

Barn med ADHD

Hur påverkas barn med adhd av sin diagnos?



.....
Fördjupningsarbete

Socialpedagogutbildningen VT22

Författare: Rebecca Norneus & Marie Svensson

Handledare: Alexander Platon
.....

1. Inledning

Vi har valt att skriva om barn med adhd. Hur dessa barn bemöts och hur det påverkar deras självbild. Vi har båda bakgrund/familjebild och erfarenhet av diagnosen adhd. Genom detta arbetet vill vi belysa och lyfta fram barn med en adhd diagnos. I vårt arbete som socialpedagoger så kommer vi att komma i kontakt med personer med adhd. Det är vår uppgift som socialpedagoger att bemöta dessa individer på ett korrekt sätt.

1.1 Bakgrund

ADHD

Hyperaktivitet och uppmärksamhetsstörning hos barn med adhd har sedan mitten på 1900-talet definierats som symptom på neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inom medicin. Under fyrtio- och femtiotalet var psykoanalysen som störst inom amerikansk psykologi. Utifrån en freudiansk vinkel ansåg man då att överaktivitet och problem med koncentration hos barn var tecken på brister i föräldraskapet och en otrygg hemmiljö. Först under sextiotalet fick det psykodynamiska behandlingsalternativet en betydande roll i Sverige efter att ha dominerats av det biologiska synsättet. Sedan dess har konflikter uppstått mellan dessa olika ideologiska perspektiv. 2013 släppte den Amerikanska psykiatriska föreningen sin revision av diagnosmanual DSM-5. Den används även inom den svenska psykiatrin i syfte till att underlätta diagnostisering av adhd (Socialstyrelsen 2014, 30-31). DSM publicerade sin första utgåva 1884 och har uppdaterats kontinuerligt sedan dess (DSM-5 2013, 6). Adhd är en diagnos i ständig förändring (Socialstyrelsen 2014, 30-31). Enligt DSM-5 finns det en skala av symptom som man följer för att fastställa en diagnos. Vid uppmärksamhetsstörning respektive hyperaktivitet/impulsivitet behöver minst sex av nio kriterier vara uppfyllda (DSM-5 2013, 59-60). Innan fyra års ålder är det vanligtvis svårt att diagnostisera ett barn. Det är först i skolåldern det blir framträdande och problematiskt för barnet (DSM-5 2013, 62). Att vara diagnostiserad med adhd innebär att individen kan ha svårt att styra sina impulser och beteende. Individen kan även ha svårt för att sitta still och fokusera samt att ha problem med motivationen. Adhd betyder i korta drag uppmärksamhet och överaktivitets störning, men det är inte grundläggande att individen behöver ha just dessa funktionsnedsättningar.

Socialstyrelsen uppskattar att ca: 4,5 procent av flickor och nästan 9 procent av alla pojkar hade diagnosen 2020 (Socialstyrelsen 2021, 2).

ADHD är en förkortning av:

A- attention (uppmärksamhet)

D- deficit (brist)

H- hyperactivity (överaktivitet)

D- disorder (störning)

Exekutiva funktioner

Enligt det nya synsättet på adhd så ser man inte längre diagnosen som en beteendestörning utan som en utvecklingsmässig störning av hjärnans funktioner, de exekutiva funktionerna. Det är de exekutiva funktionerna som styr hjärnans kognitiva verksamhet och sitter i prefrontala cortex (Brown 2013, 39). De exekutiva funktionerna visar sig endast vagt hos yngre barn, funktionerna utvecklas i takt med att barnet blir äldre. Under uppväxttiden märks sällan de exekutiva funktionerna, det är först när barnet träder in i tonåren som det kan noteras att funktionerna inte är fullt utvecklade. Detta kan då skapa problem för det äldre barnet i takt med att kraven höjs. Nu behöver tonåringen sina exekutiva funktioner för att kunna organisera, planera samt strukturera sin vardag (Brown 2013, 49).

Självkänsla

Självkänsla beskriver egenvärdet hos individen. Självkänslan påverkas och ändras genom olika stadier och händelser i livet. Självkänslan visar också hur en person mår psykiskt. En god självkänsla innebär att det är lättare att till exempel hantera stress eller motgångar som individen utsätts för genom livet. Människor påverkas dagligen av sin självkänsla, det sker omedvetet beroende på hur individen ser och upplever händelser i vardagen. Med en stark självkänsla är individen medveten om sina styrkor och svagheter. Individen är väl medveten om sina egna gränser, vad som är möjligt och vad som ligger utanför vad som är hanterbart. Individen kan uppskatta andras framgångar och samtidigt glädjas åt sina egna framgångar (vardguiden 2021). Vid svag självkänsla kan individen känna obehag för vad andra tycker och tänker om dennes handlingar och sätter ofta sitt eget behov i andra hand. Vid låg självkänsla jämför sig individen med andra och upplever sig som en sämre människa. Förmågan att ta emot kritik försämras och individen blir känsligare. Det finns risk att individen pressar sig själv och problem med stress och psykisk ohälsa uppkommer (Karlsson 2017, 544). Medan självkänslan speglar hur personen känner sig bland andra visar självbilden hur personen uppfattar sig själv genom andra människors reaktioner på sitt beteende (Karlsson 2017, 582). En tredje aspekt i

hur man uppfattar sig själv är genom sitt självförtroende. Det beskriver det man presterar och känslan av att lyckas i sina handlingar. Ett starkt självförtroende kopplas samman med lyckade utmaningar och när individen lyckats växer känslan av att klara uppgiften även nästa gång. Bara för att individen har ett positivt självförtroende i skolan innebär inte det direkt att personen har ett positivt självförtroende på fritiden. Självförtroendet är kopplat till det som individen har lätt för och klarar av utan svårigheter. Självförtroende och självkänsla går hand i hand. Dock kan individen ha ett bra självförtroende medan självkänslan är sämre. Det innebär att individen vet att den klarar av uppgiften men har ändå svårt att känna att den duger (vardguiden 2021).

EE, expressed emotion

Det är ett empiriskt begrepp som används som en barometer för att mäta det känslomässiga klimatet inom familjen. Låg självkänsla är ett av de problem som finns hos barn med adhd. Faktorer som kan bidra till negativ självkänsla hos barn med adhd diagnoser förknippas med psykologiska problem och familjeproblem som beror på föräldrars intolerans mot barnen. Barn med adhd blir ofta på grund av sina svårigheter kritiserade, straffade och får negativ respons från sin omgivning. För att utveckla positiv självkänsla behöver man bli bemött med positivt bemötande och acceptans samt en känsla av att vara älskad (LUP 2020, 1132-1133).

1.2 Syfte

I rollen som socialpedagog kommer man i kontakt med personer som har blivit diagnostiserade med adhd. Syftet med denna studie är att genom två olika perspektiv undersöka hur bemötandet påverkar barnets självbild. Vi har valt att utgå från två perspektiv.

- Perspektiv 1: Stämplingsteorin
- Perspektiv 2: Det salutogena perspektivet

Barn med en adhd diagnos ses ofta som besvärliga och omotiverade av folk i sin omgivning. De kan framstå som stökiga i ett klassrum och ta mycket plats och tid från övriga elever. Barn som har en adhd diagnos har en tendens att skapa konflikter och göra sin röst hörd. Dessa barn kan uppfattas som svårmotiverade, ointresserade och att vara utan driv. Ofta möts de med fördomar om att vara

ouppfostrade och besvärliga. Vi vill ta reda på om deras självbild och sättet att definiera sig själv påverkas av hur dom blir bemötta.

1.3 Frågeställning

Hur påverkas unga med ADHD av sin omgivning?

Vilka konsekvenser kan en diagnos ge för barnets självbild?

2. Perspektiv I

Stämplingsteorin utgår ifrån att ingen föds med avvikande betende, det är samhället som placerar individen i ett avvikande fack. Det är normer i samhället som avgör vad som är normalt eller ett avvikande beteende (Engdahl, Lindgren 2018, 252). Den amerikanske professorn i psykologi, Howard S Becker har utvecklat en processmodell för ett avvikande beteende. Grundstenen i den stämplingsteoretiska modellen är att ett barn föds helt utan avvikande beteende.

Stämplingsprocessen påbörjas vid ett barns födelse och fortsätter sedan genom hela livet. Självbild utvecklas allt eftersom barnet kommer i kontakt med andra människor, så kallade signifikanta andra. De som har den första påverkan på ett barns självbild är barnets föräldrar. Det är även föräldrarna som är barnets viktigaste signifikanta andra. Det är i barndomen grunden läggs för ett barns självbild och det är här den första stämplingen i ett barns liv äger rum. Allteftersom barnet blir äldre och skapar relationer med andra människor så kallade sekundära signifikanta så kommer även dessa personer att påverka barnets självbild. Här påbörjas andra stadiets stämpling. Självbild är den uppfattning som en individ har om sig själv i förhållande till hur den bemöts av samhällets normer och lagar. Man använder begreppet primär avvikelse i stämplingsprocessen. Primär avvikelse beskriver en handling som sker i okunskap om vilka normer som gäller i samhället. Ett barn som växer upp i en familj vet inte vilka kulturella normer som finns. För att barnet ska kunna lära sig att skilja på rätt eller fel så behöver barnet få positiva eller negativa reaktioner på den handlingen barnet gör.

Om barnet gör fel så behövs det en reaktion på händelsen. På detta sätt kan man ge barn dålig respektive bra självbild. Om ett barn gör något fel och samtidigt får förklarad för sig att det är handlingen som är felaktig och inte barnet i sig så påverkas inte barnets självbild på ett negativt sätt. De barn som ej får dessa förklaringar påverkas negativt och deras självbild blir sämre. Här pratar vi om föräldrars stämpling och således det första stadiet i avvikarkarriären (Goldberg, 2010, 334).

En sekundär avvikelse infinner sig då individen utsätts för samhällets reaktioner. Detta genererar i sin tur att individen förändrar sitt beteende och därmed sin självkänsla för att anpassa sig. Denna definition på avvikelse är när någon avlägsnar sig för mycket från genomsnittet (normen), alltså det som skiljer sig från det vanliga. Det är när en person identifierar sig så pass mycket till en stämpling att individens självbild blir till den identitet som samhället skapat, till exempel bråkstakar, skolkare med mera. Enligt professor Howard.S. Becker kallas denna grupp för outsiders (Engdahl, Lindgren 2018, 252). Det är inte reaktionerna i sig som utgör stämplingen. Det är när reaktionerna inte skiljer på sak och person som stämplingen äger rum. En individ som blivit stämplad av sina föräldrar har större benägenhet att bli stämplad av samhället (Goldberg 2010, 336). Stämplingen behövs för att individen ska lära sig bli en god samhällsmedborgare.

“En person med negativ självbild har lärt sig genom interaktion med sina signifikanta andra att det finns en låg överensstämmelse mellan henne själv och ideal om hur en människa bör vara” (Goldberg, 2010, 333).

Stämpling är inte något som sker av enstaka händelser utan något som utvecklas över tid av flertalet negativa reaktioner från signifikanta andra. Detta resulterar i att individens självbild förändras och blir mer negativ än vad den varit tidigare. Som ett exempel så kan man tänka sig ett hockeyproffs. Hockeyspelaren börjar inte sin karriär i landslaget utan startar som litet barn i knattelaget och har jobbar sig därefter upp genom divisionerna. Varje steg av positiva händelser i spelarens karriär präglar utövaren till att fortsätta upp i divisionerna mot ett proffskontrakt. På samma sätt är det för avvikaren, denne går igenom en rad negativa händelser där den ena händelsen skapar en grund för det nästkommande (Goldberg 2010, 333).

3. Perspektiv II

I slutet på 1970 talet introducerade den israeliske professorn i sociologi, Aaron Antonovsky (1923-1994) ett nytt begrepp med KASAM. Begreppet KASAM står för känsla av sammanhang, vilket mäter förmågan att stå emot stressade och andra traumatiska upplevelser i livet. Att kunna stå emot dessa upplevelser innebär att individen kan bevara sin psykiska och sin fysiska hälsa (Karlsson 2017, 526). Antonovsky studerade under en period i sitt liv hur ett antal judiska kvinnor hade överlevt i olika koncentrationsläger. Det Antonovsky upptäckte i sina studier var att kvinnorna hade bibehållit sin psykiska hälsa trots de fruktansvärda förhållandena de utsatts för på lägren under andra världskriget.

Ur ett patologiskt synsätt så förklaras det hur och varför sjukdomen uppkommer. I kontrast till det så vände Antonovsky inriktning och studerade vilka faktorer som spelar in och bidrar till att människor är friska och behåller sin hälsa (Antonovsky 2005, 15). Detta kallas ett salutogent perspektiv. Det salutogena perspektivet inriktar sig på att se friskfaktorerna, de hälsobringande faktorerna, istället för på riskfaktorerna, det som är anledningen till sjukdomen (Antonovsky 2005, 31). Salutogenes betyder hälsans ursprung. Latinets salus som betyder hälsa och grekiskans genesis som betyder ursprung (Karlsson 2017, 526)

Antonovskys sammanfattning av KASAM lyder som följande:

“Känslan av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.” (Antonovsky 2005, 146).

KASAM

Begriplighet:

Begripligheten handlar om i vilken utsträckning en person förstår särskilda händelser. Det kan påverka den drabbade personen själv eller om det är något som händer i dennes omgivning. Individen uppfattar omvärlden som organiserad och förnuftig eller så kan individen uppfatta omvärlden som ostrukturerad och kaotisk. En individ med hög begriplighet uppfattar saker som händer med förståelse och kan hantera händelsen (Antonovsky 2005, 44).

Hanterbarhet:

Hanterbarhet handlar främst om hur individen upplever och klarar av att hanterat olika händelser som uppstår i livet. De resurser individen har till sitt förfogande spelar en avgörande roll i hur de kommer att hantera situationen som uppstått. Individer som klarar av att hantera olika motgångar blir således mer motståndskraftiga mot ohälsa.

Meningsfullhet:

Meningsfullheten är den del som är den viktigaste aspekten i de tre dimensionerna. Den handlar om att individen måste vara delaktig i de utmaningar som individen utsätts för. Individen måste vilja engagera sig och välkomna utmaningarna som livet innebär.

En individ med högt KASAM pratar ofta om vad det är som motiverar dem, vad det är som gör individen engagerad (Antonovsky 2005, 46).

Dessa tre dimensioner i begreppet KASAM är sammanflätade och bidrar till helheten och känslan av sammanhang. Desto högre KASAM en person har desto mer begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet har individen. Ett högt KASAM är när en person klarar av att identifiera ett problem, se omfattningen av det och därefter välja rätt resurser för att lösa problemet. Individen ska känna meningsfullhet i att se det som en utmaning den klarar av (Edberg, Wijk 2019, 52). Antonovsky menar att en människas KASAM utvecklas genom livet fram tills trettioårsåldern. Den påverkas och präglas av de kulturella och sociala sammanhang individen möter genom livet samt förståelsen av dessa livserfarenheter (Karlsson 2017, 526). Det är ett sätt som är djupt rotat hos en människa och därmed ett förhållningssätt som inte är lätt att ändra på. Saker som påverkat graden av god KASAM är balansen mellan hur man förstått livserfarenheter och hur meningsfullt man tycker att de varit. Det är de tidiga livserfarenheterna och balansen mellan dem tillsammans med känslan av delaktighet som är det som skapar KASAM. Detta påvisar hur viktig tidig barndom, tonårstid samt tidigt vuxenliv är för en persons utveckling. Graden av KASAM indikerar på hur en person klarar av påfrestande situationer. KASAM är inte en gradering av en persons värde, KASAM kan inte heller värdera graden av lycka i en individ. KASAM kan däremot påvisa hur en individ kommer att klara en påfrestande situation som kan leda till bättre hälsa och välbefinnande (Edberg, Wijk 2019, 55).

4. Diskussion och slutsats

Enligt stämplingsteorin utvecklas ett barns självbild då individen möter andra människor.

Den första stämplingen i ett barns liv sker således av föräldrarna. Barn med en adhd diagnos uppfattas ofta som nonchalanta, lata och ouppfostrade. De kan ha svårt att hålla sig inom ramarna för vad som är accepterat av samhällets normer och därmed skapas ett avvikande beteende, det vill säga att barn med en adhd diagnos skiljer sig för mycket från det som uppfattas som ett normalt beteende. Det som kan bli problematiskt inom familjen är att föräldrar besitter dålig kunskap om hur

de ska bemöta sina barn med denna diagnos. Att tidigt kunna mäta familjens EE skulle troligen kunna skapa ett bättre klimat samt rätt förutsättningar för familjer med denna problematik. Okunskapen kan generera ett beteende där föräldrarna kritiserar barnet som människa i stället för den negativa handlingen som barnet utfört. Detta beteende gör så att barnets självbild långsamt börjar att förändras mot det negativa och samtidigt påbörjas stämplingsprocessen. Stämplingsprocessen fortsätter sedan när barnet möter skolvärlden. Både lärare och klasskamrater är ansvariga för den samhälleliga stämplingen. Det kan bland annat ske genom att barnen blir uteslutna ur gemenskapen och ständigt bli utpekade och tillrättavisade för händelser som uppkommer där deras exekutiva funktioner brister. Sannolikt sker stämplingen inte alltid som en medveten handling utan till följd av okunskap. Återigen möts barnet av fördomar av att vara ouppfostrade, lata och nonchalanta. Därmed blir barnen automatiskt stämplade för att de inte passar in i normen på grund av sina svårigheter.

Ofta har dessa barn problem med de exekutiva funktionerna. De uppfattas som slarviga på grund av sin oförmåga att komma i tid, packa gymnastik väskan och göra sina läxor. Det här kan i sin tur leda till utanförskap, outsiders. Det är när det bildas en grupp av barn med liknande svårigheter. Det finns tendenser som visar på att dessa stämplade barn grupperar sig för att känna en tillhörighet för att känna sig bekräftade. Efter att en diagnos fastställts så kan barnet bli fortsatt stämplat av sin omgivning, det ses inte alltid som positivt att få en adhd diagnos även om det är mer accepterat av normen. Frågan är om diagnosen i sig skulle kunna stärka bilden som avvikare eller om den får en förmildrande effekt då omvärlden samt barnet själv får större förståelse och en förklaring till det avvikande beteendet. Ser man till det höga antalet barn i varje klass som har adhd samt räknar in de barn med liknande svårigheter som inte uppfyller alla kriterier för en diagnos enligt DSM-5 så inser man snabbt att om skolsystemet generellt hade anpassat pedagogiken till elever med eller utan diagnos så skulle undervisningen blivit påtagligt bättre. Ser man sedan på det salutogena bemötandet av dessa barn, så fokuserar man på deras styrkor och inte enbart problematiken. Detta hade varit användbart för hela skolsystemet och inte enbart för barn med diagnos.

Är alltid en diagnos bra för barnet? Det finns ett par nackdelar men om man granskar dem ordentligt så blir de mer förståeliga. I september 2021 lagstodgades det att personer med en adhd diagnos får söka in till försvarsmakten, polisyrket och pilotyrket. Men fortfarande så innebär en diagnos ett problem när man ansöker för dessa utbildningar. För att klara antagningskraven måste man gå igenom ett antal undersökningar. Med en adhd diagnos måste man dessutom genomgå en individuell prövning. Man får inte heller ha ett medicinskt hälsotillstånd eller symtom som kan utlösas och förvärras i arbetet, exempelvis om man medicinerar regelbundet. När det är tid för

körkort så krävs det ett läkarintyg där läkaren har gjort en bedömning om svårigheterna kan påverka körningen. Undersökningarna görs pga svårigheterna som finns kring en adhd problematik, de finns av en anledning och det är viktigt att komma ihåg. Ytterligare ett hinder är att det blir problem att teckna försäkring. Försäkringarna har en begränsning kring diagnosen.

Att man än en gång bli särbehandlad på grund av sin diagnos längre fram i livet påverkar självbilden ytterligare igen.

Får barn med adhd diagnoser möjlighet att använda sig av sina färdigheter utan att ständigt påminnas om sina svårigheter?

Barn med adhd lever ofta med en inåtvänd ilska, ångest och depression. Ofta är det betendet och problematiken runt barnen som uppmärksammas och man missar de inre problemen. Det är de inre problemen som är orsaken till betendestörningen. När problematiken synliggörs kring barnet, genom exempelvis en diagnos, så kan man göra situationen tydligare för barnet och personer i barnets omgivning. Då blir det mer begripligt varför situationer uppkommer som annars är svåra att förstå. Därefter uppmärksammar man barnets styrkor och jobbar med friskfaktorerna. När man pratar om högt KASAM menar man att en person ser sin tillvaro som begriplig, hanteringsbar och meningsfull och har därmed lättare att behålla hälsan. När situationen blir begriplig och barnet får en förklaring, utifrån sin diagnos, då blir det automatiskt tydligare för barnet och omgivningen varför barnet agerar som det gör. När begripligheten ökar och omgivningen får förståelse för hur vissa avvikande situationer uppstår, ökar samtidigt förmågan att hantera problematiken. Genom att se varför och när en avvikande situation uppstår så kan man undvika och förekomma situationen på ett konstruktivt och salutogent sätt. Genom att se och hjälpa barnet kring svåra situationer så undviker man stress och därmed misslyckanden. Detta leder i sin tur till att barnet enklare klarar skolgången och att barnet lyckas oftare när det sätts på prov. Barnet blir sedd som en person bakom sin diagnos vilket ökar känslan av meningsfullhet i livet. Problematiken med det salutogena synsättet kan vara att barnet känner sig överkörd av att man inte fokuserar på barnets svårigheter. Risken finns att man missar behoven och inte tillgodoser de hjälpmedel barnet behöver genom att enbart fokusera på det friska.

I vårt yrke som socialpedagoger är det av yttersta vikt att vi tidigt ser dessa barn och deras behov. Det som är viktigt att ha i åtanke är att de kanske inte har förmågan att följa instruktioner eftersom andra impulser stör deras motivation. Ju tidigare en diagnos ställs desto fortare blir barnet och dess omgivning medveten om svårigheterna och kan jobba med dessa. Det handlar om att ge barnet rätt

förutsättning tidigt i livet för att undvika att stämpningsprocessen sätts igång. Lika viktigt är det att man tittar på barnets individuella styrkor, det som barnet brinner för och ger barnet lust att lära. Här blir vår insats oerhört viktig. Vi behöver bistå lärare och föräldrar med rätt kunskap så att de kan skapa förutsättningar för att barnet ska få ett optimalt lärande och mående.

5. Referenslista

Litteratur

Antonovsky, Aaron (2005). *Hälsans mysterium*. 2. utg. Stockholm: Natur och kultur

Brown Thoma, 2013, *Ett nytt sätt att se på adhd hos barn och vuxna*, New York ,Routledge

Diagnostic and statistical manual of mental disorders [Elektronisk resurs] DSM-5. 5th ed. (2013). Arlington, VA: American Psychiatric Association

Edberg, Anna-Karin & Wijk, Helle (red.) (2019). *Omvårdnadens grunder Hälsa och ohälsa*. Tredje upplagan Lund: Studentlitteratur

Goldberg, Ted (red.) (2010). *Samhällsproblem*. 7. uppl. Lund: Studentlitteratur

Karlsson, Lars (2017). *Psykologins grunder*. Sjätte upplagan Lund: Studentlitteratur

Ucar, Halit Necmi; Eray, Safak; Vural,Ayse Pinar; och Kocael, Ömer. 2020. Journal of Attention Disorders. Vol 24(8): 1132-1133. DOI:10.1177/1087054717696772

Länkar

Socialstyrelsen(20220218)<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2021-6-7436.pdf?fbclid=IwAR2v1z7nkcW7yQiP1v5y6N-7-PHoWp5Q9h33JgK75JAi3AyeRiRwDMFOX9o>

Socialstyrelsen(20220211)
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/kunskapsstod/2014-10-40.pdf>vardguiden (2019,Adhd)2019-07-19
(Kari Toverud, 2019,1177 vardguiden)

<https://www.1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/larande-forstaelse-och-minne/adhd/#section-12471>

vårdguiden (2021) självkänsla 2121

<https://www.1177.se/Skane/liv--halsa/psykisk-halsa/sjalkansla/>