

2019-07-05

- INFORÖST: Vi på Specialpedagogiska skolmyndigheten arbetar för att alla barn, elever och vuxenstudierande oavsett funktionsförmåga ska nå målen för sin utbildning. I podden förklarar, fördjupar och diskuterar vi specialpedagogik och ger goda råd till dig som arbetar i eller har barn som går i förskolan och skolan.
- ERIKA: Hej, i dag är det jag Erika Bergman, pressansvarig på Specialpedagogiska skolmyndigheten som träffar rådgivarna Isabel Olsson och Anna Strömberg på Specialpedagogiska skolmyndigheten.
- ISABEL: Hej.
- ANNA: Hej.
- ERIKA: Vi ska prata om hur det är ... hur man kan jobba med AKK eller alternativ och kompletterande kommunikation som det så vackert heter i skolan när man har elever med språkstörning. Varmt välkomna.
- ISABEL: Tack.
- ANNA: Tack.
- ERIKA: Jag skulle faktiskt vilja börja med att fråga er, ni är båda specialpedagogiska rådgivare men har lite olika inriktning. Skulle ni kunna berätta lite mer om det och presentera er på det sättet?
- ANNA: Ja, jag är Anna alltså, jag brukar faktiskt inte kalla mig för rådgivare, jag är logoped. Så det är det jag brukar kalla mig

2019-07-05

för, min yrkestitel. Och jag jobbar på ett av myndighetens nationella resurscenter, nämligen resurscenter tal och språk där vi har just grav språkstörning som vårt område. Och vi jobbar bland annat då med, ja, vi jobbar med fortbildning och så men också med utredning som väl är unikt för oss i tvärprofessionella team. Så förutom logopedier så finns där specialpedagoger och psykologer.

ERIKA: Mm. Tack.

ISABEL: Ja, och jag är då Isabel och jag jobbar som specialpedagogisk rådgivare här på myndigheten. Mitt uppdrag, det är att jobba med förfrågningar som skolor skickar in och det kan handla om allt från individnivå till organisationsnivå. Jag jobbar också med fortbildning av lärare kring framför allt då i mitt fall språkstörning och AKK, alternativ och kompletterande kommunikation. Och jag är också sakkunnig i AKK här på myndigheten, så därför är jag med här i dag.

ERIKA: Mm. Men skulle ni kunna berätta lite mer just om alltså språkstörning och vad det innebär för en elev att ha den här diagnosen eller de här svårigheterna som det innebär att ha en språkstörning?

ANNA: Mm. Om man har en språkstörning, då har man språkliga svårigheter antingen gällande språkets form det vill säga det som har med ljudsystemet, uttal och ... grammatiken att göra, att bygga meningar och så. Eller med språkets innehåll och det är det som handlar om ord och begrepp till exempel. Eller så har man svårigheter med hur man ska använda

2019-07-05

språket och tolka språket i olika sammanhang eller så och det är också det man brukar kalla för pragmatik alltså.

ERIKA: Mm, vad innebär det?

ANNA: Ja, det är alltså hur man ska anpassa språket beroende på vilken person man pratar med och hur man kan tolka det som sägs. Ibland så säger man inte precis det man menar utan det finns en undermening och så. Och det kan man ha svårigheter med. Och det här gäller både att förstå språklig information eller att själv kunna uttrycka sig språkligt. Och det här kan se olika ut för olika personer. Men det som gäller om man har en språkstörning eller får en sådan diagnos som sätts av en logoped, det är att man har bestående svårigheter som följer med en livet ut även om det som sagt kan se olika ut i olika åldrar.

ISABEL: Jag tänker just den språkliga förståelse blir viktig när eleven kommer upp i skolåldern, eftersom skolans huvudsakliga kommunikationssätt är verbalt talat språk. Mycket av undervisningen utgår ifrån att vi pratar till och med varandra och där blir språkstörningen en väldigt stor funktionsnedsättning för många elever. Och det blir också en stor utmaning för många lärare därför att språket är så naturligt för oss som har det så att säga, vi som har ett välfungerande språk vi tänker inte på hur vi använder det. Men när vi måste börja fundera på hur vi använder det så kan det upplevas som väldigt svårt och väldigt komplicerat. Och där behöver man som lärare tänka dels att man inte är ensam utan att man ska arbeta tillsammans. Och att man vågar prova olika undervisningssätt och att inte värdera dem mot varandra. En egen talad presentation är inte bättre på

2019-07-05

något sätt än om en elev till exempel använder en talsyntes som får läsa upp det den har skrivit ner. Så där kan man vara kreativ. Om man ser det som att man får vara kreativ och uppfinningsrik istället för att det blir jobbigt och svårt så brukar det bli lättare.

ERIKA: Just det. Men är det då i skolan där man märker det och upptäcker de här svårigheterna eller kan det komma tidigare till och med?

ANNA: Ofta kan man upptäcka det redan i förskolan och då kan det vara att barnet kommer igång sent med språket. Det lättaste att upptäcka är om det är svårigheterna med uttalet självklart. Men sen klarar man sig ofta ganska bra under förskoletiden, jag menar det är barn i olika åldrar och man jobbar mycket med språket naturligt i förskolan. Men sen så blir det högre krav när man kommer upp i skolan, språkligt som Isabelle sa här, och då blir det tydligare, de här svårigheterna. Man ska börja läsa och skriva och oftast påverkas även läsning och skrivning så klart om man har en språkstörning.

ISABEL: Man kan också säga att från förskolan där språket är ganska konkret egentligen och konkret både vad det gäller att man pratar om föremål och man visar och man kanske sjunger och ... det är naturligt att teckna till, så hamnar eleven i skolan där språkliga förväntningen är att den språkliga nivån ska höjas och att man ska kunna abstrahera. Att ha en abstraktionsförmåga kring språket. Och den uppväxlingen går ganska fort. Men om man tittar på elever, man har gjort undersökningar när man har tittat på elever som börjar i årskurs ett. Och skillnaden mellan det aktiva ordförrådet,

2019-07-05

alltså elever som kommer in, kan vara så stor som att vissa elever har 3 000 ord i sitt ordförråd som är aktiva och 20 000 ord för de som är längst framme. Och sen håller den här skillnaden i sig många gånger om man inte jobbar aktivt, språkligt medvetet i skolan.

ANNA: Ja, det är till och med så att glappet kan öka mellan de som till exempel har en språkstörning och ett förhållandevis litet ordförråd till de som har ett gott ordförråd, ett stort.

ISABEL: Ja. Och många gånger så tror ju vi när en elev inte svarar, då är det en ganska vanlig föreställning att ”nej, men då kan den inte”. Och det är också någonting man ska akta sig lite för, om man bara har erbjudit att svara verbalt för eleven kan mycket väl kunna men hittar inte uttrycksformen. Så att erbjuder man bara en kanal så är det inte säkert att eleven kommer att kunna svara. Och där behöver man kanske hjälpa eleven på traven med hjälp av bildstöd till exempel eller IT-verktyg finns också gott om där man kan hjälpa eleven att komma vidare i sitt tal.

ERIKA: Ja, precis. För det tycker jag skulle vara intressant att få prata vidare just om det. Alltså vad kan man som lärare göra när man ... alltså om man har en elev eller kanske flera som har de här utmaningarna och kanske också diagnosen. Vad är bra arbetssätt och verktyg som konkret gör skillnad?

ISABEL: Ja, vi tänker så här att det som är bra för eleven med språkstörning eller elever i en språklig sårbarhet, det är bra för alla elever. För då handlar det om att vara tydlig och konkret i sitt ... och ha en tydlig struktur i undervisning. Vi brukar prata om att man ska språkligt granska sin egen

2019-07-05

undervisning. Och då handlar det inte om ... de flesta lärare är alldeles utomordentligt duktiga på att förklara ämnesbärande begrepp till exempel. Men vad betyder fråga, vad betyder skynda, vad betyder de här andra orden som också är språket och som är språkets utfyllnad egentligen. Men om man inte förstår de uttrycken så blir det som att få en luck-text om man tänker sig och det är svårt att få ett sammanhang och det är svårt att bilda en helhet utifrån det perspektivet. Och därför måste man som lärare titta på sin egen undervisning och vilka språkliga krav ställer jag i mitt klassrum, för att man ska kunna följa den undervisning jag erbjuder.

ERIKA: Just det. För det är på den nivån som du nu beskriver, det handlar om ord som skynda, fråga och så vidare? Det är där man behöver förstärka eller förklara begrepp.

ISABEL: Ja. Vi brukar säga att ja, men många gånger har elever ... vi är väldigt duktiga på att förklara substantiv ofta. Ja, men många gånger har man en relation till en fotboll eller en stol eller sko eller vad det nu kan vara. Det är inte det som blir det svåra i språket, hur tänker du Anna?

ANNA: Nej, alltså det som är konkret, det är lättare.

ISABEL: Ja.

ANNA: Men sen tänker jag också det här med informationsmängd. Många elever som vi träffar som har språkstörning har ofta ett mer begränsat arbetsminne för det de hör. Och då kan det vara att man då till exempel får ett ord man inte kan som man hör, då ... det var någon elev som beskrev att då fastnar man på det ordet och då tappar man resten av det

2019-07-05

som sägs. Så att något man också behöver tänka på, det är det här att inte ge för mycket information samtidigt. Och som sagt, stödja med andra, med bilder till exempel eller ...

ERIKA: Men jag tänker det här som ni beskriver nu, det handlar ... alltså jag tänker, hur jobbar man då samtidigt med hela klassen då? Jag tänker hur kan man tänka, hur kan man lägga upp det för att kunna ge den här eleven eller de här eleverna en lagom stor utmaning samtidigt som man har en klass som kanske behöver andra slags utmaningar.

ISABEL: Vi brukar säga att en elev har absolut individuella ... behöver individuella anpassningar. Men om man gör basen på undervisningen tillgänglig för många och inte ... man begränsar inte arbetsverktygen till papper och penna eller dator är det väl mer nu. Men om man breddar verktygsbasen, att här i vårt klassrum, här är det tillåtet att kanske lyssna på text istället för läsa, man kan få texten på datorn och få den uppläst om man tycker det är bättre eller läsa själv. Man erbjuder många olika alternativ, då blir det också lättare för elever som har behov av särskilda anpassningar sen att kunna använda sina verktyg och att de blir en del av skolvardagen. Och det handlar om att skapa en tillåtande kultur. Om man tänker att skolan har ett demokratiskt uppdrag, vi ska fostra demokratiska medborgare, det kan vi inte göra om inte olikheter inte har plats i samma klassrum. Det måste finnas utrymme för det. Och som lärare tänker jag att man sänder en viktig signal hur man undervisar, för allting handlar egentligen om undervisningen, hur den blir tillgänglig. Om jag som lärare alltid står framme och pratar, det är mitt sätt att undervisa,

2019-07-05

ja, men om jag istället väljer att visa en film, om jag väljer att låta talsyntesen läsa upp texten jag har tänkt att vi ska höra på i dag. Om jag väljer olika sätt att undervisa på, då kommer jag att nå ut till fler och jag kommer också signalera att det är okej att göra på olika sätt, för jag gör det. Jag blir modell-bärare i mitt klassrum och där behöver vi bli mer kreativa, tror jag. Argumentet att ”jag har ju fler elever”, det använder ganska många lärare och tänker att det blir ... det gör att det blir svårt eller omöjligt. Men att det är flera elever i en klass, det kommer det alltid att vara, det kommer inte vara någon lärare som sitter ensam med en elev och ska anpassa. Och där måste man se möjligheten, att den här elevens funktionsnedsättning kan faktiskt berika undervisningen för alla elever. Om man har den inställningen, jag tror att det handlar mycket om tankevändare. Om jag ser att det här tynger mitt jobb eller om jag ser att om jag gör det här tillgängligt för många fler, jag skaffar flera kanaler, då gör jag faktiskt mitt jobb lättare i slutändan. Och det tror jag att man behöver ta med sig och våga framför allt, våga prova.

ERIKA: Mm. Just det. Jag har en fundering, jag tänker ... för nu pratar vi mycket just om klassrumssituation och hur man som pedagog kan jobba. Finns det någonting också att säga kring vad den här pedagogen behöver för förutsättningar för att kunna jobba på det här sättet? Som ni nu beskriver, som ju är just, tänker jag, mer kanske då ut av ett smörgåsbord.

ANNA: Ja, alltså dels behöver man kunskap om hur man ska kunna anpassa. Eller nu när vi pratar om AKK, man behöver kunskap om vad det finns för typer av AKK, man kanske ...



2019-07-05

om man använder tecken till exempel, tecken som alternativ kompletterande kommunikation, så behöver man lära sig det så man kan vara en förebild och så man kan erbjuda det till eleverna. Apropå demokrati, man ska kunna uttrycka sin åsikt även om man inte har ett tal som är tillräckligt tydligt för att kunna säga det man vill eller vad det nu kan vara. Så att man erbjuda olika uttryckssätt men då måste också pedagogen kanske få möjlighet att lära sig de här sätten.

ISABEL:

Det handlar om ett tydligt ledningsuppdrag, alltså skolledningen behöver förstå vikten av att erbjuda många olika sätt att undervisa på. Och då handlar det, som Anna säger, om utbildning av personalen framför allt, kanske till och med utbildning av eleverna i vissa fall i vissa verktyg. Och också att man har en tydligt uttalad idé om att det är så här vi undervisar på vår skola. Och att man låter det ta tid, man låter också pedagogerna dela, så man skapar en delakultur på skolan där vi delar med oss av positiva exempel eller negativa exempel kan man också lära sig mycket av. Att ”det här provade jag, det gick åt skogen”, ”vad kan vi lära oss av det, vad var det som blev fel, blev hela allt fel eller var det någon del som blev fel”. Men det här måste man få prata om och det tar tid. Dels tar det tid att skapa den här kulturen där man vågar dela med sig av både lyckanden och misslyckanden. Och rektor behöver vara en aktiv del i det, för det är rektor som sätter tonen i det här om det är viktigt.

ERIKA:

Mm. Är det rimligt att tänka sig att en pedagog klarar av den här uppgiften, att kunna möta elever på den ganska individuella nivån, går det?

2019-07-05

ISABEL: Nej, inte ensam. Att anpassa på den här nivån är inget ensamarbete utan det sker i samverkan med andra lärare och specialpedagoger på skolan. Men att anpassa undervisningen och erbjuda en bred bas, det ingår i ledning och stimulans. Och i läroplanen så står det tydligt framskrivet att undervisningen kan aldrig utformas lika för alla och det är lärarens uppdrag att utforma undervisningen. Och där behöver man också ha rektor med, när ... elever kan ha så stora behov att det blir inte rimligt, men när sätter man den gränsen, där behöver rektor vara med och hjälpa lärarna att hitta strategier för att få det att fungera i klassrummet.

ERIKA: Jag tänker också på det här ganska långtgående uppdraget, att anpassa, man kan ju inte ta bort en språkstörning, man kan inte träna bort utan det här ansvaret att hitta vägar ligger på verksamheten för att eleven har de här förutsättningarna. Det skulle vara intressant att höra er utveckla det lite till, hur man som verksamhet behöver förstå den här grundförutsättningen för eleverna.

ANNA: Alltså det jag tänker på när du frågar så, det är att man måste tänka långsiktigt också, att ... till exempel det här med tekniska, ja, läroverktyg och så vidare, att man börjar med det tidigt. För det här är något som eleven kanske kommer att behöva förmodligen i allt större utsträckning då ju äldre eleven blir. Och då kan man inte börja vänja sig vid det när man börjar högstadiet, utan då behöver man börja tidigt och tänka ... ja, tänka i ett livsperspektiv i princip.

ISABEL: Ja, så tänker jag också. Att dels handlar det om att få in verktygen tidigt, men man måste också ha koll på att när

2019-07-05

man ... om man kartlägger en elev i lågstadiet och hittar fungerande strategier så skickar man med dem till mellanstadiet i bästa fall, men ... och där kan man absolut börja, men de här strategierna kommer förändras över tid allt eftersom då eleven växer och utvecklas. Och där behöver man som skola vara aktiv och hålla koll på de anpassningar man har gjort eller det särskilda stödet man har satt in, är det fortfarande adekvat, behöver den här eleven det här stödet nu eller är det någonting annat som är det som krånglar som vi behöver hjälpas åt med.

ANNA: Jag tror det är viktigt att hela tiden följa upp då och utveckla.

ISABEL: Uppföljning och utvärdering är jätteviktigt och det är lika viktigt som att planera och ... planera inför och genomföra. Så att det här blir som en helhet som hänger ihop, för att eleven ska ha de bästa förutsättningarna.

ERIKA: Mm. För jag tänker också just på det här långa perspektivet som ni beskriver här. Hur ska man tänka när det gäller det? För här handlar det just om att en individ ska få tillräckliga kunskaper för att komma in på ett gymnasium och kunna ta sig vidare ut i livet. Vad kan lärare som finns runt elever med språkstörning ha för strategi när det kommer till de här frågorna?

ANNA: Ja, många har elever med språkstörning svårt att producera den mängden stoff som krävs under högstadietiden till exempel. Om man ska göra det i varje ämne, om man tänker varje ämne isolerat för sig. Men om man istället tänker skoldagen som en helhet och att de texter som eleven

2019-07-05

producerar ska även gå att användas i hög grad i andra ämnen för sambedömning och att man ... ja, men SO-läraren kanske får eleven att skriva en text som svenskläraren tittar på eller NO-läraren har ett projekt och det kan mattelärare också titta på. Så man kan se vad man hittar. Och man kanske till och med måste hjälpas åt att planera de här arbetsuppgifterna så att har man moment som man inte har fått syn på så kan man planera uppgifter tillsammans för att eleven ska få möjlighet att visa vad den kan.

ISABEL: Jag brukar tänka att det är en enorm skillnad på inställning och tänka att "den här eleven kan inte" eller "den här eleven har inte lärt sig ännu". Om man tar med sig "den har inte lärt sig ännu", så blir man betydligt mer kreativ än om man låser sig själv med att säga att "nej, men den här eleven kan inte" för då ger jag upp eller jag slutar försöka. Men om den inte har lärt sig ännu då finns det ju en öppning, då finns det en väg in i det här som jag måste hitta och då blir det lite detektivarbete och då blir det lite spännande. Och så får man också tänka att "ja, det är svårt men svårt är kul och jag kan lära mig någonting som lärare på cupen. Jag kan utveckla min undervisning i det här och då blir det roligt för mig".

ERIKA: Se den här elevgruppen som skolutvecklare helt enkelt?

ISABEL: Ja.

ANNA: Och man kan säga, man kommer förmodligen att träffa mer än en elev som har olika grader av språkliga svårigheter eller språklig sårbarhet under sin lärargärning. Så det man

2019-07-05

har lärt sig på ... det kommer man kunna ha användning för längre fram också.

ISABEL: Ja, men absolut. Och de här eleverna, om man tänker att det finns ett par eller tre i varje klass som är i språklig sårbarhet eller har en språkstörning, så är det ganska många... det är ganska stor del som behöver det här utvecklande sparkat. Men det som också är viktigt att komma ihåg, det handlar aldrig om att ta bort information. Alltså elever med språkstörning är inte hjälpta av undervisning där man har plockat bort en massa information och man får fragment av en helhet. Utan man behöver förtydligad information som beskriver helheten på ett sätt som man kan ta till sig. Och det är skillnad. Men det sättet är också bra för andra elever.

ERIKA: Just det. Det här förtydligandet.

ISABEL: Ja, ja.

ERIKA: Just det, precis. Vad händer om man inte gör det? Jag tänker om man då gör det som du beskriver, att man plockar bort, vad får det för konsekvenser?

ISABEL: Ja, men då ger man inte eleven möjlighet att skapa sig en helhetsbild om man plockar bort information från dem. Och vem är det som ska bestämma vad som är viktig information i det här? Alltså vi har alla olika sätt att lära oss på. Och det jag kanske uppfattar som viktigt i en text det är inte det du uppfattar som viktigt. Och då genom att jag plockar bort vissa delar så ger jag eleven kanske inte möjlighet, den hade kanske fastnat mest på det du valde att ta bort, det vet du inte. Så att där tar man också en liten risk när man väljer att plocka bort information då. Men framför

2019-07-05

allt handlar det om helhetsbilden och den måste bli tydlig. Och sen har vi inte kommit in på repetition, men repetition är någonting som elever med språkstörning behöver massor av, eller hur Anna?

ANNA: Mm. Ja, och tid, alltså det tar längre tid om man har en språkstörning, att processa information. Och till exempel om man har ett nytt ord, man kan behöva höra det ... jämfört med ett barn som har en typisk utveckling eller hur man ska uttrycka det, så kan man behöva höra det här ordet och använda det många, många fler gånger för att det ska fastna i ens ordförråd. Så att ... ja.

ERIKA: Men jag tänker nu när vi har pratat så har ... alltså jag tycker det ni beskriver det är ju utmaningar som finns i alla ämnen för det är så knutet till just alltså kommunikationsperspektivet och förutsättningar att kommunicera. Men finns det några ämnen där det här blir en extra stor utmaning? Jag tänker till exempel på om man behöver ... alltså jag tänker att man lär sig engelska eller andra språk i skolan och så vidare. Hur tänker ni kring det? Vad kan man göra där för att skapa förutsättningar?

ANNA: Alltså vi får ofta frågan om man ska till exempel ta bort engelska, alltså att eleven inte ska läsa engelska helt enkelt. Och det brukar vi säga att "nej, de ska få läsa engelska". För att det handlar också om delaktighet, även de här barnen ... jag menar de är ute på internet och de kanske spelar spel och så där. Däremot kanske man kan ... ja, jag vet inte, vad säger du? Att man kan anpassa ... man kanske inte behöver satsa på stavning så mycket eller ... ja.

2019-07-05

ISABEL: Nej, men jag håller med, engelska är elevers andraspråk och säg den högstadie- eller mellanstadieelev, eller lågstadieelev förresten, som inte tittar på YouTube eller följer YouTubers. Och jag tror att det handlar om att vara lite öppen för alternativa metoder, vad är det den ska ha sin engelska till? Ja, men det kanske är att förstå sin verklighet och sitt sammanhang och då kanske det inte är det viktigaste att man kan stava till fork eller någonting. För att det är inte elevens viktigaste sammanhang, men den ska absolut ta del av det. Och det handlar också, som Anna sa, om delaktighet i klassen. Om jag är den enda som får gå ifrån och öva svenska istället, vad gör det med elevens motivation? Så kan man också tänka. Och hur känns det när man går iväg till den lektionen?

ERIKA: Tack. Ja, men nu har vi ju pratat om AKK kopplat till just elever med språkstörning. Men jag tänker om man nu som lärare, man har en klass där elever har lite olika utmaningar och så vidare, hur ska man tänka då? Kan man tänka att man ska använda AKK eller skulle det vara bättre att tänka att man ... alltså att elever med samma typ av utmaningar går tillsammans? Hur kan man använda AKK?

ISABEL: Det fina med AKK och det som gör att det är så kul, det är att AKK som grund går att använda för alla elever. Alltså oavsett egentligen funktionsvariation så är AKK bra. Och vi var inne på förut om det demokratiska uppdraget som skolan har, så att sätta alla elever med en viss funktionsvariation i en grupp tror jag är en väldigt dålig lösning [skratt] rent ut sagt. Utan de här olikheterna berikar varandra också, även om de ställer till en del, att man måste

2019-07-05

anpassa. Men AKK som bas i ett klassrum är aldrig fel, skulle jag säga. Men det kommer att behövas individuella lösningar också. Men om man tänker grunden, alltså vi har ... SPSM har ju våra trianglar som de flesta har sett där basen är bred så blir behovet av anpassningar och extra stöd eller särskilt stöd ... de blir mindre. Och det gäller även för AKK och för mig går AKK verkligen in i den här basen. Det är det som gör basen bred. Så tänker jag.

ERIKA: Just det. Att man har det i sin verktyglåda och kan använda det.

ISABEL: Ja, precis. Och det är bra för alla elever.

ERIKA: Mm, bra. Tack så jättemycket Anna och Isabel, jätteintressant. Vi har verkligen ... också tycker jag att ni har pekat på många gånger också att det är viktigt att tänka att det här är inte ett ensamarbete för en lärare att jobba med utan att man behöver ta hjälp av andra kollegor, man behöver också stöd från sin skolledning och man behöver ha stöd från specialpedagoger och resurser som finns på skolan. Och sen så finns också vår myndighet till, ni som rådgivare och logopedier och andra professioner och så är också där för att stötta lärarna i det här uppdraget att anpassa undervisningen till elevernas olika behov. Stort tack för att ni kom hit.

ISABEL: Tack själv.

ANNA: Tack.

INFORÖST: Tack för att du lyssnat på Specialpedagogiska skolmyndighetens podd. Fler avsnitt kan du hitta på vår



2019-07-05

webbplats och där poddar finns. Om du vill veta mer om oss  
och vilket stöd vi erbjuder, gå in på vår webbplats [SPSM.se](https://www.spsm.se).  
Följ oss även på Facebook, Twitter och Instagram.