modell. Ibland kan du välja färg, ljud eller antal punkter. Efteråt kan du se resultatet för att justera de delar som inte blev helt rätt.

Se filmen:
Kalibrering och placering av
ögonstyrningsenhet



Placering av dator

För att få en bra kalibrering och kunna använda datorn med bäst precision är placeringen viktig.

Det finns en funktion som ibland kallas **"track status"** som hjälper dig att placera datorn på lagom avstånd samt centrerat för dina ögon. Oftast är det två vita prickar (ögonen) som ska vara i mitten av en ruta. Bredvid brukar det vara en "termometer" där markören (ofta vit pil) ska vara i det gröna området i mitten.

När man spelar musikinstrument kan det behövas större precision än till vardags. Då är det bra att få upp skärmen så att den är i ögonhöjd. Använd gärna stativ, böcker eller en låda för att justera höjden. Om deltagaren rör sig mycket kan datorn behöva flyttas under tiden. Då underlättar ett justerbart stativ.

En noggrann kalibrering och rätt placering gör det lättare att styra datorn och spela musik med ögonen.

På bilden visas en variant av funktionen "track status".



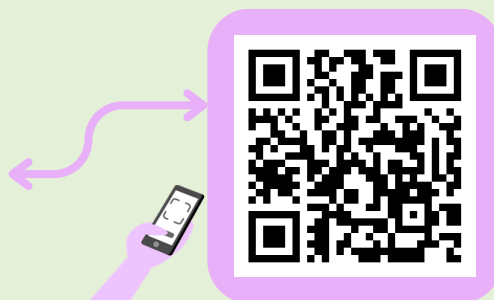


Att välja musikprogram

Det finns många olika musikprogram och appar som går att använda med ögonstyrning. Vilket som passar bäst beror på vilken teknik som används och vem som ska spela.

På Lyssna till mitt ögas hemsida finns uppdaterade rekommendationer och tips om program. Där hittar du aktuell information och förslag som är testade i praktiken.

För tips om musikprogram:
Besök Lyssna till mitt ögas
hemsida



Om du vill hitta ett program själv

Om du vill söka och välja ett annat program än de som rekommenderas på hemsidan kan du utgå från följande punkter:

Tekniska förutsättningar

- Fungerar programmet med det operativsystem som används (Windows, iPad osv.)?
- Är programmet kompatibelt med ögonstyrning?
- Finns det inbyggt stöd för ögonstyrning i programmet?

Funktioner

- Vad kan man göra i programmet: spela fritt, spela till färdiga låtar, komponera eller spela in?
- Är det enkelt att förstå och använda?
- Är programmet anpassat så att ögonstyrningsanvändare själva kan göra inställningar? Eller är inställningsknapparna mycket små?

Kostnad

- Är programmet gratis eller kostar det?
- Är det rimligt utifrån verksamhetens resurser?

Utgå alltid från deltagaren

Alla deltagare har olika behov och olika typer av ögonstyrning.

Fundera på:

- Vilken typ av ögonstyrning används?
- Behöver hela gruppen använda samma program, eller kan de använda olika?
- Hur ser utvecklingsmöjligheterna ut?
- Går det att utforska olika typer av uttryck?

Det viktigaste är att varje deltagare får ett program som fungerar för just hen. Vissa program är lekfulla och enkla, andra mer avancerade.



Testa och lär dig musikprogrammet

När du har valt ett musikprogram är det bra att gå igenom hur det fungerar innan du möter deltagarna.

Installera musikprogrammet

Installera programmet genom att följa instruktionerna från leverantören för att säkerställa en korrekt installation. Det är bra att spara information om hur programmet installeras samt kontaktuppgifter till support. Då kan du snabbt få hjälp om det uppstår tekniska problem eller om någon deltagare behöver stöd.

Obs: Tillverkare av ögonstyrning och musikprogram har ofta begränsad kännedom om varandras mjukvaror. När du kontaktar support, ange alltid vilken dator, ögonstyrningsenhet och vilket program du använder.

Lär dig inställningarna i programmet

Utforska musikprogrammet och testa de funktioner som finns, gärna både med och utan ögonstyrning.

För att lära dig funktionerna i musikprogrammet behöver du inte använda ögonstyrning. Men för att förstå hur det är att spela musik med ögonen är det bra att någon gång prova. Det kan också vara ett nytt och spännande sätt att kommunicera genom musik och få en förståelse för personer som använder ögonstyrning i sin vardag.

Färdiga låtar att spela

Ett roligt sätt att utforska musikprogrammet är att prova att spela färdiga låtar. Ta reda på om funktionen finns.

Titta på en introduktionsfilm för musikprogrammet

Innan du dyker in i själva programmet kan det vara användbart att titta på en introduktionsfilm från leverantören. Denna film kan ge dig en överblick över gränssnittet, funktionerna och hur du kan använda programmet för att skapa musik.

**"Musiken betyder
allt. Den läker,
den lyfter mig.
Vi brukar säga att
om inte Carola
botar,
då får vi åka till
akuten."**

*-Elin Wall
musiker &
projektdeltagare*



Leda och inspirera – musikskapande med hjälp av ögonstyrning är en introduktion för dig som vill förstå hur musik kan skapas med ögonen.

Introduktionen riktar sig främst till musikaliska ledare och ger en överblick över vad som är viktigt att tänka på i mötet med deltagare med olika förutsättningar.

Här får du konkreta tips, arbetssätt och vägledning för att skapa en trygg, rolig och inkluderande musikverksamhet.

Mer information och material som Arvsfondsprojektet Lyssna till mitt öga! har tagit fram finns på hemsidan.

www.lyssnatillmittoga.se

