

Studenter med ADHD og Asperger syndrom

En veileder for innsikt, forståelse og kunnskap om tilrettelegging

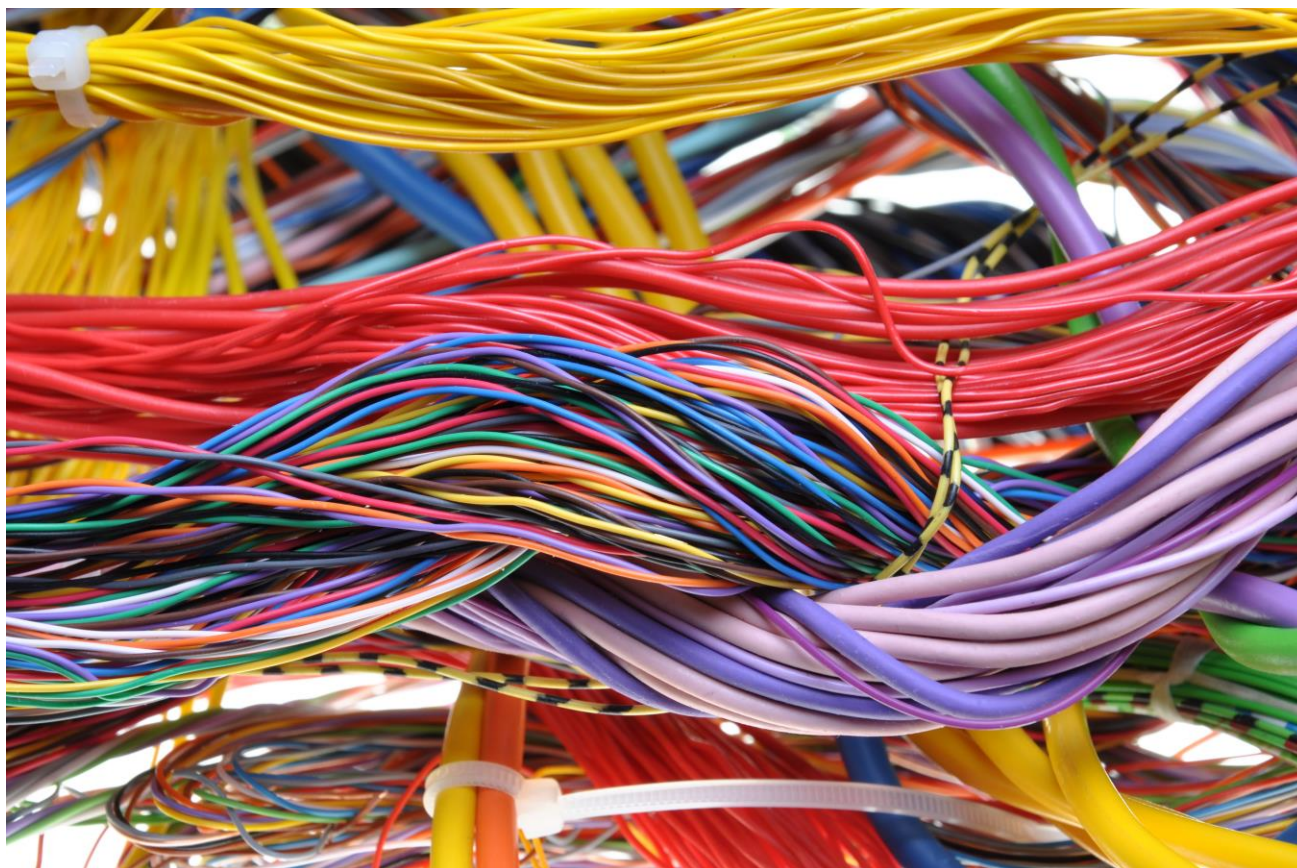


Foto: Shutterstock

Universellrapport 1:2016

Forord

Stadig flere mennesker med nedsatt funksjonsevne velger høyere utdanning. Eurostudent-undersøkelsen har slått fast at over 20% av norske studenter har en eller annen funksjonsnedsettelse i studiesituasjonen, og at mange studenter opplever store utfordringer knyttet til dette. Kunnskapsdepartementet er klare på at institusjonene må sikre at studentene skal få kvalitetssikrede tilbud og tjenester med utgangspunkt i studentenes reelle behov. Gjennom universell utforming av læringsmiljøet og god individuell tilrettelegging for den enkelte, skal utdanningsinstitusjonene bidra til å nå mål om inkludering, likeverd, like rettigheter og deltakelse i arbeids- og samfunnsliv for mennesker med ulike funksjonsnedsettelser.

Studenter med nedsatt funksjonsevne er en sammensatt gruppe i høyere utdanning. Lærestedene har over tid rapportert om et økende antall av studenter som har ADHD og/eller Asperger syndrom, og i Universell sin egen undersøkelse fra 2012 rapporterte hele 1,7 % av studentene å ha en form for nevrouviklingsforstyrrelse. Disse studentene møter utfordringer i studiesituasjonen som krever at vi som institusjoner har innsikt, forståelse og gode og praktiske verktøy til bruk i utforming av læringsmiljøet, og i tilretteleggingen for den enkelte student. Dette har vært etterspurt fra lærestedene i lang tid.

Formålet med denne veilederen er derfor å bidra til et større kunnskapsgrunnlag om studentene i målgruppa. Veilederen skal gi dybdekunnskap og fungere som en verktøykasse og oppslagsverk i det daglige arbeidet med tilrettelegging i høyere utdanning.

Veilederen har blitt til gjennom et godt samarbeid med et utvalg læresteder, nasjonale kompetansesentra og ikke minst innspill fra studenter. Vi vil spesielt takke de som har deltatt i vår referansegruppe for prosjektet. Dette er Michael Lensing og Egil Midtlyng fra Nasjonalt kompetansesenter for nevrouviklingsforstyrrelser og hypersomnier (NevSom), Christine Misje Moen fra NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse, Trine Neset Brødremoen fra Høgskolen i Oslo og Akershus, Kirsten Brauti og Tor Brænde fra Universitetet i Oslo, og Hanne Kvellø fra NTNU. Takk for innspill, perspektiver og engasjement!

Veilederen er skrevet av Elinor Jeanette Olaussen ved Universell. Den er tilgjengelig i trykt form ved etterspørsel, og er nedlastbar via vårt nettsted universell.no.

Vi håper veilederen blir brukt og til god nytte for tilretteleggingsarbeidet ved alle læresteder.

Januar 2016

Kjetil Knarlag
Prosjektleder

1 Innhold

Forord.....	3
Innledning	8
2 Om diagnosene	10
2.1 Asperger syndrom	10
2.1.1 Diagnostisering og forekomst	11
2.2 ADHD	12
2.2.1 Diagnostisering og forekomst	12
3 Studentenes erfaringer	14
3.1 Å være student med Asperger syndrom	15
3.2 Å være student med ADHD	16
3.3 Utfordringer i studiesituasjonen	18
3.3.1 Studieteknikk.....	18
3.3.2 Det sosiale læringsmiljøet.....	21
3.3.3 Frister og uforutsigbarhet påvirker funksjonsnedsettelse	23
3.3.4 Åpenhet om funksjonsnedsettelsen	24
3.4 Erfaringer med tilrettelegging for studenter med Asperger syndrom	25
3.5 Erfaringer med tilrettelegging for studenter med ADHD	27
3.6 Ressurser til å mestre studentlivet	30
3.7 Å studere med Asperger syndrom og ADHD i høyere utdanning	32
Studentenes tips og ønsker til hva lærestedet bør tilby	33
4 Lærestedenes erfaringer	35
4.1 Bakgrunn for kartleggingsundersøkelsen	35
4.2 Statistikkføring	35
4.3 Lærestedenes informasjonskanaler	37
4.4 Utfordringer for studenter med Asperger syndrom	38
4.5 Utfordringer for studenter med ADHD	39
4.6 Tilretteleggingstiltak.....	39
4.6.1 Mulighetene i digitale hjelpemidler - smarttelefon og nettbrett	40
4.6.2 Ressursgruppe for studenter med ADHD	41
4.6.3 Ressursgruppe for studenter med Asperger syndrom	41
4.6.4 Mentor	42
4.6.5 Studieteknikk- og mestringskurs.....	42
4.7 Å arbeide for studenter med ADHD og Asperger syndrom i høyere utdanning	43
Lærestedenes anbefalinger om spesielt gode tilretteleggingstiltak	44

5	Erfaringer fra andre land	45
5.1	England.....	45
5.2	Irland	46
5.3	Nederland	46
5.4	Belgia	47
5.5	Inspirasjon fra andre land: fellesnevnerne	47
6	Anbefalinger.....	48
6.1	Generelle og universelle tiltak	48
6.2	Spesifikke tiltak.....	51
7	Offentlige ressurser og støttesystemer	59
7.1	ADHD Norge	59
7.2	Autismeforeningen i Norge	59
7.3	Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier	60
7.4	NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse	60
7.5	Statped	60
7.6	Interesseorganisasjonen «Mental helse»	61
7.7	Unicus og Spesialistbedriften AS	61
8	Verktøykasse	63
8.1	Ressurser	63
8.2	Virkningsfulle spørsmål	67

Innledning

Stadig flere rådgivere for studenter med nedsatt funksjonsevne angir at de møter et økende antall av studenter som har ADHD og/eller Asperger syndrom. I studentmassen rapporterer hele 1,7 % av studentene å ha en form for nevroutviklingsforstyrrelse. Det kom frem i en læringsmiljøundersøkelse¹ Universell gjennomførte blant 8600 studenter fra sju ulike læresteder i 2012 (Læringsmiljøundersøkelsen, 2012). Mange av disse studentene har omfattende utfordringer i studiesituasjonen og er både tids- og ressurskrevende å følge opp. Studentene med nevroutviklingsforstyrrelse utgjør en mangfoldig gruppe med usynlige vansker, og hva som fungerer kompensierende kan variere i stor grad. Samtidig har de mange sammenfallende behov, og kunnskap om både likheter og ulikheter i dette mangfoldet er viktig å ha for best mulig tilrettelegging for disse studentene.

Formålet med denne veilederen er å bidra til et større kunnskapsgrunnlag om studentene i målgruppa. Veilederen skal gi dybdekunnskap og fungere som en verktøykasse og oppslagsverk i det daglige arbeidet med tilrettelegging i høyere utdanning. Veilederen er strukturert i to hoveddeler, hvor de første fem kapitlene består av dybdekunnskap om diagnosene (kapittel 2), erfaringer fra studentene (kapittel 3), lærestedene (kapittel 4) og læresteder i utlandet (kapittel 5). Del to har til hensikt å gi anbefalinger om hensiktsmessig tilretteleggingspraksis og være en verktøykasse i det daglige arbeidet. Her presenteres en oversikt over anbefalte tiltak for studentene (kapittel 6), offentlige ressurser man kan støtte seg på (kapittel 7), samt tips om lesestoff, dokumentarer og applikasjoner som kan øke kunnskap og forståelse både for støtteapparat og studenten selv (kapittel 8).

Målgruppen for veilederen er fortrinnsvis rådgivere som arbeider med å tilrettelegge for studenter med funksjonsnedsettelse i høyere utdanning. Samtidig vil den kunne tilby relevant kunnskap til rådgivere i videregående skole, slik at de kan bistå studentene med veiledning i overgangen til høyere utdanning, og sikre at studentene tar tidlig kontakt vedrørende sine behov. Studenter med ADHD og Asperger syndrom er en forlenget målgruppe, og kan ha spesielt glede av ressursdelen i kapittel 8.1.

Anbefalingene som fremgår i veilederen er basert på erfaringer fra et utvalg studenter og de lærestedene som besvarte kartleggingsundersøkelsen. Vi kan dermed ikke vite alt om erfaringer og tiltak som tilbys på øvrige læresteder. Veilederen gir forslag om hvilke tiltak som kan være hensiktsmessige, men det er ikke gitt at de vil passe til alle studenter eller at alle institusjonene vil tilby disse tiltakene.

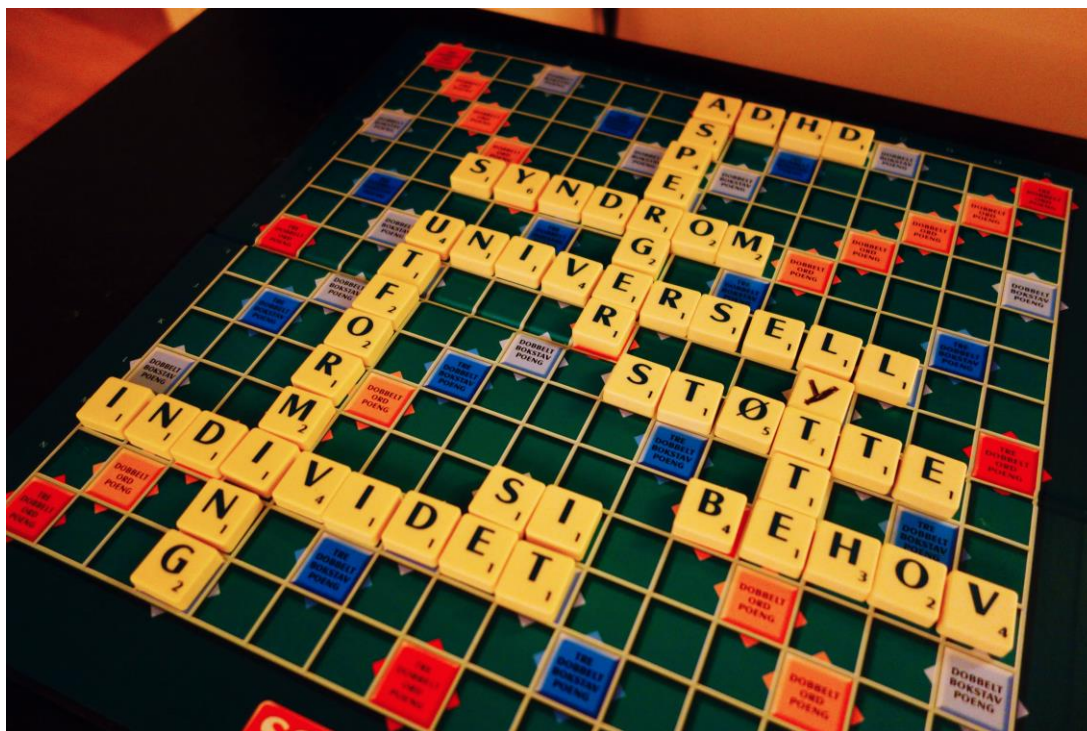
Videre er det et grunnleggende prinsipp at rettighetene kommer som følge av hjelpebehov og vansker, ikke av diagnose i seg selv. Hva som fungerer kompensierende for en student er ikke nødvendigvis egnet for en annen student med samme diagnose. En utfordring i dag er at mange tilretteleggingskontakter møter studentene som har en forventning om at diagnosen automatisk vil generere spesifikke tilretteleggingstiltak. Flere rådgivere møter også studenter som reagerer på at de ikke har blitt varslet om hva de har krav på av tilrettelegging. Slik er fokuset ofte på hva de har rett på som følge av at de har fått diagnose, og ikke på hva de sliter med og dermed hva som

¹ Nevropsykiatrisk vanske ble i undersøkelsen konkretisert til å være ADHD, Asperger syndrom eller Tourettes syndrom

komponerer for dette. I andre del av veilederen, kapittel 6-8, er intensjonen å gi tilretteleggere kunnskap om ressurser og verktøy som gjør de mer i stand til å avgjøre hvilke tilretteleggingstiltak som vil være hensiktsmessig fra student til student. Spesielt delkapittel 8.2 gir en oversikt over spørsmål som kan være virkningsfulle å stille i en kartleggings- eller veiledningssamtale med studentene for å sammen finne *egnet* tilretteleggingstiltak tilpasset den enkelte sin studiesituasjon.

2 Om diagnosene

Det er ikke alle som vet hva Asperger syndrom og ADHD innebærer og hvordan diagnosene arter seg i studiesituasjonen. Manglende kunnskap om diagnosene kan føre til misforståelser og i verste fall fordommer og lite hensiktsmessige beslutninger når man skal finne gode tilretteleggingsløsninger for studenter som har disse diagnosene. Kunnskap om symptomer og utfordringer disse studentene har, diagnostiseringsprosessen og forekomst i Norge gir et viktig grunnlag for å møte studenter med disse vanskene på en formålstjenlig måte.



Bilde 1 Foto: Elinor Olaussen

2.1 Asperger syndrom

Asperger syndrom er en nevroutviklingsforstyrrelse. Tilstanden tilhører gruppen autismspekterforstyrrelser eller det som i ICD-10² kalles for gjennomgripende utviklingsforstyrrelser, og blir ofte sett på som en høyt fungerende form for autisme. I ICD-10 er autismspekterforstyrrelser kjennetegnet av vansker med

- Gjensidig sosial interaksjon
- Vansker med kommunikasjon
- Vansker med stereotyp og repeterende atferd

I den nye diagnosemanualen til den amerikanske psykiaterforeningen DSM-5 er kjennetegnene til en autismspekterforstyrrelse inndelt i to og ikke som tidligere tre hovedområder:

² ICD-10 er den tiende revisjonen av den internasjonale statistiske klassifikasjonen av sykdommer og relaterte helseproblemer. Det er Verdens helseorganisasjon som utvikler disse, mens Statens helsetilsyn har hatt ansvar for utarbeidelsen av en norsk utgave tilpasset norske forhold.

- Avvikende utvikling innen sosial kommunikasjon og interaksjon
- Begrenset og repetitiv atferd

Personer med Asperger syndrom har intelligens innen normalområdet og flytende talespråk. De kan ofte vise omfattende kunnskaper og ferdigheter, og spesielt innen spesifikke interesseområder. Det er store individuelle forskjeller mellom personer som har Asperger syndrom. For de fleste er vanskene mest fremtredende i samspill med andre, ved mye stress og organisering av eget liv, noe som kan bli svært fremtredende i en studiesituasjon der dette er en stor del av hverdagen.

Forståelsesvansker er helt sentrale og ofte vanskelige å begripe for andre. De handler ofte om forståelse av uttalte forhold i hverdagen som vi gjerne tar for gitt. Det kan dreie seg om skjønsmessige vurderinger, vansker med å oppfatte andre menneskers interesser, følelser, tanker og intensjoner. Det å lese og forstå andres mimikk, gester, kroppsspråk og tonefall kan by på store utfordringer. Selv om mennesker med Asperger syndrom ofte har et godt ordforråd og god grammatikk kan de lett misforstå meningen i det som sies. De kan misoppfatte den sosiale konteksten og tolke ord bokstavelig. Det å skille det viktige fra det som ikke er så viktig, og det å se hovedlinjen kan også være krevende.

En fremtredende utfordring for studenter med Asperger syndrom er problemer med å gjennomføre aktiviteter og planer en setter seg fore, ofte omtalt som eksekutive funksjoner eller utførelsesvansker (Wolf, 2006). Det å bli avbrutt i en tankerekke eller en bestemt aktivitet kan være problematisk for mange, og enkelte kan ha behov for å starte helt på nytt. Mange personer med Asperger syndrom er lite fleksible og de kan ha en tendens til svart-hvitt tenkning. De bruker mye energi på å tolke og forstå forhold som andre anser for selvfølgeligheter. Overnevnte utfordringer fører ofte til kognitiv overbelastning, noe som gjør at mange blir raskere sliten enn andre.

Det er svært store individuelle forskjeller mellom personer som har Asperger syndrom, men det kan i tillegg være forskjell for den enkelte i fungering fra situasjon til situasjon. Vanskene forsterkes ofte av stress som eksempelvis kan oppstå ved tap av kontroll gjennom manglende struktur, brudd på rutiner eller uforutsigbar venting. Andre typiske eksempler som generer stress er tidspress og mas, utførelse av flere oppgaver samtidig, det å måtte prioritere, ta valg og planlegging av ulike aktiviteter. Overnevnte stressorer er ofte svært fremtredende i studiesituasjonen, noe som gjør de spesielt utsatt for kognitiv overbelastning, sykdomsperioder og forsinkelser i studieløpet. Det er ikke uvanlig at mennesker med Asperger syndrom er spesielt sensitiv for lyd, berøring, lukt, lys, temperatur og mange samtidige inntrykk. En god kartlegging av slike forhold på studiestedet er derfor viktig for å unngå overbelastning.

2.1.1 Diagnostisering og forekomst

Nyere undersøkelser viser at opp til 1 % av befolkningen kan ha vansker innen autismespekteret, mens man tidligere gikk ut fra at autisme hadde en forholdsvis lav forekomst. Mye av økningen tilskrives økt diagnostisering av personer i det mildere symptomsppektret, som for eksempel Asperger syndrom.

Diagnosen «Asperger syndrom» stilles av spesialisthelsetjenesten enten ved barne- og ungdomspsykiatriske poliklinikk, habiliteringstjenesten for barn ved hjemstedet eller ved psykiatrisk poliklinikk i voksenhabiliteringen. Ved mistanke om Asperger skal man kontakte fastlege som henviser videre, uansett alder. Utredningen tar ofte lang tid, og det gjennomføres mange undersøkelser før diagnose kan stilles.

Nyere forskning viser at personer med Asperger syndrom har økt sårbarhet for psykiske lidelser. Både angst og depresjon forekommer forholdsvis ofte. Etter at DSM-5 reviderte diagnosekriteriene er man også blitt mer oppmerksom på samtidig forekomst av ADHD i denne gruppen. Videre er det holdepunkter for at tvangslidelser kan forekomme oftere enn hos befolkningen for øvrig.

2.2 ADHD

ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Tilstanden karakteriseres av konsentrasjonsvansker, hyperaktivitet og impulsivitet, som gir vedvarende funksjonsproblemer i hverdagen (Helsedirektoratet, 2014³). Ofte er det hyperaktivitet som forbindes med personer som har ADHD. Imidlertid kan hyperaktiviteten endre karakter til indre uro med alderen. Den indre uroen kan være vanskelig å oppdage, men likevel oppleves den som svært oppmerksomhetskreven for den det gjelder. Indre uro og hyperaktivitet kan komme til uttrykk ved at studenten utad bruker oppmerksomheten til å tegne, skrive eller fikle med andre ting. Konsentrasjonsvanskene kan vise seg ved at personen ikke klarer å holde seg til en oppgave over tid eller har utfordringer med organisering av arbeidsoppgavene. Det er derimot ikke uvanlig at personer med ADHD kan besitte god konsentrasjonsevne på områder som de interesserer seg for eller har utviklet spesielt gode ferdigheter på. Impulsiviteten kan vise seg ved at personen avbryter og forstyrrer andre uten å tenke seg om, og enkelte kan ha vanskeligheter med å vente på sin tur. Konsentrasjonsvanskene, hyperaktiviteten og impulsiviteten avviker mye fra det som er vanlig for alderen. Det er viktig å merke seg at det er stor variasjon i type symptomer, hyppighet, intensitet, grad av funksjonsnedsettelse og hvordan symptomene arter seg hos den enkelte. Ettersom vanskene kan variere i nivå vil det også påvirke graden av funksjonsnedsettelse.

Hos unge voksne med ADHD finner man ofte utfordringer med planlegging og gjennomføring av ulike oppgaver knyttet til utsettelse, manglende selvdisiplin og andre kognitive funksjoner (Weylandt & DuPaul, 2006). Forskning har vist at dette forsterkes av utfordringene, forventningene og stressorene studentene møter i høyere utdanning. Høyere utdanning har generelt et mindre strukturert miljø enn videregående utdanning, og studenter med ADHD får slik en forhøyet risiko for å feile akademisk (Norwalk, Norvilitis & MacLean, 2009). Dette styrkes også av studier som viser at de færreste med ADHD-diagnosen fullfører innenfor normert studietid (Wolf, Simkowitz & Carlson, 2009).

I likhet med personer som har Asperger syndrom, kan eksekutive funksjoner som planlegging, gjennomføring, igangsetting og avslutning av aktiviteter by på utfordringer for studenter med ADHD. Det handler om å lede seg selv, planlegge – og arbeide mot et mål, og evne å løse problemer som oppstår. Det omfatter også evnen til å vurdere tidsbruk og det å skifte strategi når en plan ikke virker. Alle disse eksemplene er essensielle egenskaper for alle studenter og når de ikke besittes, kan det få store konsekvenser for studietiden, dersom de ikke får hjelp fra støtteapparat.

2.2.1 Diagnostisering og forekomst

Mange får diagnosen som barn, mens en god del får diagnosen som ung voksen og ofte i løpet av studietiden, fordi de opplever at vanskene kommer tydeligere til syne. Det er vanlig å beregne minst 3 måneder fra man starter utredning til det foreligger et resultat. Dersom student eller lærested mistenker at studenten kan ha ADHD er det vanlig prosedyre at vedkommende tar kontakt

³ Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av ADHD (IS-2062).

med fastlege som så skal vurdere om det er grunnlag for utredning. I Nasjonal faglig retningslinje IS-2062⁴ står det hva man skal spørre om. I de nye retningslinjene legges det et stort ansvar til fastlegen når det gjelder denne vurderingen.

Det å få stilt diagnosen krever en grundig utredning som inneholder et diagnostisk intervju vedrørende aktuelle vansker hos personen og tidligere funksjonsproblemer på ulike utviklingstrinn. Det som folk flest kjenner som ADHD blir i diagnosemanualen til Verdens Helseorganisasjon (WHO) «International Classification of Diseases» (ICD)-10.utgave, betegnet som «Hyperkinetisk forstyrrelse». Her må symptomene ha debutert før 7 års alderen, vært tilstede i minst 6 måneder, og i minimum to situasjoner som for eksempel hjemme og på skolen. Videre skal den ha ført til en klar nedsettelse i sosial-, skole- eller yrkesmessig fungering. Det anslås at Hyperkinetisk forstyrrelse har en forekomst på 1-3 % hos barn og ungdom i Norge.

Betegnelsen «ADHD» brukes i diagnosemanualen Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)-5 utgave til den amerikanske psykiaterforeningen. I den siste revisjonen av manualen har debutalder av vanskene blitt hevet til før fylte 12 år. I følge manualen kreves det noen færre symptomer for kjernesymptomer fra fylte 17 år for å få stilt diagnosen ADHD. I DSM-5 subklassifiseres ADHD i 3 såkalte presentasjoner⁵.

- En kombinert presentasjon/variant hvor kriteriene for oppmerksomhetssvikt, hyperaktivitet og impulsivitet skal være oppfylt
- En overveiende oppmerksomhetssvekket presentasjon, hvor kriteriene for oppmerksomhetssvikt skal være oppfylt, men ikke for hyperaktivitet og impulsivitet⁶
- En overveiende hyperaktiv og impulsiv presentasjon, hvor kriteriene for hyperaktivitet og impulsivitet skal være oppfylt, men ikke kriteriene for oppmerksomhetssvikt.

Det anslås at ADHD har en forekomst på 3-5 % hos barn og ungdom i Norge. Både ADHD og hyperkinetisk forstyrrelse er langt på vei overlappende når det gjelder kriteriene, men hyperkinetisk forstyrrelse beskriver mer alvorlig symptomer og klarere avvik fra normalitet enn ADHD. I klinisk praksis og i forskning benyttes begge diagnosesystemene i Norge, men det er betegnelsen ADHD som er vanlig å bruke, og det er den som vil bli behandlet i denne veilederen.

Forskning viser at et flertall av mennesker med ADHD har en eller flere tilleggsvansker (ADHD Norge). Sammenhengen mellom ADHD og tilleggsvansker er komplisert og fortsatt gjenstand for forskning. Hos barn og unge med ADHD er lettere eller mer alvorlige atferdsvansker til stede hos ca. 50 %. Ifølge brukerorganisasjonen ADHD Norge er lærevansker som for eksempel dysleksi, engstelighet og sosiale forståelsesvansker også mer utbredt når man har ADHD. Om lag 40-60% forventes å ha vedvarende vansker opp i voksen alder. Andre vil lære teknikker og strategier som gjør at vanskene begrenses i voksen alder.

⁴ Retningslinjene skal bidra til å gi et godt kunnskapsgrunnlag for utredning, diagnose og behandling.

⁵ Dette ble tidligere kalt subtyper. Forskning har vist at det er lite stabilitet i subtypene, Betegnelsen «presentasjon» prøver å ta høyde for et utviklingsmessig perspektiv, dvs. at symptomene er avhengig av blant annet alder og situasjonskrav og vil variere i for eksempel frekvens, intensitet og utforming.

⁶ Det er denne presentasjonen som ofte kalles ADD (Attention Deficit Disorder), men dette er egentlig en upresis beskrivelse. ADD refererer bokstavelig talt til at man kun har oppmerksomhetssvikt og ingen vansker innen hyperaktivitet og impulsivitet.

3 Studentenes erfaringer

For å bli bedre kjent med studiehverdagen og hva studentene med ADHD og Asperger syndrom opplever som hensiktsmessig tilrettelegging, har Universell intervjuet ni studenter, hvorav fire har Asperger syndrom diagnose og fem har ADHD.

Informantene ble hovedsakelig rekruttert via større læresteder som har spesiell erfaring med studenter som har disse vanskene. Studentenes utdanningsbakgrunn er svært variert, og det er god spredning med tanke på alder og kjønn. Syv av ni informanter oppgir å ha psykiske tilleggsvansker, samtlige har fått diagnosen i ung voksen alder, men det er stor variasjon i hvor lenge de har levd med diagnosen.

	Diagnose	Selvrapporterte tilleggsvansker	Hatt diagnosen i	Utdanning
1.	Asperger syndrom	Nei	Har hatt diagnosen i 4 år.	Informatikk 2. året og psykologi-fag
2.	ADHD	Angst og depresjon	Har hatt diagnosen i 5 år.	Pedagogikk 2. året
3.	ADHD	Panikkangst	Har hatt diagnosen i 6 år.	Spesialpedagogikk 5. året
4.	ADHD	Bipolar lidelse	Har hatt diagnosen i 3 år.	Norsk 4. året
5.	ADHD	Angst og depresjon	Har hatt diagnosen i 1 år.	Organisasjon og administrasjon 2.året.
6.	ADHD	Nei	Har hatt diagnosen i 6 år.	Førskolelærer 2. året.
7.	Asperger syndrom	Angst og depresjon	Har hatt diagnosen i 7 år.	Medisinske fag 7.året
8.	Asperger syndrom	ADHD og psykiske symptomer	Har hatt diagnosen i 2 år.	IKT 2. året

9.	Asperger syndrom	Angst	Har hatt diagnosen i 3 år	Historie 2. året.
----	------------------	-------	---------------------------	-------------------

Tabell 1: Oversikt over studentene som ble intervjuet

Kartleggingen viser at studentene hadde flere samsvarende erfaringer, og følgende kategorier blir presentert i dette kapittelet:

- Å være student med Asperger syndrom
- Å være student med ADHD
- Utfordringer i studiesituasjonen
- Erfaring med tilrettelegging
- Ressurser for å mestre studentlivet

3.1 Å være student med Asperger syndrom

Alle de fire studentene med Asperger syndrom uttrykker at de har stor interesse for å studere. Én nevner det som en spennende hobby, mens to av de andre forklarer at det å være skoleflink har vært viktig for deres identitet, da det er noe de virkelig har fått til. Dette kommer til uttrykk på flere måter:

«Jeg elsker å lese bøker. Vet jeg har kjempekapasitet og ressurser for å finne ut av ting..(..)men utfordringen er at jeg ikke klarer å bruke de riktig».

«Jeg leser hele tiden. Lesing stimulerer nysgjerrigheten min for både fagstoff og andre interesser».

«Som liten var jeg kjent i skolemiljøet for å være skoleflink, og dette er blitt min identitet som jeg føler at jeg må vedlikeholde for å ha en verdi».

Det er ingen tvil om at informantene med Asperger syndrom har en grunnleggende motivasjon for å studere for kunnskapsutviklingens skyld. Dette er i tråd med forskning som viser at personer med Asperger syndrom allerede i ung alder kan tilegne seg store mengder fakta om områder de interesserer seg for (Kaland, 2010; Bashe & Kriby, 2005). Informantene gir uttrykk for at de opprinnelig liker å studere, men at utfordringen ligger i hvordan de skal omsette det de lærer i besvarelser og i eksamenssituasjonen. Videre opplyser flere av informantene at de har en nysgjerrighet og interesse for å lære om sin egen situasjon og forstå mer om seg selv. Det medfører at de søker seg til studier som psykologi:

«Psykologi er interessant fordi det er spennende å lære mer om hvordan mennesker fungerer, spesielt med tanke på at jeg ikke har den medfødte kompetansen».

«Har lest mye psykologi, selv om jeg ikke studerer det, fordi det gjør at bitene faller litt på plass.».

Studentene har tilsynelatende behov for å forstå de mentale prosessene som foregår hos seg selv og omgivelsene, spesielt når de ikke opplever å forstå dette naturlig. Med økt forståelse forklarer de at de også får mer selvtillit i å omgås medstudenter og fremmede, så vel som familie og venner.

På spørsmål om hvilke positive egenskaper de opplever å ha som student, bruker noen av informantene eksempler som at de er disiplinerte, flinke til å se detaljer og god på å tilegne seg kunnskap. Andre studenter beskriver at nysgjerrighet, leseglede og detaljkunnskap har ført til positive opplevelser rundt det å være student. En informant beskriver det slik:

«Jeg vet at jeg er veldig disiplinert, men det vet jeg ikke om er en Asperger-ting, fordi mange med Asperger er generelt sett dårlig til å planlegge, noe jeg primært sett er veldig god til» (...). Jeg likte egentlig godt å komme til høyere utdanning fordi hele dagen står til min disposisjon. Da slipper jeg å bruke tid på ting som jeg allerede har forstått eller ting som ikke er på mitt intellektuelle nivå. Jeg kan faktisk bruke tida på det jeg finner nyttig».

Personer med Asperger syndrom er ofte kjent for å være sterke på nettopp disse egenskapene (Kaland, 2010), men som studenten i siste sitat formidler er det ikke nødvendigvis slik at positive/negative egenskaper man har kommer av eventuelle diagnoser. Det forteller at det er vesentlig å bli kjent med studenten bak funksjonsnedsettelsen for å best mulig tilrettelegge for mestring og gode studieopplevelser.

3.2 Å være student med ADHD

Å studere med ADHD blir av studentene beskrevet som en krevende prosess bestående av mange hindringer. Samtidig beskriver samtlige av studentene høyere utdanning som et sted hvor de får utspring for positive egenskaper som kreativitet og engasjement innenfor tema de interesser seg for:

«Jeg er god til å tenke utenfor det som alltid er så innlysende og jeg er løsningsorientert»

«Jeg vet at jeg er kreativ, jeg liker å tenke utenfor boksen og jeg har masse energi».

«Jeg har god tilgang til mange tanker samtidig, og jeg er i stand til å gjøre kjappe assosiasjoner».

Studentene beskriver sin energi og engasjement først og fremst som en styrke i studiesammenheng, men flere har opplevd at de samme egenskapene også kan være en svakhet når den overdrives. Det kan få ulike konsekvenser:

«Når jeg er engasjert er jeg veldig engasjert. Det gjør at jeg ikke kjenner at jeg er sliten før jeg er utslitt».

«Jeg blir interessert i så mye, og det er vanskelig å porsjonere ut engasjementet riktig».

«Jeg har en utadvendt og positiv personlighet. Derfor var det ekstra hardt å få angst og depresjon, fordi det gjorde meg til en person som var så langt unna den jeg ser på meg selv som».

«Jeg har et veldig varierende følelsesliv, så derfor kan en kommentar gjøre at jeg ikke klarer å følge med resten av dagen».

Det kan virke som det er kort vei fra at energien er en styrke til at den blir en svakhet. Når studenten ikke er bevisst utfordringen eller ikke klarer å regulere energien selv, kan det være nødvendig med bistand fra andre til å minne de på dette.

Til tross for at informantene har gjort seg erfaringer om hvordan det er å studere, er det på en annen side vanskelig å svare på hvordan det er å studere med ADHD, fordi de aldri har opplevd å studere uten. En informant forklarer at det er vanskelig å skille mellom hvilke av hennes egenskaper som skyldes ADHD-diagnosen, hvilke som skyldes bipolar-diagnosen og hvilke som er henne som person. Det fremgår også av intervjuene at det er forskjell på hvorvidt man er ny som student eller hvorvidt man har rukket å utvikle strategier for å studere med vanskene ADHD kan medføre. En informant forteller at det har vært vanskelig, men ettersom tiden har gått har han blitt vant med hvordan universitetet fungerer og hvordan han er som student, og slik funnet strategier for å mestre utfordringene. En annen informant har erfart selve målet med alt tilretteleggingsarbeid i høyere utdanning, - nemlig å glemme at han har en ADHD-diagnose:

«Jeg har ikke så mye sammenligningsgrunnlag ettersom jeg ikke har opplevd utdanning uten diagnose, men det er godt å ikke lenger tenke over at jeg har ADHD».

Ut fra disse erfaringene kan det virke som det er vanskelig å bli kjent med seg selv og finne sin plass som student, men at man med erfaring blir tryggere i miljøet og med oppgavene, og slik blir flinkere til å bruke egenskapene mer hensiktsmessig. Dette er også i tråd med erfaringer fra ressursgruppen for studenter med ADHD på NTNU, hvor studentene uttrykte at de får mer selvtillit og mestringserfaringer ettersom de får erfaring med studentrollen (Hanstad & Olaussen, 2012). I møte med disse studentene er det viktig å huske på at de ikke nødvendigvis identifiserer seg fullstendig med den diagnosen de har. Diagnosen er kun en del av deres person, og det er vanskelig å skille mellom hva som skjer som følge av funksjonsnedsettelsen, og hva som er personlighet.

Tre av studentene med ADHD har valgt utdanninger hvor man lærer mer om personer som har det vanskelig, og hvordan man best mulig kan møte disse personene. En viktig motivasjon for å velge studier som pedagogikk, spesialpedagogikk og førskolelærer var nettopp med bakgrunn i de vanskene de selv har hatt gjennom tidligere skolegang. Videre opplever de å ha en stor fordel i disse fagene fordi de kan relatere teorien til hva de har opplevd i praksis:

«For studiet jeg tar er det positivt å ha erfaring med lignende diagnoser selv. Jeg får også brukt mye av mine egne erfaringer med å ha ADHD i min jobb som mentor, fordi jeg har god kjennskap til hva som kan fungere der».

«Når man er vant med å streve med ting, så vil det være lettere å forstå hvordan andre kan ha det».

Dette med å få forståelse for andre når man har ulike diagnoser blir nevnt av flere informanter på ulike måter. Noen knytter det opp til forståelse for andre i utdannings- eller jobbsammenheng, mens en annen student knytter det til familierelasjoner og hvordan hun nå har en annerledes forståelse av sin fars manglende omsorg fordi hun nå forstår mer av utfordringene han har med ADHD. Uansett blir denne forståelsen fremstilt som en viktig motivasjon for studievalget og en positiv følge av det å ha en funksjonsnedsettelse selv.

Informantene med ADHD ser ut til å trives generelt godt i rollen som student når de har blitt kjent med seg selv i studentrollen og studielivet. I løpet av studiene lærer de å studere med de vanskene

de har, bruke egenskapene sine på en god måte og finne strategier for hvordan de skal mestre de utfordringene som kommer.

3.3 Utfordringer i studiesituasjonen

Studentene rapporterer at utfordringene i høyere utdanning er knyttet til studieteknikk, uklare forventninger til egen innsats og mestring, det sosiale læringsmiljøet og åpenhet rundt diagnose.

3.3.1 Studieteknikk

Studieteknikk trekkes frem av nesten samtlige av studentene som vanskelig. Dette omfatter planlegging, strukturering av studiehverdagen, prioritering av arbeid samt konsentrasjon til å gjennomføre oppgaver. Ofte oppleves dette som utfordrende fordi høyere utdanning krever mye selvstendighet og mange opplever at det er uklart hva som forventes med tanke på innsats og mestring. En student med Asperger syndrom forklarer at hun ikke vet hva som skal til for å oppnå målet om å få toppkarakterer fordi det ikke blir uttrykt eksplisitt hva som forventes i de ulike fagene:

«Jeg vet ikke hva som skal til for å oppnå A eller B som er målet mitt. Det fører til at jeg jobber meg halvveis i hjel og jeg vet ikke om den tida jeg har brukt har vært riktig brukt».

En annen student med Asperger syndrom trekker paralleller til videregående opplæring hvor det ble tydeligere uttrykt hva som forventes:

«På videregående skole fikk vi klar informasjon om hva som forventes i de ulike fagene og på eksamen. Det savner jeg i høyere utdanning».

En tredje student med Asperger syndrom skulle gjerne hatt mer kontakt med faglærer for å få større forståelse av hva som forventes:

«Jeg skulle likt å ta kontakt med faglærer på starten av semesteret og spurt hva som er målet med faget – hva som skal læres. Da slipper jeg å bruke så ufattelig mye tid (som jeg har gjort) på å skjønne det selv, før jeg konsentrerer meg om å lese pensum».

For disse studentene ser det ut til å være avgjørende at de formelle rammene i fagene de tar, som fagenes formål og krav til hva som skal læres er på plass, før de kan lage seg egne fremdriftsplaner for å nå målene.

Selv når de formelle rammene er på plass opplyser nesten alle informantene at de strever med å bruke lesetiden kvalitativt riktig. Studentene forklarer at de bruker mange timer på studier, men at de ikke får med seg så mye av helheten av det de har lest. Utfordringen for flere er at de stadig vekk henger seg opp i detaljer, noe som er en kjent problemstilling også i øvrig litteratur på området (Kristiansen Blikø, 2008; Kaland, 2010). En student med Asperger syndrom forklarer det slik:

«Jeg har vanskeligheter med å fokusere på flere ting samtidig. Jeg henger meg opp i detaljer som jeg må undersøke før jeg går videre, så det er halvleste artikler overalt, fordi det alltid er noe som trigger nye idéer som jeg må finne ut av».

En annen student med Asperger forteller om lignende utfordringer, og bruker metaforer som skog og trær for å beskrive vanskene:

«Lærebøker er gjerne strukturert slik at man starter med skogen, og så går man innover til trærne etter hvert. For å forstå skogen må jeg starte med røttene og trærne, hvis ikke oppstår det en hel haug med spørsmål og jeg klarer ikke å lese videre før jeg har besvart de..(...). Jeg klarer ikke å organisere innholdet, før det henger logisk sammen. Det er slitsomt å dykke dypere i alle detaljer, for det er ikke slik bøkene er lagt opp pedagogisk».

Studenten påpeker her en utfordring som svært mange opplever i møte med pensumbøkene. Mangfoldet blant studentene er stort og det vil naturligvis være stort spenn i hva studentene kan i de ulike fagene fra før. Hva som vil være logisk for en student kan derfor oppleves som helt uforståelig for en annen. Noen vil foretrekke å starte med å lese om generelle betraktninger, mens andre trenger å forstå det elementære for å forstå det generelle. Dermed kan det være at studentene trenger å få frie tøyler til hvor de skal starte å lese i pensumboka. På en annen side kan det være til stor hjelp for studenten å få visse føringer fra faglærer hva gjelder prioriterte fokusområder. Dette kommer til uttrykk hos en student med ADHD som brukte ekstra mye tid på å lese nettopp fordi det var vanskelig å vite hva hun skulle fokusere på. Hun utdyper utfordringen slik:

«Det er vanskelig å trekke ut essensen, fordi jeg ikke føler at jeg har den egenskapen iboende. Alle detaljer blir like viktig og jeg føler at jeg må kunne alt på eksamen».

Når alt oppleves som like viktig i pensum blir arbeidsmengden overveldende, tidkrevende og energitappende. Slik en tradisjonell skoleeksamen er i dag legges det i mange tilfeller opp til at studentene skal besitte konkrete faktakunnskap. Hadde undervisnings- og vurderingspraksisen derimot lagt mer vekt på forståelse og analytiske ferdigheter hadde det kanskje vært mer overkommelig å tilegne seg kunnskap, spesielt for studenter som har konsentrasjonsvansker og problemer med studieteknikk.

Flere av informantene uttrykker at konsentrasjonen lett avtar når de har mange tanker samtidig. En student med Asperger syndrom blir lett forstyrret av støy rundt seg:

«Når jeg sitter på lesesal får jeg ikke konsentrert meg. Det er så mange lyder og bevegelser at jeg detter ut av det jeg holder på med».

En annen student forteller om hvor vanskelig det er å bruke tiden mellom forelesningene effektivt, og hvordan det tar tid å omstille hodet på et annet fag.

«Jeg kan ikke sette meg ned mellom forelesningene, fordi det er den tiden jeg bruker på å komme inn i det. Det hadde vært lettere om jeg tok ett fag om gangen, fordi det er vanskelig å snu om på fokus».

Omstilling, og det å styre hvilket fokus de skal ha fra tid til annen, kan være ekstra vanskelig for disse studentene, fordi de ofte har vansker med å konsentrere seg. Spesielt mange studenter med ADHD er avhengige av medisiner for å opprettholde konsentrasjonen over tid, noe som også styrer studieteknikken og når på dagen de har optimal konsentrasjon. To av informantene forklarer det slik:

«Har alltid slitt med å få med meg det læreren sier. Jeg kan dette ut i 15 minutter uten at jeg får det med meg, og plutselig oppdage at jeg ikke har fulgt med».

"Fokuset mitt er på det beste rundt kl. 12, fordi da fungerer medisinerne optimalt. Når forelesningene er sene eller spesielt tidlig, eller jeg må studere på tidspunkt jeg ikke er vant med, så er det ekstra vanskelig å være konsentrert. Jeg tar medisiner tre ganger daglig, og de kan ikke tas for sent for da får jeg ikke sove. Derfor er jeg ikke like produktiv på ettermiddag/kveld".

To andre studenter har erfart at tilrettelagt kontorplass og bruk av høreklodder som utestenger all lyd kan være til god hjelp for konsentrasjonen. Flere studenter forklarer at belønning kan være en motivasjon til å holde fokus på oppgavene de gjør. Dette kan være et godt virkemiddel, men det kan også være en utfordring, når de må vente så lenge på belønningen:

«Når jeg ikke får umiddelbar belønning er det vanskelig å holde motivasjonen oppe. Jeg har merka meg at tidsaspektet mellom planlegging, handling og belønning bør være kort hos meg for at motivasjonen skal holdes oppe».

Slik høyere utdanning er lagt opp i dag med én avsluttende skriftlig eksamen på slutten av semesteret kan det kanskje være ekstra vanskelig å holde motivasjonen oppe gjennom hele semesteret. Det krever desto mer av dem når det gjelder planlegging, slik at de unngår det typiske skippertaket i innspurten. En student med ADHD beskriver sin erfaring slik:

«Siden jeg har vanskeligheter med å konsentrere meg og holde motivasjonen oppe gjennom hele semesteret, har jeg ligget i dvale frem til november og deretter tydd til skippertak hvor jeg har valgt ekstremversjonen med 15 timers økter i eksamensperioden. I de periodene møter jeg ikke noen andre mennesker og blir helt Zombie».

Planlegging er en aktivitet som studentene fremhever som viktig for å komme i gang med arbeidet. Men hvilke konsekvenser får det når det er utfordrende i seg selv å planlegge, og er planlegging tilstrekkelig for å få arbeidet gjort innen tidsfristen? Planlegging beskrives som svært utfordrende for flere av studentene med ADHD, men veien fra planlegging til gjennomføring ser ut til å være enda vanskeligere:

«Ofte sitter jeg oppe hele natta før innlevering, fordi det er vanskelig å beregne arbeidsmengde frem mot tidsfrister».

«Jeg har et snev av tvang på planlegging. Vet ikke om tvangen ovenfor planlegging er fostret frem av ADHD'en, men veldig mange i familien min har ADHD. Selv om jeg er god til å planlegge er jeg ikke like flink til å gjennomføre».

«Planlegging og orden er ikke noe problem for meg, men gjennomføringa er vanskelig hvis jeg ikke har en avtale om å møte noen på skolen».

I informantenes erfaringer kommer det frem at studentene trenger bistand til å følge opp de målene og planene de setter seg fore. Planlegging berører også det å strukturere konkrete arbeidsoppgaver, som for eksempel å skrive en semesteroppgave. Her rapporterer studentene om store utfordringer:

"Det er så vanskelig å planlegge skriving av en oppgave, fordi jeg ikke vet hvordan jeg skal strukturere og prioritere innholdet i teksten".

«Det er vanskelig å skrive – sette sammen oppgaven.. (..) ikke grammatikk, men det å organisere teksten».

Studenter generelt har ofte utfordringer med å skrive en akademisk tekst, nettopp av samme årsaker som studentene med ADHD nevnte her. Derfor tilbyr mange læresteder, som for eksempel NTNU og Universitetet i Agder, kurs i akademisk skriving for alle studentene. Likevel er det spesielt vanskelig når man i utgangspunktet har utfordringer med å konsentrere seg og sortere tanker. Flere av studentene med ADHD presiserer imidlertid at det er lettere å skrive en tekst hvis det kommer tydelig frem hva oppgaven etterspør og hva som er relevant i en besvarelse:

«Skriving er en stor utfordring, hvis det ikke er veldig strukturert og konkret hva jeg skal gjøre og hva som forventes».

En annen student opplever å forstå fagstoffet bedre når hun blir utfordret til å skrive en tekst om et gitt tema, og etterlyser mer av slike læringsaktiviteter ved sin utdanning:

«I fjor var eksamen basert på det å skrive en oppgave. Jeg liker det, og kunne tenke meg at vi hadde mer av det i løpet av semesteret, for det er sånn jeg lærer stoffet best – det går ikke når jeg bare leser, for da har jeg ikke noe konkret å gå etter».

Det er tydelig at informantene trenger å ha oversikt over formålet med fagene og hvilke forventninger faglærerne har før de får roen til å arbeide med fagstoffet, både i løpet av semesteret og i eksamenssituasjonen. De trenger også bistand til å organisere en arbeidsplan for å fordele og prioritere arbeidsmengde. Informantene sine erfaringer gjenspeiler seg i litteratur på området som viser at studieteknikk med planlegging, organisering av hverdagen og konsentrasjonsproblemer er typiske utfordringer for personer med ADHD og Asperger syndrom (Kaland, 2010; Kristiansen Blikø, 2008).

3.3.2 Det sosiale læringsmiljøet

For studentene med Asperger syndrom er det sosiale læringsmiljøet en utfordring av flere grunner. Samtlige informanter har et anstrengt forhold til medstudenter og ansatte ved lærestedet. I hovedsak skyldes dette usikkerhet og liten kompetanse på kommunikasjon og relasjonell etikette. Dette kommer til uttrykk på ulike vis; noen unngår sosiale settinger, mens andre prøver å jobbe med det - og opplever å «feile» på det.

«Jeg er hele tiden redd for å gjøre noe som skal fornærme andre. Jeg har sannsynligvis av og til et kroppsspråk som er ute av plass..(..) Det er sikkert noen som ser på meg som infleksibel og rigid. Jeg synes det er vanskelig».

«Den største vanskeligheten er at jeg sannsynligvis ikke har noen venner».

«Jeg blir så opptatt av det jeg skal fortelle at jeg glemmer subjektet og relasjonen til den jeg forteller noe til. Derfor vanskelig å plukke opp sosiale hint underveis».

Når man stadig får tilbakemelding om at man ikke forstår andre mennesker og den sosiale etikette, kan det føre til at man utvikler sosial angst og at man trekker seg unna. Som nevnt tidligere, velger noen av informantene å lese litteratur for å utvikle sosial kompetanse og lære å forstå hvordan man skal opptre i ulike settinger. En annen student oppgir å ha lært mye av å studere folk i sine omgivelser:

«Jeg har lært mye av å prøve å forstå meg på venner, søstre og bekjente, imitere de og deretter integrere det i meg selv».

En annen student uttrykker at det sosiale er utfordrende fordi det er vanskelig å forstå seg på egne og andres følelser. Han tror det er «oppskrytt» at personer med Asperger syndrom «ikke har følelser». Han uttrykker det slik:

«jeg tror at personer med Asperger syndrom har veldig mye følelser, men at de bare ikke vet hvordan de skal vise det utad...(…). Vanligvis vil man vise følelser når man har det vondt og lignende, som trigger reflekser hos foreldre som da gir de det, men når man ikke viser noe i utgangspunktet, vil man heller ikke lære seg det mønstret».

Når man ikke får uttrykt egne følelser og behov kan det være ekstra vanskelig for andre å forstå at vedkommende ønsker bistand til noe. Med visshet om at denne studenten kjenner mye følelser men har vansker med å sette ord på dette kan man kanskje som hjelpeapparat stille spørsmål som aktiverer refleksjoner rundt hva en trenger. En annen student underbygger dette ved å fremheve betydningen av å forstå egne følelser:

«Det å forstå ens egne følelser er mye viktigere enn å forstå andres følelser. Det er vanskelig å sette ord på følelser og knytte det til det som skjer. Så jeg har bare følelsen uten å vite hva den kommer av».

Ut fra denne studentens perspektiv er det av stor betydning at hjelpeapparat stiller spørsmål som stimulerer til refleksjon rundt hva han trenger. En annen student henter ressurser til å regulere følelsene gjennom musikk:

«Når jeg hører på musikk kommer jeg i kontakt med både gode og vonde følelser. Hvis jeg har mye selvhat hører jeg på Death Metal og ekstrem musikk. Når det blir brutalt nok, får jeg kontroll over følelsene og ro i meg. I gode perioder hører jeg på klassisk gregoriansk musikk fra 1600-tallet... (..). Det går ikke an å gjøre motsatt».

Denne studenten har lært seg å kontrollere følelser gjennom musikk, noe som ser ut til å være en utbredt mestringsstrategi for personer som har Asperger syndrom (Kaland, 2010). Kanskje flere studenter som er i samme situasjon kan ha glede av det samme.

Mens informantene med Asperger syndrom ofte foretrekker å studere alene, uttrykker studentene med ADHD at de lærer svært mye av å være sammen med medstudenter.

«Når jeg traff to medstudenter som studerte på en annen måte enn meg, kunne vi prate om ting og plutselig hadde jeg fått det som måtte konsumeres av pensum i løpet av de timene vi var på skolen, så kunne jeg liksom lære meg faglige sammenhenger ved å være sosial».

«Jeg er helt avhengig av å snakke med andre om stoffet for å lære».

«Å treffe venner er en stor motivasjon til å gå på skolen for å studere, fremfor å sitte hjemme alene på hybelen. Da føler jeg meg mindre ensom».

Likevel ser det ikke ut til at det sosiale læringsmiljøet kommer av seg selv på lærestedet. To av studentene uttrykte at fadderuken ikke hadde vært særlig vellykket, og at de dermed ikke hadde blitt kjent med noen før de senere fikk tilrettelagt kontor på skolen.

«Det skjærte seg med fadderuken, så de første semestrene som student hadde jeg ingen venner. De jeg kjente her oppe ble kjent med andre. Jeg var mye hjemme der jeg kommer fra, fordi det var så skuffende og ensomt her. Det varte helt frem til 2012, hvor jeg fikk det tilrettelagte kontoret på skolen. Her møtte jeg mennesker hver dag som visste hva jeg het og etter hvert hvem jeg var. Jeg ble ikke glemte. Folk registrerte om jeg ikke var på skolen».

Dette ble også understreket av den andre studenten som fremhevet at først når han fikk tilrettelagt kontor på skolen opplevde han å kjenne en sosial tilhørighet et sted. Når man kommer flyttende langveisfra er det ikke så lett å bli kjent med nye folk. I lærestedenes regi legges det opp til fadderuker eller mottaksprogram i starten, men etterpå er det ofte opp til studenten selv å finne sin plass sosialt. Mange av studentene med ADHD og Asperger syndrom har utviklet psykiske vansker som sosial angst, og kan dermed ha ekstra store vansker med å bli kjent med nye folk.

3.3.3 Frister og uforutsigbarhet påvirker funksjonsnedsettelse

Både studentene med Asperger syndrom og studentene med ADHD forklarer at de har perioder som er gode og perioder som er utpreget dårlige. Uforutsigbarhet eller plutselige endringer fra studieprogrammets side kan føre til at studentene bruker ekstra mye energi, noe som i neste runde kan føre til at de får en dårligere periode. En av studentene forklarer at hun er spesielt sensitiv for plutselige endringer av forelesningsplanen, pensum eller endringer på sitteplasser:

«(...) Da må jeg revurdere hele situasjonen, det jeg opprinnelig hadde planlagt og forberede noe helt nytt. Det genererer mye frustrasjon som er noe jeg mentalt må gjøre om og fysisk at jeg må endre avtaler og planlegge på ny».

En annen student forklarer at det er spesielt frustrerende å få med seg beskjeder som kun blir gitt muntlig:

«Muntlige beskjeder er vanskelige å ta, så det beste er når viktige beskjeder gis skriftlig. Også fordi jeg har dårlig arbeidsminne, fordi det skjer så mye annet i hodet mitt samtidig».

En tredje student med Asperger syndrom har fått god hjelp av mobiltelefonen for å huske på ulike frister:

«Noe av det viktigste som kan hjelpe med å holde frister og rekke møter er kalenderen på mobilen. Hvis jeg legger inn alle frister der og bruker alarmen til å huske å se i kalenderen, har jeg mer oversikt».

Ut fra disse erfaringene bør man så fremt det lar seg gjøre minimere plutselige endringer. Når plutselige endringer likevel dukker opp, er det av stor betydning at man får beskjed om dette gjennom ulike kanaler og spesielt skriftlig.

Flere av studentene har erfart at eksamen eller innlevering av semesteroppgaver har kollidert med en tid hvor de selv har en dårlig periode. For noen har det vært tilstrekkelig å få utsettelse noen dager, men for andre har det medført at de ikke fikk gjennomføre eksamenen. En student med både Asperger syndrom og ADHD har erfart følgende:

«Noe av det som har vært hovedproblemet mitt er frister på innlevering. Jeg får ofte oppgaven 1 uke før innlevering, og hvis jeg har en dårlig periode da, får jeg ikke levert uansett hva jeg prøver å gjøre. Å få 1-2 dager utsettelse er ofte ikke tilstrekkelig hvis jeg først har en dårlig periode».

Dersom man har lengre gode perioder kan man av omgivelsene oppfattes som mindre funksjonshemmet enn man egentlig er. Dette kan også påvirke i hvilken grad man får hjelp av andre. Studenten sa det slik:

«Jeg blir oppfattet som mindre dysfunksjonell enn jeg ser ut til å være, fordi folk møter meg i en god periode. Det har gjort at jeg får lite hjelp».

Det kan være lurt å huske på at helse/funksjonsnedsettelse er kontekstuell og dynamisk. Selv om man i en periode kan fungere tilnærmet optimalt, kan man i neste øyeblikk være svært syk.

3.3.4 Åpenhet om funksjonsnedsettelsen

Hvorvidt studentene er åpne om funksjonsnedsettelsen ser ut til å påvirke i hvilken grad de opplever å ha utfordringer i høyere utdanning. Når studentene har vært åpne om sine vansker opplever de å få mer tilrettelegging og bedre oppfølging av faglærer og institutt:

«Jeg har sagt at jeg har Asperger syndrom til flere av mine forelesere når jeg har tatt kontakt for å gi de en forklaring på hvorfor jeg spør om avklaringer i fagets mål».

Når studentene er åpne om funksjonsnedsettelsen opplever de også å få mer forståelse fra medstudenter og ansatte for at de glemmer avtaler og frister, eller har behov for ekstra avklaringer og forutsigbarhet. Studentene sa det slik:

«Jeg er veldig åpen om at jeg har ADHD – hele klassen vet det. Da tenker jeg at flere får forståelse for hvem jeg er».

«I gruppesamarbeid hender det at jeg sier fra til medstudenter, fordi jeg vet at det kommer til å påvirke min del av arbeidet, - oppmøte til møter og hvilke oppgaver jeg får i gruppa.(...). Jeg burde for eksempel ikke få ansvar for å sette sammen hele oppgaven til slutt, fordi struktur ikke er min sterkeste side».

Ved å være åpen om sine vansker er det lettere å finne sin plass i gruppa og bidra med sine sterke sider. Studentene forklarer videre at de føler et ekstra ansvar for å oppklare hva ADHD og Asperger syndrom innebærer, fordi mange har lite kunnskap om det. De ønsker å påvirke fordommer som de opplever at folk har rundt diagnoser som ADHD og Asperger syndrom, men de ønsker å gi et grunnlag først:

Jeg er redd for å si det før vi blir kjent fordi jeg er redd for at de skal tillegge meg masse egenskaper jeg egentlig ikke har..(...). Samtidig skjønner jeg jo at det er viktig å si fra for ellers vil man jo aldri forandre det bildet mange har på personer med ADHD».

«Jeg har sagt det til et par av de jeg møtte i fadderuka, men det tok en god del tid, fordi jeg ville ikke introdusere meg med det, da jeg var redd de skulle få assosiasjoner til folk og ting som kanskje ikke stemmer med meg».

Det kan virke som at disse studentene ikke kjenner seg igjen i de typiske karakteristikkene som forbindes med det å ha ADHD. Det er viktig for dem å opplyse om sine utfordringer for å gi andre et mer riktig bilde av hvordan de selv opplever diagnosen, hvordan den påvirker deres liv.

Videre uttrykker flere av studentene at de ikke er åpen om funksjonsnedsettelsen til hvem som helst. Tre av informantene forklarer at åpenheten rundt diagnosen kommer an på relasjonen de har til personer rundt seg og at det er avgjørende at det er en spesiell hensikt bak:

«Det kommer an på relasjonen jeg har til medstudent/faglærer. Dessuten sier jeg det kun hvis det er nødvendig».

«Det er ikke hemmelig, men det er personlig, derfor sier jeg det bare til de jeg kjenner godt».

«ADHD er ikke en personlighet, det er kun hindringer jeg har i innimellom. Derfor sier jeg fra om det når det passer seg sånn».

Selv om det er en konkret hensikt og et reelt behov bak åpenheten om funksjonsnedsettelsen, opplever en av studentene med ADHD å holde igjen åpenheten i frykt for å «skylde på diagnosen, og bli oppfattet som lat»:

«Noen ganger er jeg redd for å nevne diagnosen min til forelesere i forbindelse med spørsmål om faget, fordi jeg er redd de skal tenke at jeg forteller om det som en unnskyldning til å få mer hjelp..(...). Mange har fordommer her».

Ettersom ADHD og Asperger syndrom er usynlige vansker har studentene et vanskeligere valg om hvorvidt de skal være åpen om funksjonsnedsettelsen eller ikke. Informantene i disse intervjuene har stort sett opplevd positive følger av å være åpen, selv om det også oppleves risikabelt å være det, i lys av andres forutinntatthet. Likevel velger studentene å være åpen i relasjoner hvor de føler en trygg tilhørighet og i situasjoner det har en hensikt.

3.4 Erfaringer med tilrettelegging for studenter med Asperger syndrom

Mentorordningen⁷ blir nevnt av flere av studentene som et svært godt virkemiddel for faglig og personlig mestring. For noen av studentene er mentoren til stor hjelp når de skal fastsette mål og kartlegge hva som må gjøres for å nå de. For andre blir mentor et nyttig bindeledd mellom student og foreleser:

«Det at jeg har mentor fjerner mye press fra foreleser, fordi mentor avlaster foreleser ved å besvare spørsmål jeg ellers ville stilt henne».

Studentene forklarer videre at det er betryggende at mentor har tatt faget før, fordi han da kan bistå med å avklare hva som forventes i faget og hvorvidt han har forstått ting rett. Studentene samarbeider med mentor gjennom ulike kanaler som e-post, Skype og Google Docs, og flere av

⁷ Mentorordningen er i hovedsak et tilbud til studenter som tar utdanning via NAV, og som trenger faglig, sosial og praktisk støtte for å gjennomføre utdanningen. En medstudent lønnes til å støtte vedkommende i studentrelevante aktiviteter.

studentene forteller at de har stor glede av at mentoren lager ulike oppgaver for å teste deres forståelse.

Ut fra informantene sine erfaringer kan det virke som at mentorene bistår med å rydde vekk faktorer som er forstyrrende i studiehverdagen, og gir studentene struktur, kontroll og trygghet til å konsentrere seg om det de skal lære.

Et annet tilretteleggingstiltak som blir nevnt med stor begeistring er ressursgruppa⁸ for studenter med Asperger syndrom. I denne gruppa møter studentene andre med lignende utfordringer, og man kan utveksle erfaringer om læringsstrategier som hjelper for å mestre studielivet. Noen studenter viser til at de har fått inspirasjon av eksterne personer som blir leid inn til gruppa for å fortelle om tema som vennskap og forhold, mens andre har lært mye av erfarne studenter som forteller om hvordan det var å studere og hvilke ressurser som hadde hjulpet han. Andre faktorer ved gruppa som studentene har satt pris på forklares slik:

«Det er fint å ha ytre rammer og spesifikke tema å snakke om, men det må også være åpent for digresjoner fordi da blir det en mer naturlig diskusjon. På det området har jeg ikke noe imot fleksibilitet».

«Det er interessant å høre om hvordan andre med Asperger syndrom har det og får ting til å fungere. Kjekt å dele ulike tips».

«Ressursgruppa er okay. Greit å møte andre som er intelligente og som ikke lager trøbbel».

Sitatene viser at studentenes erfaringer spenner bredt og at det er ulike deler ved gruppa som er viktig for dem. Ved administrering av slike grupper er det derfor viktig å involvere medlemmene i hvordan de ønsker at gruppen skal fungere.

Andre tilretteleggingstiltak som blir nevnt som nyttig er samtale hos lærestedets tilretteleggingskontakt vedrørende eksamenstilrettelegging og tilrettelagt lesesalsplass. Flere av deltakerne har også hatt glede av kurs i studieteknikk og karriereveiledning.

På spørsmål om hvilke forventninger studentene hadde til tilrettelegging av studier før de startet er det entydig at de hadde generelt lave eller ingen forventninger til tilrettelegging. Mange uttrykker at de ønsker å klare seg selv, noe som ofte resulterer i at de oppsøker hjelp unødig sent. Kun en student nevner en forventning til at pensumlister skulle være tilgjengelig før oppstart av nytt semester.

«Hadde ikke mange forventninger, men regnet med at pensumlister var tilgjengelige før oppstart av nytt semester. Lærestedet jeg går på legger ikke ut pensumlister før første forelesningsdag i flere fag, og det skaper frustrasjon fordi da får jeg ikke forberedt meg og det blir bare kaos».

Denne studentens erfaring illustrerer at dersom fagenes formelle rammer ikke er på plass fra start, kan det påvirke at studentene kommer bakpå allerede fra første studiedag. Samtidig antyder et slikt

⁸ Ressursgruppe for studenter med Asperger syndrom finnes i dag ved UiA, NTNU og på Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus.

fokus at studenten likestiller tilrettelegging med noe enhver student uten tilretteleggingsbehov skulle kunne forvente. Slik kan det se ut til at studentene som er intervjuet ikke ser ut til å forvente noe mer enn studenter uten tilretteleggingsbehov.

En ting er hva studentene *forventer*, men en annen ting er hva studentene *ønsker* av tilrettelegging. Her hadde studentene langt flere forslag, som nok en gang illustrerer tiltak som kan komme alle studentene til gode, og ikke bare være nyttige for et knippe studenter med funksjonsnedsettelse:

«At forelesningen blir filmet eller tatt opp, fordi jeg sliter med å holde konsentrasjonen. Derfor blir undervisningen bare bortkastet for meg, den tar dyrebar tid jeg kunne brukt på å lese. Det hjelper med diktafon.».

«At lærer legger ut Power-Point presentasjoner fra forelesninger – helst før forelesningen der den blir brukt».

«Tilgang til besvarelser på tidligere eksamensoppgaver for å få en bedre forståelse av hva som forventes».

«Tettere kontakt med faglærere, slik at jeg kan stille spørsmål om fagstoffet når uklarheter».

Det er interessant å se at eksemplene som studentene med Asperger syndrom nevner som nyttige for å gjøre studiene mer overkommelige, er grep som studenter generelt også ville hatt glede av eller ønsker seg. Dette er realistiske virkemidler som er gjennomførbare for forelesere, som er til glede for alle studenter, men spesielt nødvendig for studenter med vansker som følge av Asperger syndrom og/eller ADHD.

3.5 Erfaringer med tilrettelegging for studenter med ADHD

I likhet med studentene med Asperger syndrom opplyser informantene med ADHD at mentorordningen og ressursgruppen for studenter med ADHD⁹ har hatt stor betydning for deres studiemestring, både sosialt og faglig. I begge ordningene får de personlig og faglig oppfølging, de får bistand til å planlegge ukene sine og ettersom noen andre følger med på gjøremålene forplikter det i større grad til gjennomføring. Studentene beskriver ressursgruppa som et sted de blir sett og får rutiner:

«Ressursgruppa hjelper meg masse fordi jeg kan lære nye strategier til å lære stoffet, og jeg kan fastsette ukemål som andre registrerer hvis jeg ikke gjør».

«Det er fint å starte uka med ressursgruppa, fordi vi skriver lister over hva vi skal gjøre i løpet av uka, og det gir meg et spark bak til å komme i gang».

Studentene oppgir at de føler seg lettere til sinns etter at de har vært på ressursgruppemøte. Foruten å få oversikt over ukas gjøremål og oppfølging til hvordan man skal ta tak i de ulike oppgavene, er ressursgruppa en fin arena til å bli kjent med og utveksle erfaringer med andre i samme situasjon:

⁹ Ressursgruppe for studenter med ADHD finnes i dag kun ved NTNU i Trondheim.

«Det er godt å bli forstått uten å måtte forklare»

«Det er lærerikt å se seg selv utenfra gjennom andre som er i samme situasjon».

«Det er så typisk at man blir stemplet for å være dum når man har ADHD, men i ressursgruppa har jeg fått bekrefta at man ikke er det – de jeg møter i gruppa er jo skikkelig smarte».

En student har ikke lenger behov for den faglige oppfølgingen fra ressursgruppa, men forteller at hun fortsatt deltar fordi hun vil bistå andre som har vansker:

«For meg er det viktig å videreformidle kunnskap til nye deltakere, slik som noen hjalp meg når jeg var ny i gruppa».

Studentens erfaring forteller hvor viktig ressursgruppas oppfølging har vært for henne, når hun nå går dit primært for å bistå andre.

Med Mentorordningen får man hjelp til mye av det samme som i Ressursgruppa, men her er oppfølgingen individuell og tettere. Studentene med ADHD beskriver mentoren sin som en som vekker motivasjonen, modellerer atferd og en hensiktsmessig studieteknikk:

«Mentor har hjulpet meg med organisering, strukturering og motivasjon i forhold til det at jeg er flinkere enn jeg tror».

«Det er godt å bli sett, og kjenne en forventning om at jeg skal gjennomføre oppgaver vi har blitt enig om».

«I fjor skulle jeg egentlig melde meg av to fag fordi det ble for mye med fire, men jeg fikk hjelp av mentor og endte opp med A i begge fagene».

En student er spesielt opptatt av å fremheve hvordan mentoren hennes oppmuntret og utfordret henne til å gjøre ting hun egentlig ikke turte selv:

«Min personlige mentor var den totale motsetningen av meg – ekstrovert bergenser som tok tak i alt. Ingenting var et problem og det hjalp meg veldig til å komme ut av skallet..(..).Jeg så at hun ikke tok skade av å ta kontakt med faglærere og institutt, og plutselig gjorde jeg det selv. Nå er det jeg som er mentor, og da prøver jeg å lære det samme videre».

Flere av studentene oppgir at mentor også bistår med gjøremål som ikke har direkte relevans for skole, men som er nyttig å få bistand til da disse også opptar tankene og konsentrasjonen til studentene. En av studentene sier det slik:

«Mentor har hjulpet meg med å svare på e-post til NAV og betale regninger, fordi sånne aktiviteter påvirker konsentrasjonen min. Når jeg får satt ord på og lagd en plan for oppfølging av det, er det lettere å konsentrere meg om skole-ting».

I tillegg til organisert tilretteleggingstiltak som Ressursgruppa og Mentorordningen, nevner studentene at tilrettelagt lesesalsplass og samtale med tilretteleggingsveileder ved lærestedet, er svært nyttige tiltak for økt studiemestring.

«Etter at jeg fikk eget kontor har det blitt lettere å komme på skolen og gå i forelesninger. Tidligere slet jeg mye med angst, som gjorde at jeg ikke turte å gå noen steder, fordi jeg var veldig bevisst på at alle så meg, så det var godt å endelig ha et sted å gjemme seg litt bort på».

«Tilretteleggingsrådgiveren hadde alltid tid til meg når jeg hadde tøffere perioder. Som oftest var det nok å bli lytta til av en som hadde rasjonelle tanker»

«Veilederen på skolen er flink til å identifisere problemer og finne løsninger. De har kunnskap om ressurser og ting som er mulig. Det er til stor hjelp».

Alle studentene oppgir at de setter stor pris på at veiledere tar seg tid til å lytte og snakke med dem i vanskelige perioder. To av studentene fremhever at det er viktig at veilederne utforsker hva den enkelte student trenger, fremfor å behandle alle studenter likt. De beskriver utfordringen slik:

«Det er fint når tilrettelegger er empatisk, men jeg har opplevd å bli stakkarsliggjort når det egentlig bare var praktisk informasjon jeg trengte».

«Jeg får ofte høre fra faglærere og ulike veiledere at alle strever med ting. De sier at jeg ikke er alene og at det er mange som strever med dette. Da føler jeg at de egentlig ikke forstår hva jeg går gjennom – alle strever med sitt, men det er forskjellige ting og ulike grader av det».

Disse to studentene opplever på hvert sitt vis å ikke bli møtt på det de faktisk trenger av veileder. Den ene studenten trengte praktisk informasjon, men opplevde å bli sykeliggjort. Den andre ønsket bistand i å finne gode måter å møte vanskene på, men endte opp med å føle at hennes plager ble bagatellisert og forenklet.

Når det gjelder eksamenstilrettelegging har samtlige studenter erfart at eksamen på skjermet rom med utvidet tid har bidratt til bedre resultater og ro i forbindelse med eksamen. De forklarer det slik:

«I høyere utdanning har jeg kunnet ta eksamen på eget rom med utvidet tid, og det har blitt en helt ny verden. Gjør at jeg kan få tilnærmet likt utgangspunkt som de andre. Det er ikke en til-lettelegging, men en normalisering».

«Tilrettelegging med utvidet tid og skjerming på eget rom hjelper veldig. Angsten for eksamen har blitt mindre og konsentrasjonen på eksamen mye bedre».

To av studentene hadde også opplevd å få muligheten til å ta hjemmeeksamen i stedet for skoleeksamen. En tredje student påpekte betydningen av en støttende lærer i eksamensperioden:

«En lærer har spesielt hjulpet meg når han spurte om jeg ville ha en muntlig eksamen dagen etter den skriftlige, slik at jeg kunne oppklare eventuelle misforståelser. Det var skummelt, men jeg stolte veldig mye på han og det gjorde at jeg presterte helt klart bedre».

Flere av studentene forsikrer at tilretteleggingen de får ikke går på bekostning av faglige krav. De forklarte at de fortsatt opplever utfordringer med å skrive strukturerte tekster uavhengig om de har

hjemmeeksamen, eget rom og utvidet tid. Det kan se ut til at tilretteleggingen de får kun fjerner ukontrollerte hindringer som har vært barrierer for normal studiemestring.

I likhet med studentene med Asperger syndrom oppga studentene med ADHD at de ikke hadde noen spesielle forventninger til tilrettelegging ved oppstart i høyere utdanning. Studentene hadde helt klare tanker om at de ønsket å klare seg selv:

«Jeg fikk ADHD-diagnosen året før jeg startet på Universitetet, så jeg hadde en visjon om at jeg skulle klare meg selv og jeg skulle ikke ha hjelp av noen».

«Jeg tenkte at jeg ville sykeliggjøre meg selv ved å kontakte Tilretteleggingstjenesten. Jeg tenkte at det var et tilbud for de syke, og jeg så ikke helt på meg selv som en av de».

«Hadde få forventninger fordi jeg var vant med å klare ting selv i videregående skole og trodde jeg skulle klare å fortsette med det på Universitetet».

«Jeg hadde ingen forventninger- har bare blitt positivt overraska».

Til tross for at studentene ikke hadde spesielle forventninger til tilrettelegging, ga flere uttrykk for at de etter hvert innså at de trengte mer oppfølging i høyere utdanning sammenlignet med tidligere skolegang. På spørsmål om hva de kunne ønske seg av tilrettelegging, forklarte de at de gjerne skulle hatt flere veiledningstimer til oppgaver generelt og spesielt i masteroppgaveskriving. Studentene ønsker også mer oppfølging i forbindelse med forberedelse til eksamen og at faglærere legger ut notater fra forelesningen:

«Jeg skulle ønske vi fikk mer veiledningstimer fra instituttet i forbindelse med masteroppgaveskriving».

«Jeg kunne tenkt meg en veileder som hadde fulgt opp litt mer – gitt meg tilbakemelding om jeg er på rett spor og om jeg har fått med meg det viktigste i innleveringer».

«Jeg trenger at foreleser legger ut sine notater, fordi det er vanskelig å følge med på de samtidig som jeg følger med på foreleser».

En gjennomgående faktor for informantene er at de på ulike måter ønsker tettere oppfølging i forbindelse med oppgaver, underveis i semesteret og i eksamenssituasjonen. Det er viktig å se disse ønskene opp mot hvor lite forventninger studentene hadde idet de startet i høyere utdanning. En kan spekulere i om de dermed har endret oppfatning av hva de trenger i løpet av studiet.

3.6 Ressurser til å mestre studentlivet

Studenter ser ut til å hente ressurser til å mestre studentlivet på ulike måter – både eksternt og ved hjelp av ulike mestringsstrategier og studieteknikker. De fleste informantene oppgir at de har gått eller går til psykolog, men ikke nødvendigvis for å mestre studiet i seg selv, men for å ha noen å snakke med. Studentene med ADHD gir uttrykk for at de får stor hjelp i å gå til lege, fordi de får medisiner som gjør at de får mer fokusert oppmerksomhet og bedre rutiner.

«Jeg går til psykiater i forbindelse med å prøve ut nye medisiner. Medisiner har stor effekt på å utvikle gode studievaner»

«Å gå til psykiater har hjulpet meg mye, fordi han hjelper meg med å finne medisiner som gir meg best mulig konsentrasjon og minst mulig bivirkninger»

To andre studenter med ADHD henter energi og inspirasjon ved å være sammen med venner.

«Ofte er den beste psykologen mine venner. Det hjelper å bare ha noen å prate med»

«Venner på skolen betyr spesielt mye for meg, og når jeg er alene på studiet er det verst, for da er det ingen som kan minne meg om ting, og da er jeg mer etterlatt til å huske ting selv».

Studentene med Asperger syndrom uttrykker ingen spesifikke preferanser rundt hva som hjelper de til å mestre studiene, annet enn at de jobber bedre når det er forutsigbare og tydelige rammer rundt studiet, undervisningen og i forbindelse med eksamen, som diskutert tidligere. Flere av studentene med ADHD har hentet ressurser gjennom medlemskap i ADHD Norge. Både studenter med ADHD og Asperger syndrom nevner at spesifikke verktøy som støyreducerende høretelefoner og smarttelefon bidrar til bedre konsentrasjon og struktur.

«Jeg bruker høretelefoner for å stenge ute støy – det hjelper veldig».

«Smarttelefonen er nesten genial. Der kan jeg ha alt jeg trenger å huske og gjøre på et sted».

Når det gjelder det å få gode rutiner nevner flere at den er best når de står opp til fast tid og har faste tidspunkt på måltidene. Både studenter med ADHD og studenter med Asperger syndrom nevner at Pomodoro-teknikken¹⁰ har vært til stor hjelp, fordi den strukturerer lesetiden, og gjør de mer konsentrert når de leser eller arbeider med en oppgave:

«Jeg bruker Pomodoro-teknikken (25 minutter og 5 min pause x 4), - teknikken mener at jeg skal ta pause 20 minutter mellom hver fjerde økt, men jeg pleier å kjøre på avhengig av dagsformen».

For studenter generelt er det sosiale liv en stor del av studietiden. Informantene i disse intervjuene uttrykker at det er vanskelig å ha en klart definert fritid ved siden av studiene. Skolen ser ut til å ta mesteparten av tiden. Fritid blir ikke nevnt å være en faktor som gir studentene ressurser, motivasjon eller energi til studentlivet. Det kan virke som det heller er motsatt, fordi flere nevner at det går ut over samvittigheten deres hvis de bruker mye tid på andre ting enn skole:

«Samvittigheten gir meg ingen fred til å ha andre interesser, fordi jeg vet aldri om jeg har lært nok til eksamen».

«Jeg studerer 8 timer ca. per dag. Innimellom der er det også trening ca. hver dag, men det er ingen hobby, kun et nødvendig must. Jeg har også kveldsøkter med studier».

«Jeg studerer mye, også hver helg, men da har jeg litt kortere økter».

¹⁰ Pomodoro-teknikken er en metode som benyttes for å disponere tid, og balansere det å jobbe konsentrert og det å ta pauser.

Grensen mellom hva som er skole og hva som er fritid er svak og ingen av studentene nevner at dette gir energi eller motivasjon til skolearbeid, da samvittigheten blir dårlig når skolearbeidet ikke prioriteres.

Tett oppfølging av psykiater og riktig bruk av medisiner ser ut til å ha størst betydning for studentene med ADHD når det gjelder det å skape gode rutiner, konsentrasjon og døgnrytme. Foruten å ha noen å snakke med, som psykolog og venner er det også mye bistand i smartmobiler og støydempende høretelefoner. Studentene med Asperger syndrom opplever best flyt og mestring når det er klare rammer og tydelige forventninger fra omgivelsene, og Pomodoro-teknikken blir fremhevet av flere som en hensiktsmessig studieteknikk.

3.7 Å studere med Asperger syndrom og ADHD i høyere utdanning

Studentene med Asperger syndrom uttrykker en grunnleggende motivasjon for å studere for kunnskapsutviklingens skyld. De gir uttrykk for at de liker å studere, men at utfordringen ligger i hvordan de skal omsette det de lærer i besvarelser og i eksamenssituasjonen. Videre er det en tendens at de har en nysgjerrighet og interesse for å lære om sin egen situasjon og forstå mer om sosiale relasjoner.

Å studere med ADHD beskrives som en krevende prosess bestående av mange hindringer til tross for at utdanning er et sted de får utspring for sin kreativitet og sitt engasjement innenfor de temaene de interesserer seg for. Engasjement og energi forstås å være et tveegget sverd for informantene, da det er vanskelig å regulere energinivået selv. Studentene med ADHD ser ut til å trives generelt godt som student når de har blitt kjent med seg selv i studentrollen, da de i løpet av studiene lærer å studere med de vanskene de har, bruker egenskapene riktig og finner strategier for hvordan de skal mestre de utfordringene som kommer.

Faktorer som studentene rapporterer som spesielt utfordrende i høyere utdanning er knyttet til studieteknikk, uklare forventninger til egen innsats og mestring, det sosiale læringsmiljøet og åpenhet om diagnose.

Ettersom ADHD og Asperger syndrom er usynlige vansker har studentene et vanskeligere valg om hvorvidt de skal være åpen om funksjonsnedsettelsen eller ikke. Informantene i disse intervjuene har stort sett opplevd positive følger av å være åpen, selv om det også oppleves risikabelt å være det, andres forutinntatthet tatt i betraktning. Likevel velger studentene å være åpen i de situasjonene det har en hensikt og/eller de føler en tilhørighet i relasjonen.

Både studenter med ADHD og studentene med Asperger syndrom trekker frem mentorordningen og ressursgrupper som tiltak som har hatt stor betydning for deres studiemestring, både sosialt og faglig. I begge ordningene får studentene erfaringsutveksle med studenter i samme situasjon, de blir sett og får oppfølging og bistand til å planlegge ukene sine som bidrar positivt til gjennomføring. Tiltak som tilrettelagt lesesalsplass og samtale med tilretteleggingsveileder ved lærestedet blir også nevnt som vesentlige virkemidler som fremmer studiemestring for studentene.

Ingen av studentene hadde spesifikke forventninger om tilrettelegging av studiet når de startet i høyere utdanning, men etter å ha fått mer innblikk i studielivet, egne vansker og behov har flere innsett at de trenger mer bistand fra lærestedet. Studentene ønsker generelt mer oppfølging og veiledning i løpet av semestret og i forbindelse med eksamen enn de får i dag.

Alle studentene har stor nytte av smartmobiler når de skal organisere sin studiehverdag. Sammen med Pomodoro- teknikken er det enklere å legge planer og følge disse for samtlige studenter i intervjuene. Tett oppfølging av psykiater for å finne egnet medisinerer påvirker studentene med ADHD i stor grad når det gjelder å skape gode rutiner, god konsentrasjon og døgnrytme. Studentene med Asperger syndrom opplever best flyt og mestring når det er klare rammer og tydelige forventninger fra omgivelsene. Det er en hårfin grense mellom studietid og fritid, og ingen av studentene nevner at fritiden er en arena for å hente energi og motivasjon til skolearbeidet, snarere tvert imot da samvittigheten gnager når ikke skolearbeidet prioriteres.

Når vi utforsker erfaringene og anbefalingene informantene har med tilrettelegging i høyere utdanning, er det interessant å se at svært mange av deres ønsker om forbedring langt på vei er universelle tiltak som kan være til stor nytte for alle studenter, selv om de er spesielt nødvendig for studenter med vansker grunnet ADHD og Asperger syndrom. Mange av virkemidlene er både gjennomførbare og lite ressurskrevende for forelesere og støtteapparat, uavhengig av størrelse og organisering av tilretteleggingsarbeidet på lærestedet.

Studentenes tips og ønsker til hva lærestedet bør tilby

- Tydelige læringsmål –beskrive formålet i det som gjennomgås i undervisningen og uttrykke forventninger eksplisitt.
- Utforme emnene slik at det ikke går for lang tid mellom oppgave og belønning/feedback
- Bistand til planlegging, prioritering- og gjennomføring av oppgaver.
- Tilrettelegge for tettere kontakt med faglærere, slik at studenten kan stille spørsmål om fagstoffet når uklarheter.
- Videopptak av forelesninger slik at forelesningene kan sees flere ganger.
- Presentasjoner gjøres tilgjengelig i forkant av undervisningen.
- Tilgang til besvarelser på tidligere eksamensoppgaver for å få bedre forståelse av hva som forventes.
- Unngå plutselige endringer av forelesningsplan, pensum o.l.
- Gi beskjed om endringer gjennom flere kanaler, slik at det er lettere å få med seg.
- Gi beskjeder skriftlig, fordi muntlige beskjeder er vanskelig å ta.
- Informere om mulighet til å få pensum på lyd hos Norsk lyd og blindeskriftsbibliotek.
- Tilby tilrettelagt kontorplass for å bli skjermet fra støy og for å få bedre konsentrasjon.
- Informere om fordelene med bruk av støydempende høreklodder.
- Tilby kurs i akademisk skriving.
- Tilby kurs i studieteknikk.
- Arrangere flere sosiale aktiviteter utenom fadderukene – gjerne mer sosiale tilnærminger til faglig aktivitet.
- Arrangere felles møteplasser for andre med samme behov/vansker – for eksempel ressursgruppe for studenter med ADHD/Asperger syndrom.
- Gi flere studenter mulighet til å få mentor – dette er et svært godt virkemiddel for studentene. Alternativt tilby en ulønnet coach som kan følge opp studenter faglig/personlig.
- Åpne opp for fleksibilitet i forbindelse med innleveringer.
- Tilby individuelle samtaler med tilretteleggingsrådgiver ved lærestedet.

- Utvidet tid og eget rom er gode tilretteleggingstiltak ved eksamen
- Informere om «Pomodoro-teknikken» som et godt virkemiddel for god studieteknikk.
- Informasjonsskriv om tilretteleggingsmuligheter ved oppstart.

4 Lærestedenes erfaringer

Formålet med dette kapittelet er å gi et innblikk i hvilke erfaringer lærestedene har med hva som er utfordrende for studenter med ADHD og Asperger syndrom i høyere utdanning. Det skal også gi en oversikt over hva som fungerer som gode kompensatoriske tilretteleggingstiltak, og hvilke utfordringer lærestedene opplever med dette arbeidet. Erfaringene er hentet fra en kartleggingsundersøkelse utført av Universell våren 2015. I tillegg har referansegruppen i prosjektet supplert med gode eksempler fra tilretteleggingsarbeidet som gjøres ved Høgskolen i Oslo og Akershus, NTNU og ved Universitetet i Oslo.

4.1 Bakgrunn for kartleggingsundersøkelsen

Formålet med undersøkelsen var å samle kunnskap og erfaringer om hvordan tilretteleggere ved lærestedene opplever at nevroutviklingsforstyrrelser kan arte seg for studenter, hvordan slike vansker kan påvirke studiehverdagen og hva som har fungert som hensiktsmessig tilrettelegging for disse studentene.

Kartleggingsundersøkelsen ble sendt ut elektronisk til ansatte som arbeider med tilrettelegging ved 40 høyskoler og universiteter i Norge. 15 læresteder startet med å besvare undersøkelsen, og i alt 12 læresteder fullførte registreringen. Fire læresteder svarte anonymt, hvorav et var universitet, én privat høyskole og to statlige høyskoler. Navngitte læresteder som svarte var:

- Høgskolen i Molde
- Høgskolen i Sør-Trøndelag
- Universitetet i Oslo
- NTNU
- Universitetet i Tromsø
- Dronning Mauds Minne Høgskole
- Høgskolen i Nord-Trøndelag
- Høgskolen i Nesna

4.2 Statistikkføring

Av de 12 lærestedene som besvarte undersøkelsen er det seks som fører statistikk over arbeidet de gjør på dette feltet. Disse institusjonene har registrert alt fra én til opptil 30 studenter, som årlig tar kontakt vedrørende tilrettelegging grunnet disse vanskene. To av læresteder besvarte ikke dette spørsmålet (Se illustrasjon i figur 1 og 2 nedenfor).

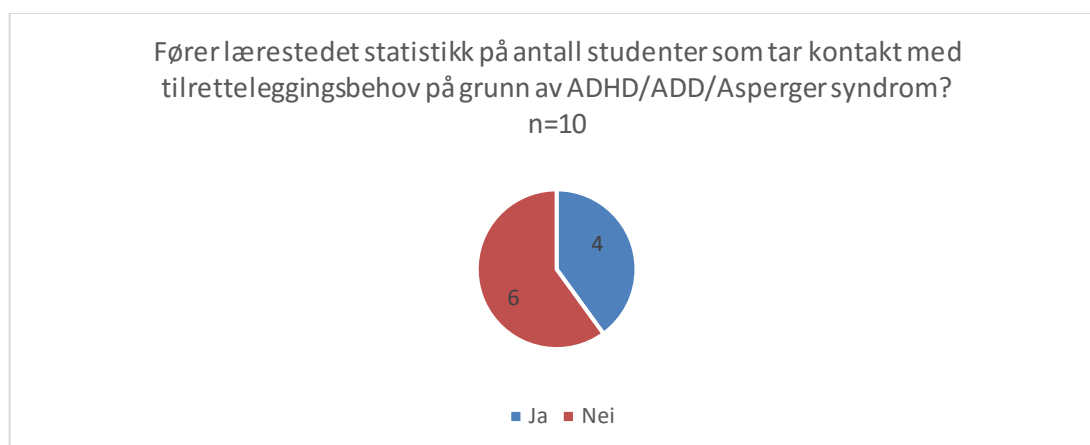


Figure 1: Oversikt over lærestedets statistikkføring av studenter med tilretteleggingsbehov grunnet ADHD/Asperger syndrom

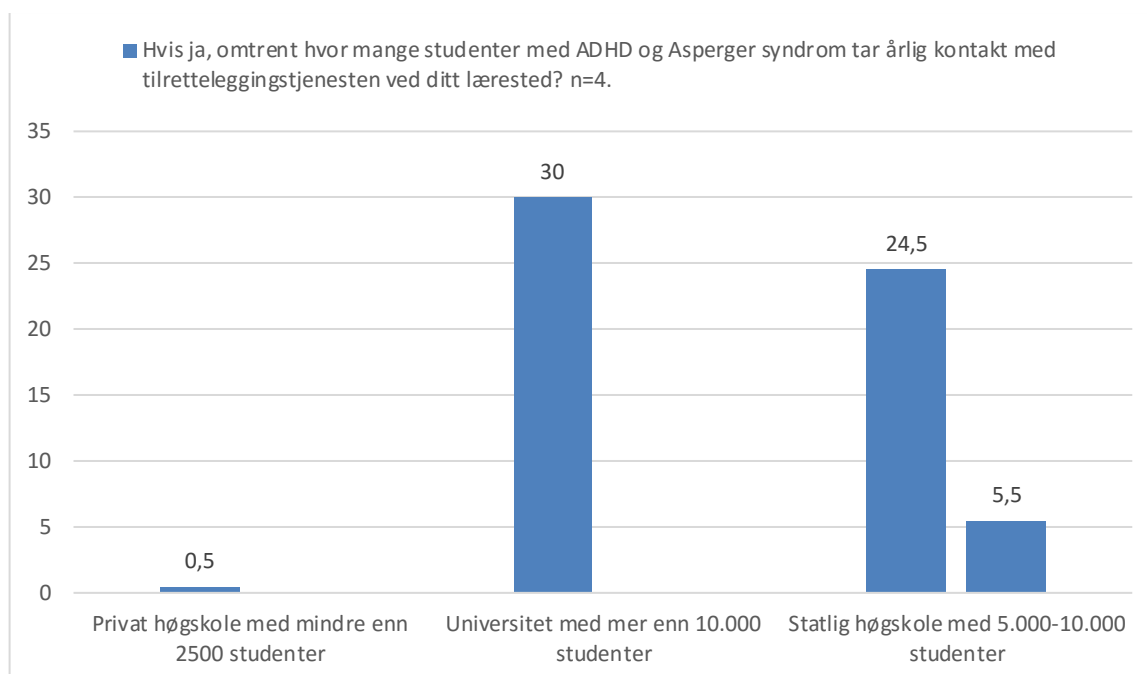


Figure 2: Oversikt over antall studenter som tar kontakt årlig med disse diagnosene

Figurene viser at det varierer hvorvidt lærestedene fører statistikk over studenter som tar kontakt med behov for tilrettelegging og at det er variasjon i antall studenter som tar kontakt med disse diagnosene. At få læresteder fører statistikk kan forklares med at mange misforstår Personvern- og helseregisterlovgivningen, da de tror det ikke er lov å oppbevare sensitive opplysninger. Høyere utdanningsinstitusjoner har på grunn av personvernbestemmelser ikke anledning til å registrere *personopplysninger* om funksjonsnedsettelse i studentadministrative databaser, men de har lov til å føre *brukerstatistikker*, noe dette er¹¹. Andre forklaringer kan være tidspress eller at man ikke ser

¹¹ Ved registrering av opplysninger som kan være sensitive jf. personopplysningslovens § 2 nr.8 litra c, må man normalt innhente konsesjon fra datatilsynet jf. personopplysningslovens § 33, men det gjøres unntak for elev- og studentopplysninger ved skole og universitet jf. personopplysningsforskriften §7-20. Ved behandling av

nytteverdien av en slik statistikkoversikt. Registrering av brukerstatistikker kan være spesielt nyttig for å utforske hvor tilretteleggingsinnsatsen skal prioriteres og på hvilke områder man eventuelt kan ha nytte av mer kunnskap og kursing. Læresteder som registrerer statistikk i dag har en fordel i det de bruker statistikken i møte med vitenskapelige ansatte for å illustrere behovet for universell utforming og individuell tilrettelegging av læring og undervisning.

4.3 Lærestedenes informasjonskanaler

I tidligere samtaler med lærestedene kommer det frem at det er vanskelig å komme i kontakt med studenter med nedsatt funksjonsevne og nå ut med informasjon om tilretteleggingsmuligheter. Når Universell i kartleggingen ville utforske hvilke informasjonskanaler som benyttes, kommer det frem at lærestedene anvender et stort utvalg av kanaler og at disse i hovedsak er like mellom de ulike institusjonene, uavhengig av størrelse og organisering.

De fleste av lærestedene som besvarte kartleggingen rapporterer å ikke ha informasjon som er spesifikt rettet mot studenter med ADHD og Asperger syndrom. De informerer på generelt grunnlag og uttrykker at det er viktig å informere studenter og ansatte om bredden innenfor funksjonsnedsettelse som kan utløse tilrettelegging på lærestedet. Nesten alle lærestedene opplyser at denne informasjonen ligger ute på lærestedenes nettsider. Det er også flere læresteder som informerer spesifikt om ulike type tilretteleggingstiltak forbundet med ulike funksjonsnedsettelser på deres nettsider.

Mesteparten av informasjonen om tilbud distribueres i forbindelse med oppstart av et nytt studieår eller semester. I velkomstbrevet som går ut til alle studenter følger informasjon om hvem som er kontaktperson for å drøfte mulig tilrettelegging. I tillegg deles det flere steder ut egen informasjonsbrosjyre for studenter som trenger tilrettelegging og ekstra oppfølging. Andre sender e-post til info-sentrene på enhetene eller holder presentasjoner på informasjonsmøter for de nye studentene. Ett lærested opplyser også at de har arrangert eget seminar for tillitsvalgte i alle studieprogrammene på lærestedet. Øvrig markedsføring har vært gjennom Twitter, melding på studentenes intranett og plakater på Campus gjennom hele semesteret, ettersom denne informasjonen kan risikere å drukne i den overveldende informasjonen studentene får i forbindelse med oppstarten.

To læresteder presiserer at de ser et økt behov for å opplyse om lærestedets tilretteleggingstilbud ovenfor ansatte på fakultet, institutt og ovenfor vitenskapelige ansatte. NTNU har eksempelvis laget brosjyrer¹² til faglærere hvor de har tatt utgangspunkt i ulike funksjonsnedsettelser, informert om utvalgte diagnoser, hvilke utfordringer disse har i forbindelse med undervisning og eksamen og kommet med enkle tips til hvordan man best mulig kan inkludere de i undervisningen. Universell har også en ressurside med tips om universell utforming av læring og undervisning på nettstedet vuu.no¹³

personopplysninger om studenter er man unntatt konsesjonsplikten etter personopplysningslovens § 33, og det er dermed adgang til å registrere slike opplysninger om studentene uten spesiell tillatelse.

¹² Brosjyrene ligger ute på Universell sine nettsider, og kan lastes ned ved å følge linken:

<https://www.universell.no/inkluderende-laeringsmiljoe/ressurser/>

¹³ www.vuu.no / (www.uukurs.universell.no)

4.4 utfordringer for studenter med Asperger syndrom

Tilretteleggingskontaktene rapporterer at mange studenter med Asperger syndrom uttrykker at det er utfordrende å ta ansvar for egen læring, spesielt i overgangen fra videregående skole til høyere utdanning. Studentene blir i høyere utdanning møtt med et annet støtteapparat enn i videregående skole, de må selv ta ansvar for å komme seg på forelesning og ingen registrerer hvorvidt de er der eller jobber jevnt i løpet av semesteret. Faglærer har sjelden tid til oppfølging, og mange studenter misliker at de ikke får avklart ting de lurer på underveis i en forelesning eller i arbeid med faget. Ofte skal flere aktører som NAV lokalt, hjelpemiddelsentral og kommune involveres når studenten har et særskilt hjelpebehov, og det er en utfordring at det tar lang tid før tiltak iverksettes.

Begrenset initiativ for egen læring kommer også til uttrykk ved at studentene ikke tar kontakt med tilretteleggingstjeneste for å få tilrettelegging. I mange tilfeller er det foreldre eller støtteapparat som tar kontakt på vegne av studenten. Når studenten tar kontakt selv utsettes det ofte til det har oppstått et problem, og de allerede ligger langt bak tidsskjema. I kartleggingen var det flere læresteder som uttrykte at de hadde lite erfaring med studenter med Asperger syndrom. Kanskje er en av årsakene at de ikke tar kontakt. Samtidig viser samme undersøkelse en voksende mengde studenter med disse vanskene og vi kan anta at flere studenter tar initiativ til å få hjelp.

Mange læresteder rapporterer å ha store utfordringer knyttet til kommunikasjon med studenter med Asperger syndrom. De uttrykker at det er krevende å tolke mimikk, ironi og lignende, og at dette kan medføre vansker både faglig og sosialt. Et lærested forklarer at det faglige blir et problem når studentene har problemer med å uttrykke seg. De er dyktige, men klarer ikke å vise andre hva de kan, som for eksempel å få frem resonnementet som ligger til grunn for et svar. Samme lærested forklarer at det sosiale virker vanskelig fordi mange av studentene har vansker med å bli kjent med andre studenter og gruppearbeid er ofte krevende. Studentene trenger ikke selv å oppleve dette som et problem, men ovenfor flere tilretteleggere har det blitt uttrykt at de ikke er interessert i det sosiale studentlivet.

En annen utfordring for denne studentgruppen ifølge lærestedene er 26 års regelen ved utdanningsstøtte gjennom NAV. Ofte er studentene yngre enn 26 år, og når de ikke får utdanningsstøtte fra NAV kan man stå i fare for at den faglige støtten blir lagt på et minimumsnivå etter DTL § 17¹⁴ og UHL § 4-3¹⁵, dersom utdanningsinstitusjonen må dekke dette selv. Spesielt dersom studenten har behov for studentassistent/mentor er dette uheldig.

Tilretteleggingstjenestenes besvarelse bekrefter studentenes egen opplevelse av utfordringer i studiesituasjonen. Eksempler på dette er konsentrasjonsvansker, problemer med å overholde frister, forholde seg til lite konkrete oppgaver og gjennomføring av planlagte oppgaver, til tross for hjelp til planlegging og oppfølging. Mange er avhengig av å få konkrete beskjeder og flere uttrykker problemer med å orientere seg på Campus.

¹⁴ <https://lovdata.no/dokument/LTI/lov/2008-06-20-42>

¹⁵ <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-04-01-15>

4.5 Utfordringer for studenter med ADHD

Lærestedene gir uttrykk for at studenter med ADHD har mange av de samme utfordringene som studenter med Asperger syndrom. Studentenes ansvar for egen læring byr på problemer med å strukturere hverdagen, utfordringer med å komme i gang og planlegging av semesteret, den enkelte måned og uke. Sammen med vansker om å få med seg informasjon fører dette typisk til at studentene ikke overholder frister.

Lærestedene erfarer at studentene ofte har en uregelmessig døgnrytme som gjør at de sliter med å komme seg i forelesninger og til oppsatte avtaler med medstudenter eller ansatte ved lærestedet. Uforutsigbar døgnrytme påvirker også konsentrasjonen, og flere læresteder erfarer at studentene har behov for skjermede plasser for å arbeide på skolen, da de er sensitive for forstyrrelser. Studenter med ADHD har ofte en studiestil som er preget av skiftende motivasjon og «skippertak», og som gjør at de ikke får kontinuitet og normal progresjon i studiet.

Lærestedene bekrefter at utfordringer som er felles for studenter som har ADHD og Asperger syndrom, er kognitive vansker som å huske ansikter, rom og steder. De har ofte problemer med å organisere oppgaven i rekkefølge, å gjøre flere ting samtidig og å holde avtaler. Lærestedene gir uttrykk for at disse studentene ofte ikke har gjort det de har sagt at de skal gjøre, noe som kanskje henger sammen med at de har sine rutiner og de er det vanskelig å gjøre noe med. Kognitive utfordringer gjør at studentene opplever mye stress. Når de opplever å ha lite kontroll øker stressnivået som skaper enda mer usikkerhet. Konsekvensene av stress kan gi større konsentrasjonsvansker, hukommelsesproblemer, negative tanker og irritasjon.

4.6 Tilretteleggingstiltak

Ettersom utfordringene til studenter med disse diagnosene er nokså like, rapporterer lærestedene at de virkemiddele og tiltakene som fungerer bra for studenter med ADHD ofte er hensiktsmessige også for studenter med Asperger syndrom og motsatt. Nedenfor følger en oversikt over tiltak lærestedene har meldt inn som hensiktsmessige.

Innmeldte nyttige tilretteleggingstiltak ved lærestedene:

- Opplæring til bruk av smarttelefon som et verktøy for å strukturere studiehverdagen
- Ressursgruppe for studenter med ADHD
- Ressursgruppe for studenter med Asperger syndrom
- Studieteknikk- og mestringskurs
- Deltakelse i samtalegrupper
- Lydbøker fra Norsk lyd- og blindeskriftsbibliotek (NLB)
- Veiledet studiestart (hjelp til å melde seg til eksamen og undervisning, betale semesteravgift og søke om tilrettelagt eksamen)
- Oppfølging av studier med støtte (begrenset tilbud og avhengig av behov)
- Skjermet lesesalsplass fast eller perioder av semesteret
- Veiledningssamtale med rådgiver
- Hjelp til kontakt med faglige ansatte eller oppfølging av studier med støtte
- Utsatte innleveringsfrister

- Støtteundervisning
- Utvidet tid, PC og eget eller mindre rom på skriftlig eksamen

Utover i dette kapittelet beskrives mer detaljert et utvalg av tiltak som har vært spesielt nyttige for disse studentene, som bruk av digitale hjelpemidler, ressursgruppen for studenter med ADHD, ressursgruppen for studenter med Asperger syndrom, mentorordningen og studieteknikk- og mestringskurs.

4.6.1 Mulighetene i digitale hjelpemidler - smarttelefon og nettbrett

Forutsigbarhet er en viktig faktor for studentenes trivsel, spesielt for studenter med Asperger syndrom. Derfor er det nyttig å få en oversikt over studentens studieplan og situasjon: hva må gjøres? Hva forventes?

Det er vesentlig for studentene å sette seg konkrete mål om fremtidig arbeid, men det er tidvis vanskelig å legge planer fordi de sjelden følger de opp. Da, og spesielt i oppstarten av studiene, er det av stor betydning å få veiledning om hvordan man skal komme i gang.

Ved Universitetet i Oslo får studenter med Asperger syndrom og ADHD individuelle møter med veileder ved studieoppstart. Veilederen assisterer da studentene ved å komme godt i gang med studiene ved å gjennomfører fire oppgaver: melde seg opp til undervisning, melde seg opp til eksamen, søke om tilrettelagt eksamen og betale semesteravgift. For å strukturere studiehverdagen og skape oversikt og forutsigbarhet gir veiledere i tilretteleggingstjenesten opplæring i hvordan smarttelefon kan være et nyttig verktøy¹⁶. Når timeplanen legges inn og synkroniseres med kalenderfunksjonen på telefonen får studenten informasjon om når og hvor forelesningene er og hva som skal leses fra gang til gang. Dersom det er endringer av møterom blir dette også synkronisert. Dette er et klassisk eksempel på et virkemiddel som er nødvendig for noen, men nyttig for alle. Det er også mulig å koble varsler/alarm til avtalene slik at man blir påminnet de ulike aktivitetene. Kalenderen på mobilen kan også synkroniseres med Gmail-konto eller andre kalendere. Her kan man også legge inn fritidsavtaler for å få helhetlig oversikt over planer. UiO har erfart at det er viktig å sitte ved siden av studenten når dette gjøres for å sørge for at det blir gjort.

Smarttelefon og nettbrett har mange innebygde verktøy som vil redusere stress og gi studentene en følelse av økt mestring og motivasjon. Studenten blir mer selvstendig og opplever økt kontroll og trygghet fordi de får oversikt når all informasjon er samlet på et sted. Andre innebygde funksjoner på mobilen kan også være til hjelp. Kamera kan benyttes for å ta bilde av dokumenter eller viktige forelesningsslides og innebygde diktafon-opptaker kan ta opp deler av forelesningene. Tilretteleggingstjenesten bistår også med å anbefale, installere og synkronisere nyttige applikasjoner. Med kart og GPS er smarttelefon et nyttig hjelpemiddel for å navigere og finne frem. Den kan inneholde huskelister og oppgavelister, og man slipper å måtte lete gjennom papirer. Se kapittel 8 for en oversikt over programmer og applikasjoner som kan være nyttige for studentene.

¹⁶ Dette er et resultat fra et samarbeidsprosjekt mellom UiO og NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse, som handlet om hvordan smarttelefon og nettbrett kunne være til støtte for studenter med ADHD og Asperger syndrom. http://www.nevsom.no/novus/upload/Artikler/Smarttlf_paa_uio_KS_og_GM.pdf

4.6.2 Ressursgruppe for studenter med ADHD

Ressursgruppa for studenter med ADHD finnes i dag etter det Universell kjenner til, bare ved NTNU. Dette er en selvhjelpsgruppe som møtes to timer ukentlig og administreres av to fasilitatorer. Et av formålene med gruppa er å skape bevissthet om egne handlingsmønstre og gi den enkelte student mulighet til å planlegge og gjennomføre oppsatte gjøremål. Vanlig praksis i gruppa er at studentene etter tur forteller om hvordan forrige uke har gått, - hva som har vært utfordrende og hva som har gått bra. Deretter legges det plan for hva som skal gjøres i løpet av kommende uke. De øvrige deltakerne kan til enhver tid gi innspill og dele egne erfaringer og formålet er å hjelpe hverandre. Mange opplever mye nyttig læring og støtte i å se at studenter i samme situasjon mestrer. Det skrives referat som sendes ut til studentene snarlig etter møtet. Fasilitatorene fungerer som likemenn fordi de er studenter. Deres rolle er å kalle inn til møtet, organiserer møtene og skriver referat. De fasiliterer også diskusjonene ved å tilrettelegge for erfaringsutveksling og gode løsninger. I nyere tid har Tilretteleggingstjenesten ved NTNU også arrangert temamøter for studentene som deltar i ressursgruppa. Tema som har blitt belyst til nå er medisinerer, stressmestring, døgnrytme, strukturering og organisering. Det varierer om studentene har en åpen diskusjon rundt temaene eller om det blir leid inn eksterne fagpersoner som holder innlegg for å gi nye perspektiv og verktøy for å mestre vanskene bedre.

Tilretteleggingstjenesten ved NTNU samarbeidet med tidligere Nasjonalt kompetansesenter for ADHD, Tourettes syndrom og Narkolepsi (NK) og Trøndelags kompetansesenter (TKS) om å starte ressursgruppen. Ved å involvere NK og TKS fikk NTNU bistand til hvordan man kunne hjelpe disse studentene best mulig, noe som kvalitetssikret tilbudet i stor grad. Høsten 2014 var det totalt 14 deltakere som deltok i gruppa, hvorav seks av deltakerne deltok fem ganger eller mer. Det var gjennomsnittlig fire studenter på møtene, og oppmøte varierte fra 1 til 8 deltakere.

4.6.3 Ressursgruppe for studenter med Asperger syndrom

Ressursgruppen for studenter med Asperger syndrom finnes ved et fåtall læresteder, deriblant ved Universitetet i Agder og ved NTNU. I tillegg tilbyr Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus (SiO) en lignende gruppe for disse studentene. Sistnevnte gruppe ble opprettet høsten 2014 og er et tilbud for studenter ved alle lærestedene som er tilknyttet samskipnaden i Oslo. Gruppen møtes ti ganger i løpet av semesteret, to timer per uke og deltakerne deltar kun ett semester. Her møter studentene andre med samme type vansker, og hovedfokus er å bli bedre kjent med seg selv. Det er to psykologer som styrer gruppa og høsten 2014 var det 9 påmeldte som alle fullførte kurset.

Ressursgruppa for studenter med Asperger syndrom ved NTNU ble opprettet høsten 2014, og organiseres på en noe annen måte enn gruppen for de med ADHD. I begynnelsen ble deltakerne rekruttert inn via veiledning, og det var seks faste deltakere de to første semestrene. Høsten 2015 ble gruppen markedsført i større grad og 18 studenter er nå tilknyttet gruppen. Ressursgruppen møtes annenhver uke, og ledes av to rådgivere fra Tilretteleggingstjenesten. Noen av deltakerne som deltar her går i lignende grupper i Distriktpsykiatriske sentre (DPS), men deltar i ressursgruppen for å møte andre studenter.

På hvert møte får alle studentene fortelle litt om hva de arbeider med nå; semesteroppgaver, lab, eksamen o.l., og de oppfordres til å gi innspill til eventuelle utfordringer de andre deltakerne har. I tillegg har gruppen et fastsatt tema på hvert møte. Temaer som har vært tatt opp er blant annet relasjoner; vennskap og kjæresten, personlig hygiene, «small talk» og utførelsesvansker. Gruppen har også sett filmer som tar for seg temaet Asperger syndrom, samt vært på besøk hos NAV Hjelpemiddelsentral.

Gruppen har vekslet mellom å leie inn fagpersoner til å snakke om et spesifikt tema og at studentene presenterer et tema eller en særinteresse. Gjennom deltakelse i gruppen får studentene møtt andre studenter som også har Asperger syndrom, delt erfaringer knyttet til dette, samt delt informasjon om muligheter knyttet til studier, NAV, Lånekasse o.l. Mange av disse studentene har begrenset kontakt med andre studenter og har derfor stor nytte av erfaringsdeling i gruppen. Gruppen vil også gi trening i sosiale ferdigheter innenfor trygge rammer, samt trening i ferdigheter som er viktige som student, som for eksempel å holde en presentasjon, presentere seg selv og sine studier, og stille spørsmål.

Ressursgruppen for studenter med Asperger syndrom som er tilknyttet Universitetet i Agder, er operativ etter behov. Studentene har ikke vist like stor interesse for gruppen det siste semesteret ettersom de to studentene som var pådrivere for gruppa har flyttet. Tilretteleggingstjenesten som administrerte gruppa uttrykker at man ovenfor studenter med Asperger syndrom bør være ekstra pådriver for at de skal forstå at dette er et nyttig tiltak for dem. Derfor informerer de alle nye studenter med Asperger syndrom om muligheten for å delta i gruppen. Når gruppen er operativ møttes de månedlig. I ressursgruppen ved UiA har de sett gode frukter av å møte andre studenter i tilnærmet samme situasjon, og noe av det viktigste er å ha en arena man kan være sosial med andre som forstår ting på samme måte.

4.6.4 Mentor

Mentorordningen er et tilbud til studenter som trenger faglig, sosial og praktisk støtte for å gjennomføre utdanningen. En medstudent lønnes til å støtte vedkommende i studentrelevante aktiviteter. Mentorordningen tilbys av mange læresteder, men i noe ulik form og utstrekning. Ved de aller fleste lærestedene er det et virkemiddel som er forbeholdt studenter som tar høyere utdanning som tiltak via NAV. Det innebærer at studenter som ikke har tilknytning til NAV heller ikke får muligheten til å benytte seg av dette tilbudet. NTNU skiller seg fra de øvrige lærestedene på dette området, da de har avsatt økonomiske og personalmessige ressurser til å tilby mentor også til et knippe studenter med tilretteleggingsbehov til tross for at de ikke har tilknytning til NAV.

Mentorordningen beskrives som er svært hensiktsmessig tiltak for disse studentene fordi mentoren gir personlig oppfølging som øvrige ansatte ved lærestedet ikke har kapasitet til, og bistår med alt fra planlegging og strukturering av studielivet til forståelse i faget. En stor konsekvens av å få oppfølging av mentor er at studenten kjenner økt forpliktelse til å gjennomføre oppgaver og de får et mellomledd som kan bistå i kontakten til faglærere, studentassistenter og støtteapparat.

4.6.5 Studieteknikk- og mestringskurs

Tilretteleggingstjenesten ved NTNU arrangerer et studieteknikk- og mestringskurs spesielt tilpasset studenter med ADHD, én gang hvert semester. Kurset tilbyr en introduksjon til hva diagnosen er, og hvordan diagnosen kan påvirke studiene, på godt og vondt. Videre inneholder kurset tips til organisering, studieteknikk og mestring av studiesituasjonen. Kurset har siden oppstarten blitt videreutviklet gjennom dialog og gruppeoppgaver i samarbeid med studenter som har deltatt på kurset. En av de viktigste effektene av kurset er ifølge NTNU at studentene møter andre i samme situasjon, og de får tips fra personer som har vært i lignende situasjon som seg selv.

4.7 Å arbeide for studenter med ADHD og Asperger syndrom i høyere utdanning

Kartleggingen har vist at lærestedene har både kortsiktige og langsiktige tilretteleggingstiltak for disse studentene. *Kortsiktige tiltak* kan arte seg som «brannsløkking», ved eksempelvis å gi studentene mer tid til innleveringer. Dette kan fungere fint for noen, men for andre kan det virke mot sin hensikt og være en bjørnetjeneste. Faren er at det som har til hensikt å støtte studenten i en vanskelig periode, blir et tveegget sverd i de tilfellene hvor studenten ikke klarer å gjennomføre oppdraget innen den nye fristen da den påvirker arbeid som skal gjøres i andre fag.

Mange rapporterer at mentorordningen er et nyttig tiltak med potensiale til å få gode *langtidseffekter* for den enkelte student som får dette innvilget. Dessverre er studentene ved de fleste læresteder kun prisgitt å få dette innvilget, dersom de tar utdanning som tiltak via NAV. Det er mange studenter som ikke har tilknytning til NAV, men som har like store hjelpebehov, og det oppleves vanskelig å finne gode alternativer for oppfølging for disse studentene. Det viktigste tilretteleggingstjenestene gjør ved flere læresteder er å opprette kontakt mellom student og fakultet/studieprogram. Her fortsetter tilretteleggingen lokalt, noe som gir seg utslag i utsettelse av frister på obligatoriske innleveringer og tettere oppfølging med fagprogrammet.

I de tilfellene studentene er tilknyttet NAV og har mulighet til å søke om mentor, opplever lærestedene at tiltaket tar svært mye tid og ressurser. En av hovedutfordringene er at man ikke kan rekruttere mentorer før man får tillatelse (vedtak) fra NAV. Ettersom studentene allerede er i NAV-systemet, blir det stilt spørsmålsteget om hvorfor ikke disse studentene får med seg tilbud om mentor før de starter på utdanningen. Flere læresteder ser behov for at noen følger opp studentene i økt grad i overgangen *inn* i høyere utdanning. De fleste studenter med Asperger syndrom og mange med ADHD har blitt fulgt opp tidligere, og det uttrykkes et behov om å opplyse rådgivere i videregående skole om hvilke tilretteleggingsmuligheter som finnes i høyere utdanning, og skape et bedre samarbeid i denne overgangen. Dette er spesielt viktig ettersom det er stor forskjell på tilretteleggingen som gis på videregående skole og i høyere utdanning grunnet ulikt lovverk og annen organisering.

Både studenter med ADHD og studenter med Asperger syndrom krever tett oppfølging, og mye mer enn ansatte ved lærestedet har kapasitet til, slik tilbud og tjenester er organisert og bemannet i dag. I oppfølgingen av studenter med ADHD er det spesielt det å planlegge, organisere og strukturere den enkeltes studiehverdag som er nødvendig og tidskrevende. I oppfølgingen av studenter med Asperger syndrom, og noen studenter med ADHD er det en utfordring å finne balansegangen mellom det å støtte og utfordre de med tanke på krav til selvstendighet. Å studere ved et Universitet krever en stor grad av selvstendighet og det er utfordrende å vite hvor langt en kan gå i forbindelse med tilrettelegging når det gjelder dette. Studenter med Asperger syndrom er ofte ikke så ivrig på å ta initiativ. Videre vet de ikke alltid hva de lurer på og hva de trenger bistand til. Det kan være ekstra vanskelig å finne egnet tilrettelegging for studentene når de ikke kjenner sine behov og utfordring i stor grad. Når i tillegg kommunikasjonen er krevende kan det være vanskelig å oppnå en felles forståelse.

Det er en utfordring at det tar tid å få på plass all tilrettelegging en student med store hjelpebehov trenger. Det går ofte kort tid mellom personen får tilbud til vedkommende starter som student. I de mest krevende sakene, kan det ofte gå nesten et semester til alt er på plass. For en bachelorstudent

vil dette utgjøre 1/6 av studiet, og det er svært uheldig for disse studentene å starte bakpå allerede ved oppstart i høyere utdanning. Det gjør at studentene kommer i en ond sirkel som de kan ha store vansker med å komme seg ut av, og som i verste fall kan følge de gjennom hele studietiden. Vi kan anta at dette også fører til at flere ikke fullfører studiet.

En annen utfordring handler om oppmøte til avtalte møter, i alt fra kurs og ressursgruppemøter til veiledningssamtaler. Dette skyldes ikke sløvheter og at de ikke setter pris på tilretteleggingstiltakene de får, men bunner gjerne i at disse studenter ofte har vansker med å huske avtalene. Dersom møtene er tidlig på dagen i tillegg er det ofte ekstra vanskelig å komme seg til møtene, spesielt for de studentene som har vanskeligheter med døgnrytmen.

Arbeidet med studenter som har ADHD og Asperger syndrom i høyere utdanning uttrykkes som svært tids- og ressurskrevende, fordi de trenger tett oppfølging gjennom hele semesteret, og ikke bare i forbindelse med oppstart og/eller eksamen. Likevel erfarer tilretteleggere at tidlig kontakt vedrørende tilrettelegging har stor betydning for tilretteleggingsarbeidet, studentenes trivsel, mestring og progresjon, slik at studentene tilegner seg gode vaner fra start. Derfor er det svært viktig å nå ut med informasjon om tilretteleggingsmuligheter gjennom flere kanaler, noe lærestedene i stor grad uttrykker at de er bevisst, også i praksis.

Bruk av mentor, digitale hjelpemidler, kurs og ressursgrupper for studenter med ADHD og Asperger syndrom fremheves som spesielt gode tiltak som avlastar tilretteleggerne i dette arbeidet. Disse tiltakene får også en langsiktig effekt, fordi de fungerer bevisst- og selvstendigjørende idet de gir studentene redskaper til å takle deres vansker i studiesituasjonen, og de blir mindre avhengig av bistand fra tilretteleggingsrådgivere. Som ved alle typer funksjonsnedsettelse erfarer lærestedene at studenter med Asperger syndrom og ADHD er svært forskjellige, og hva som vil fungere for en student vil ikke nødvendigvis fungere for en annen. Selv om enkelte tilretteleggingstiltak fungerer spesielt bra for disse studentene, er det i mange tilfeller kombinasjonen av flere tiltak som virker sammen og blir hensiktsmessige.

Tilretteleggingskontaktene sine erfaringer gjenspeiler i stor grad erfaringene studentene delte i forrige kapittel. Sammen gir de føringer til våre anbefalinger av tilretteleggingstiltak i kapittel 6.

Lærestedenes anbefalinger om spesielt gode tilretteleggingstiltak

- Informere om tilretteleggingstilbud ved oppstart, gjennom hele semesteret og via ulike kanaler. Tidlig kontakt kan være avgjørende for god tilrettelegging.
- Lag brukerstatistikker for å prioritere hvor innsatsen skal settes inn, samt til bruk i møte med vitenskapelige ansatte for å illustrere behov for utforming/tilrettelegging av undervisning og læring.
- Oppfølging av mentor som bistår organisering, planlegging og gjennomføring av oppgaver, og fungerer som bindeledd opp mot faglærer og støtteenheter.
- Arrangere møteplasser, temamøter eller ressursgrupper hvor man kan lære av og med andre i samme situasjon.
- Opplæring i digitale hjelpemidler for økt oversikt og kontroll.

5 Erfaringer fra andre land

Når målet er å kartlegge barrierer og suksessfaktorer for arbeidet med studenter med ADHD og Asperger syndrom for å komme med nasjonale anbefalinger til lærestedene, kan det være nyttig å se til praksis i andre land. Universell har gjennom det europeiske nettverket LINK¹⁷, innhentet informasjon fra nasjonale koordinatore for et inkluderende læringsmiljø i England, Irland, Nederland og Belgia for å utforske likheter og ulikheter i oppfølgingen av disse studentene. Kanskje er det noe vi kan lære av kolleger i andre land? Noen har gjennomført nasjonale undersøkelser, mens andre arbeider med ulike rapporter om tematikken i 2015. Samtlige viser til tilretteleggingstiltak som har vist seg å være spesielt nyttig for disse studentene.

5.1 England

En stor undersøkelse som ble gjennomført i England i 2014¹⁸ viser at studenter med Asperger syndrom er avhengig av forutsigbar støtte og klare grenser hos sine «hjelpere». Studenter med disse utfordringene får tradisjonelt mye støtte fra foreldrene, men de blir stadig mer uavhengig av støtteapparat og foreldre ettersom de blir vant med å være i studentrollen. I samtale med studentene har de erfart at det er viktig å kommunisere tydelig, og både forventninger og ulike koblinger bør uttrykkes eksplisitt. Når studentene skal møte andre, som faglærer, medstudenter eller venner, er det nyttig å oppmuntre studentene til å be om klargjøring/tydeliggjøring for en bedre forståelse, for å redusere usikkerhet og misforståelser.

Lærestedene i England erfarer at tidlig hjelp har stor betydning og følgende støtte har vært spesielt hensiktsmessig:

- Informasjon tidligst mulig – også til videregående skoler som kan informere sine elever i overgangen til høyere utdanning
- Besøke lærestedet før oppstart
- Bistand i fadderuka for å delta i sosiale sammenhenger
- Praktisk hjelp til å betale regninger o.l. er nyttig.
- Bistand til å lage ukeplan/timeplan over den faglige tiden, men også over fritiden. Når man setter mål er det fint å være spesifikk.
- Reservasjon av spesifikke plasser i seminarrom/auditoriet.
- Tillatelse til å komme litt senere/gå litt tidligere
- Fleksible ordninger rundt innleveringsoppgaver

Noen læresteder har en digital ressurside «Assistive Technology Resource», som består av digitale hjelpemidler og ressurser som studenter med Asperger syndrom kan benytte. Studentene får egen tilgang til siden via tilretteleggingskontaktene.

Ettersom forandringer og uforutsigbarhet kan være spesielt sårbart for disse studentene har noen læresteder opprettet noe de kaller for «roaming profile». Dette er et oppsett som gjør at uansett

¹⁷ <http://www.ahead.ie/link>

¹⁸ Undersøkelsen er basert på intervjuer med 179 tilretteleggingsveiledere og 110 studenter med Asperger syndrom ved 17 ulike utdanningsinstitusjoner. Erfaringene er hentet i samtale med NADP – National Association of Disability Practitioners.

hvilken PC studenten logger seg på ved lærestedet, har den nøyaktig samme profil og tilgjengelighetsfunksjoner, på for eksempel farge, font størrelse o.l. Dette sikrer at studenten slipper å sette seg inn i nye oppsett og at de til enhver tid er kjent med funksjonene.

5.2 Irland

Ved Trinity College i Dublin¹⁹, Irland, har de to pågående prosjekt. Et prosjekt utreder barrierer og fremmere for deltakelse i høyere utdanning og arbeidsliv for studenter som har Asperger syndrom, og et annet prosjekt studerer tilsvarende status for studenter med ADHD. Bakgrunnen er at antall studenter med autisme/Asperger syndrom som tar kontakt vedrørende tilretteleggingsbehov har steget fra 14 studenter ved Trinity College i 2008 til 40 personer i 2012. Når det gjelder studenter med ADHD har antallet økt fra mindre enn 5 personer i 2005 til nærmere 50 i 2012. Dette utgjør nesten 5,5 % av studentene som er registrert ved Tilretteleggingskontoret ved Trinity College, og kan sammenlignes med 2,6 % som er registrert med tilretteleggingsbehov nasjonalt i Irland.

Resultatene av undersøkelsene vil være nedlastbar på Trinity College sin nettside når prosjektene er avsluttet i starten av 2016:

Prosjekt om studenter med Asperger syndrom:

<http://www.tcd.ie/disability/strategic-plan/Research-proj/Autism.php>

Prosjekt om studenter med ADHD

<http://www.tcd.ie/disability/strategic-plan/Research-proj/ADHD.php>

5.3 Nederland

Nasjonal koordinator for tilretteleggingsarbeid i Nederland, Handicap + studie²⁰, erfarer at studenter med Asperger syndrom og ADHD ofte har utbytte av mange av de samme tilretteleggingstiltakene. Ved nederlandske læresteder har de sett stor nytteverdi i å tilby fleksible studieløp. Dette kan komme til uttrykk i form av fleksible frister i forbindelse med sykdomsperioder, eller at man deler opp eksamensperioden slik at studentene får pause mellom de ulike eksamenene, for eksempel to i april og to eksamener i juni.

Flere læresteder tilbyr «studiecoacher», hvor erfarne studenter bistår studenter med Asperger syndrom eller ADHD med å organisere studiene. Dette er frivillighetsverv som studentene påtar seg for å få arbeidserfaring, og noe å vise til på CV. Vervet er heller ikke begrenset til studenter, men kan også være besatt av ansatte som ønsker å bistå.

«Buddy-prosjektet» er en lignende variant, hvor erfarne studenter bistår med planlegging, det å komme seg rundt på campus eller andre problemstillinger. Studentene som blir ansatt som Buddy er ofte fra samme studie eller studier som psykologi o.l. Det er store forskjeller mellom lærestedene når det gjelder organiseringen og praktiseringen av dette tiltaket. På et lærested kan Buddy få betalt 10 Euro per time. Da må studenten som har Asperger syndrom/ADHD betale et engangsbidrag på 50 Euro. På et annet lærested får Buddy erfaring og et fint bidrag på CV, men ikke betalt for oppdraget. Buddy-ordningen ble opprettet fordi tilretteleggingskontaktene opplevde

¹⁹ Informasjonen er hentet i samtale med tilretteleggingskontakt ved Trinity College, Declan Treanor.

²⁰ <http://www.handicap-studie.nl/home.aspx>

student-støtte som svært nyttig for disse studentene, men lærestedene hadde utfordringer med å finansiere tiltaket.

Annen tilrettelegging som har fungert spesielt godt for disse studentene er støttegrupper hvor studentene får ukentlig oppfølging av psykologer og veiledere vedrørende alt fra planlegging til kommunikasjon, samarbeid og studieprogresjon. Flere læresteder arrangerer også kurs for studenter med Asperger syndrom i hvordan man kan lede seg selv og hvordan man skal opptre i et jobbintervju.

5.4 Belgia

I Belgia har de erfart at hva som fungerer kompenserende for studenter med disse utfordringene er ganske fast og konsist når det kommer til eksamenstilrettelegging. De gir uttrykk for at de aller fleste studentene har stor nytte av utvidet tid, få opplest eksamen høyt, forklaring av eksamensspørsmål og eksamen på eget eller mindre rom. Mange har også behov for utvidet tid til å levere inn obligatoriske oppgaver og god spredning av eksamener i eksamensperioden.

Når det gjelder tilretteleggingstiltak knyttet til undervisning og oppfølging underveis i semesteret har type tilretteleggingsbehov variert i større grad. Likevel erfarer Nasjonal koordinator for et inkluderende læringsmiljø, SIHO, at tett oppfølging er noe som er viktig for de fleste av disse studentene. Derfor får flere ekstra støtte fra studentrådgivere når det kommer til planlegging og strukturering av uke- og månedsplaner.

I Belgia har de laget en dokumentar som illustrerer hvordan studenter med autisme kan ha det i overgangen til høyere utdanning og i overgangen til arbeidslivet. Flere studenter i målgruppa har hatt glede av å se filmen for å lære om andre som er i tilsvarende situasjon som seg selv.

http://www.studerenmetautisme.be/site_eng/

5.5 Inspirasjon fra andre land: fellesnevnerne

Felles for erfaringene fra England, Irland, Nederland og Belgia er at de alle mener at man må være fleksible i møte med studenter som har Asperger syndrom eller ADHD. I likhet med erfaringene fra Norge har samtlige land sett stor nytteverdi i at studentene får tilrettelagt rom med mindre stimuli på eksamen, at de får utvidet tid og mulighet til å ta alternativ eksamen når funksjonsnedsettelsen hindrer de fra å vise sin kunnskap ved gjeldende eksamensform. Det er en utbredt opplevelse at studenter med disse vanskene trenger tett oppfølging, spesielt i planlegging og strukturering av studiet, og mentor/studentassistent/buddy er en fin måte å følge opp studentene enda tettere.

6 anbefalinger

I denne veilederen har vi belyst hva studentene trenger av støtte og hvordan lærestedene arbeider i dag med utforming av et inkluderende læringsmiljø og tilrettelegging for studenter med ADHD og Asperger syndrom. Men *hva* er god tilrettelegging for disse studentene? *Når* vil tilrettelegging av studiet fungere hensiktsmessig, og vil tilrettelegging hjelpe til å fullføre studier? Når man sammenligner studentenes behov og lærestedenes praksis er det mange sammenfallende erfaringer som gir tydelige signaler om hvilke tiltak som er formålstjenlig å videreføre. Det er også blitt påpekt noen misforhold mellom studentenes og lærestedenes erfaringer, noe som signaliserer hva man bør være spesielt oppmerksomme på i det videre arbeidet.

I det følgende vil vi komme med noen anbefalinger til både faglærere og støtteapparat ved lærestedet, som vil være gode tiltak for å inkludere studenter med ADHD og Asperger syndrom på utdanningsinstitusjonen. Anbefalingene er delt inn i generelle og universelle tiltak som er nyttig for alle studenter og spesifikke tiltak som vil være spesielt hensiktsmessige for studentene som er berørt i denne veilederen. De er fremstilt i tabeller som inkluderer en forklaring på *hva* tiltaket er, *hvordan* man skal gå frem for å gjennomføre det og *hvorfor* tiltaket er nyttig.

Bakgrunnen for våre anbefalinger er gjennom samtale med studentene, fagfolk og tilretteleggere.

6.1 Generelle og universelle tiltak

Opptak av forelesninger	
Hva og hvordan?	Ulike former for opptak av forelesninger har med tiden blitt mer vanlig. Automatiserte opptak praktiseres flere steder, andre praktiserer redigerte opptak hvor lyd og bilde kobles sammen med en presentasjon. Også rene lydopptak har stor nytteverdi for den enkelte. Forhåndsinnspilling av små videoer for å forklare innhold er en annen variant, som man like lett kan gjøre fra kontoret. Ta kontakt med lærestedets IT-støtte, Multimediaseksjon eller Multimediасenter for bistand med å finne riktig programvare, maskinvare og hvordan opptak kan distribueres. De kjenner også til eventuelle juridiske betraktninger/begrensninger.
Hvorfor	Studenter med ADHD og Asperger syndrom har ofte utfordringer med konsentrasjonen og det å få med seg alt som blir sagt i forelesningen samtidig som en skal ta notater underveis. Når det er opptak kan studentene se opptaket når og hvor de vil, og gjentatte ganger etter behov. Flexibilitet, variasjon og repetering gir økt læring. Ved sykdom eller dårlige perioder unngår studenten å gå glipp av undervisningen og viktig informasjon.

Gjøre Presentasjoner tilgjengelig før undervisning	
Hva og hvordan?	Power Point- presentasjonen eller forelesers notater publiseres på emnets nettside/lærestedets E-læringssystem slik at den blir tilgjengelig for studiets studenter. Det er absolutt mest hensiktsmessig med deling i forkant av undervisningen, men når dette ikke er mulig, er det essensielt å dele presentasjon og/eller notater i etterkant av undervisningen.
Hvorfor	Mange studenter med disse vanskene har problemer med å få med seg alt som blir sagt i forelesningen samtidig som en skal ta notater underveis. Tiltaket imøtekommer studenter med nevroutviklingsforstyrrelser sitt behov for oversikt og forutsigbarhet. Det blir en ny kilde til læring og studenten kan gjenta undervisningen eller diskutere med klassekamerater om innholdet på en bedre måte. Ved sykdom eller dårlige perioder unngår studenten å gå glipp av undervisningen og viktig informasjon.

Tilgang til tidligere eksamensbesvarelser	
Hva og hvordan?	Tidligere eksamensbesvarelser publiseres på nett slik at de er tilgjengelige for studentene som tar kurset.
Hvorfor	Studentene får et inntrykk av hvilke spørsmål som kan stilles på eksamen. De kan dermed trene på å skrive en akademisk tekst både med tanke på struktur og innhold, noe som er spesielt viktig for studenter med ADHD og Asperger syndrom. Studentene får en bedre forståelse av hvordan de må jobbe frem mot eksamen, og de ser et tettere forhold mellom undervisning og eksamen.

Opplæring i digitale verktøy og ressurser som finnes i smarttelefon	
Hva og hvordan?	Opplæring i verktøy som finnes innebygd eller nedlastbart på smarttelefonen. Dette kan være • Synkronisering av kalendre (studier, fritid, jobb). • Kamera som kan benyttes til å ta bilde av dokumenter eller viktige forelesningsslides • Innebygd diktafon som kan ta opptak av deler av forelesningene • Bruk av kart og innebygd GPS for å finne frem Det er viktig med opplæring for å sørge for at det blir gjort. For flere tips til nyttige nedlastbare applikasjoner for disse studentene, se kapittel 7.
Hvorfor	Studentene får samlet all informasjon på samme sted og opplever dermed økt oversikt og kontroll samt trygghet og autonomi. Kan virke stressreducerende.

Tilby alternativ til gruppearbeid – varierte arbeidsformer	
Hva og hvordan?	En god grunnregel er å variere arbeidsformene, slik at studentene får demonstrert ulike styrker og får trening i ulike måter å arbeide på. Alternativer: • Studenten samtaler med en annen student om et gitt tema fremfor å arbeide i gruppe • Studenten samtaler med en faglærer/studentassistent om et gitt tema fremfor å arbeide i gruppe. • Studentene med disse utfordringene følger en fast gruppe • Studenten får selv velge alternative måter å løse oppgaven på
Hvorfor	Når gruppearbeid blir den foretrukne arbeidsmåte gjennom et helt semester kan studenter med Asperger syndrom oppleve det vanskelig fordi det er sosialt krevende. Ved bruk av denne arbeidsformen må studenten gjøre et faglig arbeid gjennom en metode som setter krav til det studenten strever aller mest med. I en slik situasjon kan studentens faglige kunnskap komme i bakgrunn da all oppmerksomhet går til å prestere i det å være sosial.

	For studenter med ADHD kan gruppearbeid være en foretrukken arbeidsmåte, da de ofte lærer i samarbeid med andre. På en annen side kan gruppearbeid være utfordrende fordi det stiller krav til selvstendighet og initiativ som ikke alltid faller seg like naturlig for disse studentene.
--	--

6.2 Spesifikke tiltak

Tilby mentor	
Hva og hvordan?	Lærestedet bør tilby mentor som kan følge opp studenter med Asperger syndrom eller ADHD med tanke på organisering, planlegging og gjennomføring av oppgaver, og fungere som bindeledd opp mot faglærer og støtteenheter. Mentor er fortrinnsvis forbeholdt studenter som tar utdanning som tiltak via NAV. For studenter som ikke har denne muligheten kan lærestedet vurdere å tilby mentor (lønnet av lærestedet eller ulønnet) som kan følge opp studenter faglig og personlig som et alternativ til mentor. Dette gjøres i andre land som Nederland og England.
Hvorfor	Mindre behov for oppfølging av ansatte ved lærestedet. Studenten får økt kunnskap, forpliktelse og motivasjon til å gjennomføre oppgaver i fagene en tar. Studenter med Asperger syndrom har ofte behov for tett kontakt med faglærer for å få avklart læringsmål og kjennskap til hensikten bak det som gjennomgås i undervisningen eller ved andre uklarheter. Når studenten får oppfølging av mentor kan studenten raskere få avklart det som er usikkert og faglærer får avlastning. Studenter med ADHD trenger spesielt bistand med strukturering av studiehverdagen, til å bli sett og til å legge en arbeidsplan som er realistisk.

Arrangere felles møteplasser for studenter med sammenfallende behov (ressursgrupper)

Hva og hvordan?	Samle studenter som trenger ekstra oppfølging i ressursgrupper for bedre fordeling av ressurser. I større byer hvor det finnes flere læresteder kan det være hensiktsmessig å samkjøre ressursgruppetilbudet. Tips til god drift av ressursgruppa: • Ledelse ved studentfasilitatorer for organisering av gruppen og for å ivareta likemannsprinsippet. • Ukentlige møter for kontinuitet. • Arrangering av møte tidlig i uken for å tilrettelegge for en god ukestart. For flere tips til hvordan man kan drifte en ressursgruppe, se delkapittel 4.6.2 og 4.6.3.
Hvorfor	Studentene trenger tett oppfølging når det gjelder planlegging og gjennomføring av oppgaver. De trenger å ha en sparringpartner i hvordan de skal strukturere studiehverdagen og hvordan de konkret skal oppnå læringsmål i praksis. Avlaster rådgiver for studenter med funksjonsnedsettelse ved lærestedet. Studenten ansvarliggjøres i egen utviklingsprosess og får medvirkning og betydning for flere enn seg selv. Studentene blir kjent med andre med samme behov/utfordringer

Informere om mulighet til å få pensum på lyd hos Norsk lyd og blindeskriftsbibliotek

Hva og hvordan?	NLB produserer og låner ut studielitteratur og andre bøker til studenter som har utfordringer med å lese trykt tekst, og studenter med ADHD og Asperger syndrom har lånerett hvis de har lesevaner. Medlemskapet er gratis og gjelder for studenter ved universitet, høyskole og fagskole. På NLB sine nettsider kan studenten selv melde seg inn, men studenten trenger en bekreftelse på at det er behov for lydbøker. Denne kan for eksempel fås hos rådgiver ved lærestedet. Andre fagpersoner som kan
------------------------	---

	attestere for lesevansker er lege, sykepleier, logoped, synspedagog, spesialpedagog eller studieveileder.
Hvorfor	Det kan være vanskelig å holde konsentrasjonen over tid når man leser i en bok. Når pensum blir lest opp på lyd får studenten enda en kilde til læring. Svært mange studenter med ADHD har også dysleksi, og de vil dermed få økt nytteverdi av pensum på lyd. Pensum kan inntas/bearbeides fleksibelt når det passer studenten. Vær oppmerksom på at det å bruke lydbøker som pedagogisk verktøy krever langsiktig innsats av studentene, men at det er svært nyttig når dette er gjort.

Omvisning på lærestedet for å bli kjent med sanseinntrykk i læringsmiljøet	
Hva og hvordan?	Veileder går en runde med studenten på lærestedet for at studenten skal bli kjent i læringsmiljøet. Samtidig kan man kartlegge sanseinntrykk og eventuelle forstyrrelser i omgivelsene (lyd, lukt, temperatur o.l.), for å bli bedre kjent med studentens behov og for å forberede studenten på mulige reaksjoner til en senere anledning.
Hvorfor	Både studenter med ADHD og studenter med Asperger syndrom er varsomme for forstyrrelser og sensitive for stress. Når man har ADHD mister man fort konsentrasjonen, mens studenter med Asperger syndrom ofte er sensitiv for lyd, berøring, lukt, temperatur og mange samtidige inntrykk. En omvisning på lærestedet kan gjøre studenten bedre kjent med læringsmiljøet en skal være en del av, samtidig som en kartlegging av mulige forstyrrelse kan være viktig for å unngå kognitiv overbelastning.

Tilbud om tilrettelagt arbeidsplass	
Hva og hvordan?	Ha et knippe tilrettelagte kontorplasser på institusjonen til utlån i kortere perioder (for eksempel i eksamensperioden), eller tilby det fast semestervis til personer som har behov for skjerming og å trekke seg tilbake. Dette kan være enerom eller grupperom hvor flere kan sitte å arbeide, men de bør være forbeholdt studenter med tilretteleggingsbehov.
Hvorfor	Fast kontorplass vil fjerne/reducere forstyrrende elementer og gjøre at studenten kan konsentrere seg om pensum. Studenten får et sted å trekke seg tilbake på når det blir mange inntrykk rundt i omgivelsene.

Rådgivere for studenter med nedsatt funksjonsevne bør informere om tilretteleggingstilbud (til studenter og ansatte)	
Hva og hvordan?	Informere om tilretteleggingstilbud ved oppstart, gjennom hele semesteret og via ulike kanaler til både studenter og ansatte på fakultet, institutt og ovenfor vitenskapelige ansatte. Se delkapittel 4.3 for en oversikt over aktuelle informasjonskanaler. Merk at lærestedene opplever å ikke nå ut til studentene, og studentene uttrykker at de ikke finner informasjonen. Det gjør at vi må tenke enda bredere i markedsføringen av tilbud, og benytte enda flere informasjonskanaler.
Hvorfor	Ved å spre informasjon om funksjonsnedsettelse og tilretteleggingsmuligheter til andre ansatte på lærestedet får flere kunnskap om dette arbeidet, og de kan bidra med å spre informasjonen videre. Tidlig kontakt med studenten kan være avgjørende for god tilrettelegging, fordi studentene har behov for forutsigbarhet og fordi det er spesielt vanskelig for disse studentene å hente seg inn når man har kommet skjevt ut utdanningsmessig. Informasjon gjennom ulike kanaler er viktig for å nå ut til studentene. Informasjonen bør markedsføres gjennom ulike digitale kanaler, men også fysisk på lærestedet.

Bruk av diktafon	
Hva og hvordan?	Uavhengig av om studenten benytter egen diktafon eller låner dette ved lærestedet er det viktig at de fyller ut et egenerklæringsskjema før det tas lydopptak av undervisning. Fremgangsmåte og innhold i erklæringen vil variere mellom lærestedene, men normalt inneholder dette skjemaet en bekreftelse om at • Lydopptaket er kun til eget bruk • Lydfiler skal slettes straks emnet er bestått • Når det er gjesteforelesere må hver enkelte foreleser samtykke i at det tas lydopptak Erklæringen signeres av både student og foreleser/emneansvarlig.
Hvorfor	Lydopptak reduserer behovet for å ta notater underveis i undervisningen og det blir lettere for studenten å følge med på det som blir formidlet og ta del i diskusjoner. Lydopptak kan høres mange ganger etter studentens behov.

Utvidet tid, PC og/eller eget rom på eksamen	
Hva og hvordan?	Studenten søker til eksamenskontoret eller tilsvarende om forlenget tid og tilgang til PC på eksamen, samt eget rom.
Hvorfor	Studenter med disse diagnosene har ofte flaksende konsentrasjon og ofte problemer med å strukturere innholdet i oppgaven. Det gjør at de vil trenge lengre tid enn det som er vanlig på en skriftlig skoleeksamen. Når studenten kan navigere i oppgaven digitalt vil studenten kunne spare betraktelig med tid og energi. Mange studenter med Asperger syndrom har motoriske vansker og disse kan ha spesielt stor nytte av å bruke PC på skriftlige eksamener. Når studentene er ekstra sensitive for forstyrrelser kan den minste lille stimuli ta studentens oppmerksomhet. Når studenten får gjennomføre eksamen på eget rom kan de i større grad konsentrere seg om oppgaven de skal gjøre.

Alternativ eksamensform	
Hva og hvordan?	Dersom studenten har utpreget vansker som følge av funksjonsnedsettelse som gjør det spesielt utfordrende å presentere kunnskap på en gitt vurderingsmetode kan man vurdere å søke om en alternativ eksamensform. Søknaden behandles normalt av fakultetet eller instituttet som emnet er en del av. Eksempler på alternativ eksamensform: • Muntlig vurdering istedenfor skriftlig skoleeksamen • Hjemmeeksamen istedenfor skriftlig skoleeksamen • Skriftlig eksamen istedenfor muntlig eksamen • Hjemmeeksamen istedenfor skriftlig skoleeksamen
Hvorfor	Studenten kan ha utpreget vansker som følge av funksjonsnedsettelsen som hindrer studenten i å vise kunnskapen hun/han besitter. Dersom eksamensformen ikke er et mål i faget i seg selv, kan kunnskapen like gjerne demonstreres på en måte som ikke handikapper studenten.

Avtale om fleksibel frist på innleveringer	
Hva og hvordan?	Faglærer og rådgiver/veileder ved lærestedet inngår en avtale med studenten om at studenten kan få utsettelse på innleveringer dersom det oppstår sykdomsperioder i en eksamenstid.
Hvorfor	Studenter med ADHD og Asperger syndrom kan ofte være spesielt utsatt for å få sykdomsperioder i situasjoner som genererer stress, som i en eksamenssituasjon. For veldig mange vil det være stressreducerende i seg selv å vite at man kan forlenge fristen hvis det skulle oppstå noe uforutsigbart. For noen vil et par dagers utsettelse være tilstrekkelig men for andre vil det være nødvendig å gi en lengre utsettelse dersom studenten har en spesielt dårlig periode. Spesielt hvis studenten har flere eksamener i samme tidsrom. Korte, fleksible frister kan gjerne være en avtale som følger studenten i faget, men når det gjelder lengre utsettelser bør dette avklares i det spesifikke tilfellet.

Muntlig oppfølging av skriftlig eksamensoppgave	
Hva og hvordan?	Studenten møter faglærer/sensor etter en skriftlig eksamen, hvor vedkommende får mulighet til å forklare innholdet og avklare eventuelle tvetydigheter. Når studenten har demonstrert kunnskapen skriftlig først får personen trening i oppgaveskriving samtidig som studenten gjennomgår obligatoriske aktiviteter som øvrige studenter gjør.
Hvorfor	For mange studenter med ADHD og/eller Asperger syndrom kan det være ekstra utfordrende å strukturere skriftlige eksamensoppgaver og demonstrere kunnskap innenfor en begrenset tidsramme. Mange studenter får demonstrert svært mye mer kunnskap dersom de får mulighet til å utdype hva de har ment skriftlig i en muntlig samtale med sensor etterpå. I en slik situasjon får studenten mulighet til demonstrere kunnskap der hun/han har sine styrker, mens faglærer får bredere grunnlag til å gi studenten en helhetlig vurdering av arbeidet.

Individuell utdanningsplan/ nedsatt studieprogresjon	
Hva og hvordan?	Veileder og student gjør en avtale om å legge opp et studieløp som er tilpasset studentens behov. For mange studenter innebærer dette at de har nedsatt progresjon gjennom studieløpet og bruker noe lenger tid på studiene.
Hvorfor	Noen studenter med Asperger og ADHD vil ha behov for noe utvidet tid på studieløpet sitt, slik at de kan konsentrere seg om færre fag og eksamener hvert semester. For mange vil dette gi mindre stress og mer forutsigbarhet.

Konkret og tydelig kommunikasjon	
Hva og hvordan?	I samtaler, veiledninger og undervisning er det viktig at man kommuniserer på en poengtert, detaljert og konkret måte. Vær bevisst på din bruk av ironi og billedlige talemåter i dialogen med studentene. Bruk av få og tydelige eksempler kan fungere godt som konkretisering. Det er også hensiktsmessig å kommunisere om en ting om gangen.
Hvorfor	Studenter med Asperger syndrom har ofte forståelsesvansker som gjør det vanskelig å forstå språkets nyanser og oppfatte budskapet. De kan misoppfatte konteksten og tolke ord bokstavelig. Mimikk, gester og kroppsspråk kan komplisere kommunikasjonen, og gjøre det ekstra vanskelig å oppfatte hva som er budskapet.

7 Offentlige ressurser og støttesystemer

Det finnes en mengde offentlige ressurser og støttesystemer som alle arbeider for å spre kunnskap om Asperger syndrom og ADHD-diagnosen. Noen tilbyr veiledning vedrørende oppfølging knyttet til studier – og arbeidsliv både til student, pårørende og støtteapparat, mens andre fungerer som en ressursbank idet de tilbyr informasjon om diagnosen, rettigheter, kurs og aktiviteter som en kan delta på for å lære mer. Nedenfor følger et overblikk over organisasjoner, foreninger og kompetansesentre som kan være gode ressurser²¹ i tilretteleggingsarbeidet.

7.1 ADHD Norge

ADHD Norge er en interesseorganisasjon eller forening som har til hensikt å spre kunnskap og forståelse om ADHD. Organisasjonen arbeider for å holde sine medlemmer orientert om rettigheter og muligheter for støtte fra samfunnets hjelpeapparat og fremme samfunnsmessig likestilling for mennesker med ADHD. Organisasjonen gir ut medlemsbladet «Stå på» fire ganger i året og arrangerer møteplasser for personer som har ADHD og deres støtteapparat.

Er du i kontakt med studenter som har ADHD kan det være nyttig å tipse om hvilke fordeler studenten kan ha av medlemskap eller kjennskap til organisasjonen. Ved å være medlem kan studenter med ADHD lære mer om diagnosen i alt fra medisinerer til å lære om mestringsstrategier og ressurser som finnes rundt omkring. ADHD Norge har siden 1993 arbeidet med å lære opp personer i organisasjonen til å være «likepersoner». En likeperson er et medlem i organisasjonen som har spesiell kompetanse på barn, ungdom eller voksne med ADHD. Som medlem får man mulighet til å møte andre med lignende utfordringer, og dersom man ønsker å snakke med andre som har ADHD kan man ringe en «likeperson» som er oppgitt fylkesvis på ADHD's nettside. En likeperson er ikke en fagperson, men de har selv erfaringer og de har underskrevet en taushetsavtale og fått opplæring i det å være likemann.

På nettsiden er det oversikt over alle 19 fylkeslag og 29 lokallag og deres aktivitetskalendre for møteplasser og kurs som arrangeres lokalt rundt omkring i Norge. Det er også en hel del lenker til andre ressursider om ADHD, både nasjonalt og internasjonalt.

Besøk ADHD Norge sin nettside på www.adhdnorge.no

7.2 Autismeforeningen i Norge

Autismeforeningen består av mennesker med diagnose eller interesse for diagnose innen autismespekteret, deriblant Asperger syndrom. Autismeforeningen har omtrent 4500 medlemmer og lag i alle fylker. På Autismeforeningen sine nettsider kan man finne videoklipp med informasjon om hva det vil si å ha en autismespekterdiagnose, hvordan det er å ha Asperger syndrom i høyere utdanning og muligheter i arbeidslivet. Foreningens nettside tilbyr en oversikt over lovverk og artikler om relevante tema som for eksempel bruk av legemidler og søvnvansker.

Autismeforeningen drifter en ressursgruppe for personer med Asperger syndrom (RAS). Ressursgruppen består av voksne med Asperger syndrom og er et lavterskeltilbud til personer med

²¹ Kilden for informasjon som gis i dette kapitlet er hentet fra nettsidene til enhetene/organisasjonene/foreningene som er presentert.

Asperger-diagnose, pårørende og andre medlemmer. Gruppen utøver likemannsarbeid på frivillig basis og besvarer henvendelser med utgangspunkt i egne erfaringer. Autismeforeningen bemanner en veiledningstelefon eller besvarer henvendelser per epost. Spørsmålene som blir stilt per epost anonymiseres og publiseres på nettsiden slik at andre personer med tilsvarende utfordringer og behov kan lære av dette.

<http://autismeforeningen.no>

7.3 Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier

NevSom står som et akronym for Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier, og er et kompetansesenter som i 2014 ble satt sammen av Autismeenheten og Nasjonalt kompetansesenter for ADHD, narkolepsi og Tourettes syndrom. Senteret er en del av Nasjonal kompetansetjeneste for sjeldne diagnoser (NKSD), som ved siden av fellesenheten består av ni nasjonale kompetansesentre. NevSom dekker diagnosegruppene autisme, ADHD, Tourettes syndrom og hypersomniene narkolepsi, idiopatisk hypersomni og Kleine Levin syndrom.

I samarbeid med brukere og det øvrige tjenesteapparatet skal NevSom bidra til at tjenestene til mennesker med overnevnte diagnoser blir tilrettelagt ut fra individuelle behov, en helhetlig tilnærming og er preget av langsiktighet og kontinuitet. Livsløpsperspektivet står sentralt i senterets virksomhet. NevSom skal sikre nasjonal kompetansebygging, kompetansespredning og veiledning om sentrets diagnosegrupper i hele helsetjenesten og til brukere og befolkningen for øvrig. Personer med diagnosene og deres pårørende, fagpersoner innen helse, skole, utdanning, arbeid og velferd, kriminalomsorgen, kommunene og andre kan henvende seg til senteret. Senteret tilbyr også veiledning til brukere og fagpersonell i spesielt kompetansekrevede saker.

På NevSom sin hjemmeside finnes en samling av ressurser og artikler for brukere, pårørende og fagfolk: <http://www.nasjKomp.no/>

7.4 NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse

NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse er et landsdekkende kompetansesenter lokalisert i Oslo. Kompetansesenteret har blant annet kunnskap om tilrettelegging for personer med funksjonsvansker som følge av skader i hjernen. Kompetansesenteret gir råd og veiledning til ansatte i NAV, personen det gjelder, arbeidsgiver, studiesteder og andre samarbeidspartnere.

I forbindelse med medfødte vansker slik som Asperger syndrom og ADHD har NAV Arbeidsrådgivning i fylkene mye kunnskap om tilrettelegging for denne brukergruppen knyttet til arbeid og studie.

<https://www.nav.no/internett/no/Person/Hjelpemidler/Tjenester+og+produkter/NAV+Kompetansesenter+for+tilrettelegging+og+deltakelse>

7.5 Statped

Statped er en nasjonal etat som tilbyr spesialpedagogiske tjenester til kommuner og fylkeskommuner. Statped er en del av opplæringssektoren og bistår kommunene med å

tilrettelegge opplæringen i samarbeid med PP-tjenesten. Etaten arbeider fortrinnsvis opp mot unge som går på grunnskole og videregående skolegang, men kan også være en ressurs for støtteapparat i høyere utdanning da de har mye kunnskap om ADHD og Asperger syndrom. På Statped sine nettsider kan man finne informasjon om pågående prosjekter, kurs og interessante publikasjoner om diagnosene, - om ansvar for egen læring og ressurser som apper og andre hjelpemidler for disse studentene.

<http://www.statped.no/>

7.6 Interesseorganisasjonen «Mental helse»

Interesseorganisasjonen «Mental Helse» drifter en lavterskel telefon- og nettjeneste for alle som trenger noen å snakke eller skrive med. Årlig mottar Mental Helse 150 000 henvendelser på telefon og om lag 60 000 veiledningsmeldinger og foruminnlegg.

Telefonnummeret er 116 123 og nettsiden er www.sidetmedord.no

Mental Helse administrerer også en mentorordning hvor mentorene er likepersoner som har kommet i ordinær jobb etter å ha jobbet seg gjennom vanskelige perioder med motgang og strev. Mentorene er en ressurssterk og engasjert gruppe fra ulike yrker, forskjellige steder og med forskjellig bakgrunn. Mentorene arbeider ut fra en kombinasjon av likemannstankegang og LØFT (løsningsfokusert tilnærming). I løpet av seminarene som Mental helse arrangerer skal mentorene tilby deltakerne veiledning og råd vedrørende arbeid og psykisk helse, refleksjon rundt hva som skal til for å få - og stå i arbeid, samt støtte til å finne ut hva den enkelte ønsker og hvordan man kan nå målene.

Les mer om Mental helse sin mentorordning på organisasjonens nettside:

<http://www.mentalhelse.no/tjenester/mentorordningen>

7.7 Unicus og Spesialistbedriften AS

Unicus og Spesialistbedriften er begge bedrifter som arbeider med å bistå studenter som har vansker knyttet til Asperger syndrom ut i arbeidslivet. Unicus ble formelt etablert i 2009 og har kontor i Oslo. Konsulentselskapet jobber med datatesting for større firma i Osloregionen, og personene som ansettes er hovedsakelig godt kvalifiserte dataingeniører med Asperger syndrom. Alle ansatte kartlegges godt før de leies ut til bedrifter, og de aller fleste starter etter en slags praksisperiode. Alle som er ansatt har vært tilknyttet NAV-systemet gjennom flere år.

Spesialistbedriften ble etablert i 2014 og har et nedslagsfelt i Møre og Romsdal. De har et nært samarbeid med NAV og arbeider for å utvikle personenes spesialistpotensiale for å utnytte dette i arbeidslivet. Bedriften ansetter personer med Asperger syndrom eller tilsvarende egenskaper, leier ut spesialister innen spesifikke områder til næringslivet og stiller mentor til disposisjon for både ansatte og kunder. Videre arbeider de for å utvikle en samarbeidsmodell som kan danne mal for hvordan det kan etableres Asperger bedrifter i andre fylker.

Personer som er ansatt i Spesialistbedriften arbeider innen Datatesting/feilsøking, 3D-modellering, Digitalisering samt behandling av store tall og datamengder. Spesialistbedriften tilbyr også opplæringsprogram hvor de som er interessert kan tilegne seg kompetanse innenfor deres fokusområder, uten å nødvendigvis ha denne kompetansen fra start.

Spesialistbedriften kan være en god støttespiller for rådgivere for studenter med funksjonsnedsettelse i høyere utdanning, da de har mye erfaringer og kunnskap om personer med Asperger syndrom. De erfaringsutveksler gjerne for å sikre at målsettinger og tilrettelegging i utdanningen blir mer treffsikker mot fremtidig arbeid. Både Spesialistbedriften og Unicus er veldig interessert i å komme i kontakt med studenter som har Asperger syndrom som ønsker å starte i arbeid.

<http://unicus.no/>

<http://spesialistbedriften.no/>

8 Verktøykasse

Dette kapittelet er todelt. Første del er en ressurssamling bestående av kompetansehevingskurs, dokumentarer, lesestoff og applikasjoner man kan anvende for å øke kompetansen om diagnosene og få et større innblikk i hvordan livet kan oppleves fra personer med ADHD og Asperger syndrom sitt ståsted. De ulike ressursene kan også være konkrete verktøy som kan videreformidles til studenter som støtte i studiehverdagen. Den andre delen av kapitlet består av coaching-inspirerte spørsmål som kan være virkningsfulle i møte med studenter med ADHD og spesielt Asperger syndrom.



Bilde 2: Hentet fra Shutterstock

8.1 Ressurser

Kompetansehevingskurs

Norsk nettskole tilbyr et nettbasert kurs om ADHD som heter «ABC om ADHD». Kurset er i sin helhet nettbasert og inneholder lærestoff, drøftinger og konkret jobbing mot egen skole/institusjon. Alle kursdeltakere får egen mentor/veileder. Kurset består av 12 leksjoner som gjennomføres fra kursstart frem til mars. Det er beregnet mellom 25-60 timer totalt på kurset, alt etter hvor mye den enkelte ønsker å fordype seg. Kurset koster kr. 3500 per deltaker og alle som fullfører får kursbevis.

Les mer om nettkurset på Norsk nettskole sin nettside:

<http://norsknettskole.pedit.no/web/PageND.aspx?id=439750>

Dokumentarer

Ønsker man mer kompetanse om Asperger syndrom eller ADHD- diagnosen kan man se en dokumentar eller et videoklipp. Nedenfor er noen eksempler på aktuelle dokumentarer.

- «En egen verden» er en dokumentarfilm om Asperger syndrom. Dokumentaren følger tre unge voksne som lever svært ulike liv til tross for samme diagnose. Filmen varer i 50 minutter og er publisert på youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=b6jpKxW7se8>
- «Autisme hos jenter» er en dokumentar som handler om hvordan jenter lever med Autisme og Asperger syndrom. Dokumentaren er på engelsk og varer i 35 minutter: <http://www.hjelptilhjelp.no/video/autisme-hos-jenter-en-dokumentar-engelsk>
- «The 30 Essential Ideas Every Parents Should Know about ADHD» er en engelsk dokumentar som gir et dypere innblikk i hvordan man kan forstå personer med ADHD som har store utfordringer med konsentrasjon, hyperaktivitet og oppmerksomhetsvansker. Dokumentaren er primært beregnet på foreldre, men kan være veldig nyttig også for støtteapparat. <https://www.youtube.com/watch?v=DA1ZV6vYeB0>
- Dr. Russell Barkley har tatt opptak av flere forelesninger han har holdt om ADHD som er tilpasset støtteapparat. Forelesningene har variabel lengde og er oppdelt i ulike tema/kapitler. https://www.youtube.com/playlist?list=PLq7AkHopLlr8_1whMzHjqmamYDWcVcDv6

Lesestoff

Det finnes en god del lesestoff om diagnosene, og det er stor bredde når det kommer til form, presentasjon eller formålet bak. Det kan være rapporter, bøker eller hefter som er fremstilt gjennom skjønnlitteratur, basert på egne erfaringer eller med bakgrunn i forskning eller fag. Nedenfor følger noen eksempler på lesestoff som kan bidra til en større forståelse av hva ADHD og Asperger syndrom innebærer.

- Boka «Den merkelige hendelsen med hunden den natten» er en fortelling om en tenåring med Asperger syndrom. Gjennom en «skjønnlitterær» fremstilling får leser innblikk i hvordan en person med Asperger syndrom oppfatter omverdenen på en ærlig og autentisk måte. Boka er skrevet av Mark Haddon, lettlest og en fin måte å tilegne seg dyp fagkunnskap om Asperger syndrom. Boka kan bestilles på nett eller kjøpes på bokhandel.
- Lærings- og mestringskurs om ADHD ved Sykehuset Innlandet HF, har resultert i boka «I Arbeid med ADHD». Seks brukerhistorier og råd fra forfatterne gir innsikt i hvordan det kan legges bedre til rette for at personer som har ADHD kan være en ressurs i arbeidslivet. Forfatteren er Karin Borg, og boka kan lastes ned gratis på nettsiden til ADHD Norge: [http://www.adhdnorge.no/novus/upload/file/46053%20ADHD%20bok lr.pdf](http://www.adhdnorge.no/novus/upload/file/46053%20ADHD%20bok%20lr.pdf)
- «Voksne Aspergere» – er en brukerveiledning om hvordan man skal forholde seg til personer med Asperger syndrom. Veilederen handler om hvordan personer med Asperger syndrom kan fungere og praktiske tips til hvordan de kan møtes på en hensiktsmessig måte. Forfatteren har selv Asperger syndrom. <http://autismesiden.no/userfiles/file/Bruerveiledning.pdf>

- NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse har utarbeidet et hefte for personer som er i arbeid eller i høyere utdanning med kognitive vansker. Hftet gir god kunnskap om hjernen og kognisjon. Den er delt inn i oversiktlige kapitler, og er skrevet på en lettfattelig måte for en bred målgruppe: arbeidsgivere, personer med Asperger syndrom eller ADHD og veiledere i høyere utdanning og NAV.
<http://www.hjernesvulst.no/index.php/artikler/94-i-arbeid-eller-hoyere-utdanning-med-kognitive-vansker>
- NAV Kompetansesenter for tilrettelegging og deltakelse (tidligere NAV Senter for yrkesrettet attføring – SYA), har utarbeidet et hefte som skal bidra til økt kunnskap om arbeidstakere med Asperger syndrom. Målgruppen for heftet er ansatte i NAV, tilretteleggere i attføringsbedrifter eller høyere utdanning og øvrige samarbeidspartnere.
<http://autismeforeningen.no/tema/arbeid-og-aktivitet/arbeidssokere-med-asperger-syndrom.html>
- Mira Elise Glaser Holthe har skrevet en masteroppgave om «Jenter med ADHD». Her påpeker hun at jenter med ADHD i stor grad skiller seg fra gutter med samme type utfordringer.
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:734071/FULLTEXT01.pdf>

Applikasjoner

Det kommer stadig nye applikasjoner som kan være til hjelp for studenter med ADHD eller Asperger syndrom. Denne listen er ikke uttømmende, men har til hensikt å gi eksempler på noen applikasjoner som kan være til hjelp for å strukturere, effektivisere eller gjøre oppgavene mer håndgripelige.

- «Mine sirkler» er en applikasjon som er spesielt utviklet for personer med Asperger syndrom og ulike grader av autisme. Applikasjonen forteller hva som er passende oppførsel i ulike sosiale situasjoner, og hva en bør være oppmerksom på alene, med familien, på jobb eller med bekjente. Applikasjonen kan skreddersys til å passe den enkelte student sine utfordringer:

Les mer om «Mine sirkler» her:

<http://www.statped.no/Tema/Larevansker/Autismespekterforstyrrelser/minesirkler/>

- Med applikasjonen «Lydhør» kan du låne og lytte til lærebøker med mobil og nettbrett. Det er også mulig å høre på bøkene via PC, MAC eller DAISY-spiller.

Les mer om «Lydhør» på Norsk lyd- og blindeskriftsbibliotek sin nettside:

<http://www.nlb.no/lydhoer-hoer-lydboeker-paa-mobil-og-nettbrett/>

- Det finnes flere «Pomodoro Timer- applikasjoner» som fungerer som et verktøy for å lettere bruke «Pomodoro-teknikken» i praksis. På denne siden er en oversikt over noen Pomodoro-

applikasjoner.

<https://zapier.com/blog/best-pomodoro-apps/>

- Ved arbeid på PC kan man lett bli forstyrret av andre nettsider. Det finnes flere programmer som blokkerer tilgang til utvalgte nettsider både på Mac og Windows:

<http://www.tu.no/it/2014/09/19/disse-programmene-hindrer-deg-i-a-kaste-bort-tid-pa-nett>

- Besøk «Appbiblioteket» for en oppdatert oversikt over relevante applikasjoner for unge voksne med kognitive funksjonsvansker: <http://appbibliotek.no/>

Eksempler:

- Taskboard er et planleggings- og organisasjonsverktøy hvor man kan lage lister over gjøremål, pensum, forelesninger, sjekklister og lignende. Man kan sette tidsfrister og påminnelser for hver liste.
- MemoAssist er en kalenderapp som gir oversikt og struktur i hverdagen
- TimeTrach er et hjelpemiddel for å forstå det abstrakte begrepet tid gjennom visuell fremstilling
- Inspiration maps er en tankekart-app der du kan legge inn bilde, video, tekst og tale
- Book Creator er en verktøysapp for å lage egne elektroniske bøker.
- «VisTimer» er et hjelpemiddel som visualiserer tid og kan være til nytte for personer som har vansker med å forstå begrepet tid eller strukturere tidsbruk. Appen teller ned tid gjennom å vise et kakediagram som gradvis blir mindre.

8.2 Virkningsfulle spørsmål

En kartleggings- eller veiledningssamtale handler ofte om studentens handikapp, hva studenten ikke får til og hvilke begrensninger studenten har. Dette kan påvirke studentens selvfølelse, motivasjon og troen på fremtidig mestring svært negativt. Derfor er det viktig å være oppmerksom på grep som kan gjøre veiledningssamtalen til en positiv opplevelse for studenten. Når man kartlegger studentens styrker vil man samtidig få verdifull kunnskap om hva studenten mestrer på egenhånd, og hva studenten trenger bistand til.

Det er ikke alltid like lett å vite hvilke spørsmål man skal stille i en kartleggings- eller veiledningssamtale for å komme frem til samtalens formål. Dette delkapittelet har til hensikt å gi inspirasjon til hvilke spørsmål man kan stille for å stimulere til økt refleksjon og bevissthet over egen situasjon for studenter med ADHD og Asperger syndrom. Svarene studenten gir kan bistå studenten selv, og deg som veileder, for å få bedre tak om hvilke utfordringer studenten har. Spørsmålene er strukturert rundt aktiviteter som har vist seg å være spesielt vanskelig for disse studentene, jf. tidligere kapitler i denne veilederen. Vi gjør oppmerksom på at dette ikke er en oppskrift på en sammenhengende veiledningssamtale. Hva som vil passe av spørsmål vil variere ut fra situasjon, student og formål, og kan benyttes til inspirasjon der det oppleves passende.

Formål: Kartlegging av tilretteleggingsbehov

Generelle spørsmål ved første møte

Utforsk studentens studiesituasjon i dag

- Hvordan trives du med studiet du går på?
- Hva er status på de obligatoriske innleveringene dine?
 - Hva er årsaken til at du er på etterskudd med noen av innleveringene?
- Hva er status for studieprogresjonen din? Studerer du fulltid eller er du forsinket i studiet?
 - Kan du si noe om hva som er årsaken til at det har blitt slik?
- Hvordan opplever du undervisningssituasjonen? Er det noen form for tilrettelegging du mener kan gjøre undervisningssituasjonen enklere for deg?
- Har du behov for tilrettelegging til eksamen? Hvis du har det, hva tenker du kan være hensiktsmessig tilrettelegging for deg? Har du for eksempel behov for å sitte på eget rom med egen vakt, eller fungerer det like bra å sitte sammen med andre?
- Hva slags kontakt har du med medstudenter utenfor selve undervisningen?
 - Er dere sosiale sammen på fritiden?
 - Arbeider dere sammen i kollokvie eller annet frivillig gruppearbeid?
 - Hvordan opplever du denne relasjonen?
 - Hvordan opplevde du studiestart og fadderaktiviteter?
- Hvor tilbringer du tiden når du ikke har undervisning?
 - Er du mye på campus? Er du hjemme? Andre steder..?
 - Har du noen hobbyer ved siden av studiene?
- Kan du si noe om døgnrytmen din – sover du om natten?

- Pleier du å være på campus fra morgenen av?
- Hvordan opplever du å ha undervisning tidlig på dagen?
- Hvordan relasjon har du til NAV?
 - Har du noen støtteordninger eller tiltak? (For eks. mulighet til å benytte mentor)?

Virkningsfulle spørsmål til utforskning

Kartlegg studentens *forventninger* til det å være student (Gjerde, 2010)

- Når du startet i høyere utdanning, hvordan forventet du at det skulle være å bli student?
- Hvilke forventninger har du i dag?

Utforsk studentens *ønsker* for studenttilværelsen. (Gjerde, 2010)

Det er ofte stor forskjell på hva studenten forventer og hva studenten ønsker av tilrettelegging. Derfor kan det være hensiktsmessig å stille spørsmål om begge deler.

- Hva ville vært den ideelle studenttilværelsen?
 - Hvordan ville en slik tilværelse sett ut?
 - På en skala fra 1-10 hvor fornøyd er du med dagens studenttilværelse?

Kartlegg studentens styrker og utviklingspotensial²².

- Hvordan var det å starte i høyere utdanning?
- Når er det gøy å være student?
- Hva er du flink til?
 - Hvordan merker du at du er god til nettopp dette?
 - Hva mer?
 - I hvilke situasjoner er dette spesielt fremtredende?
 - Hvordan reagerer du i slike situasjoner?
- Hva er spesielt vanskelig som student?
 - I hvilke situasjoner er dette fremtredende?
 - Hvordan reagerer du i slike situasjoner?
 - Hva trenger du i slike situasjoner?
 - Hva kan du selv gjøre for å bli bedre til nettopp dette?

Skaff informasjon om tilrettelegging fra tidligere skolegang.

- Hadde du tilrettelegging i videregående skole?
 - Hvordan fungerte det?
 - Hvorfor var dette spesielt nyttig for deg?
 - På hvilken måte fungerte dette ikke som ønsket?
 - Utdyp det

²² Kartlegging av styrker og utviklingspotensial er helt sentralt i enhver veiledningsrelasjon (Gjerde, 2010; Kvalsund, 2005; Berg, 2006 og Kvalsund, 2006).

Formål: Fastsetting av oppnåelige og realistiske mål.

Fremgangsmåte

Akronymet SMART kan være et nyttig hjelpemiddel når man skal sette seg SMARTe mål (Gjerde, 2010). Et smart mål er:

Spesifikt

Målbart

Attraktivt for deg

Realistisk

Tidsbestemt

Virkningsfulle spørsmål

Still oppfølgingsspørsmål som gjør at studenten *spesifiserer* målet

- Hva består målet av?
- Hva annet handler det om?
- Forklar hva som er essensen i dette målet?
- Utdyp det

Målet skal være *målbart* slik at man lett vil forstå når man har oppnådd målet.

Det blir ekstra motiverende når man bryter ned det overordna målet i flere delmål.

- Hvordan kan du måle hvorvidt dette målet er innfridd?
- Hvorfor er dette en god måte å måle det på?
- Hva er et kortsiktig mål i denne spesifikke situasjonen?
- Hva er et langsiktig mål i dette tilfellet?

Studenter med ADHD kan ha utfordringer med å holde seg til saken, så avklarende spørsmål rundt *relevans* har stor betydning. Målet må være *attraktivt* for å være relevant.

Når det gjelder studenter med Asperger syndrom foretrekker de ofte at man spør direkte om relevans og realisme.

- Er det relevant å skrive om Karl Marx hvis oppgaveteksten spør om filosofen Kant? I så fall, hvorfor?
- Er det nødvendig å lese kapittelet om karriereveiledning like godt som kapittelet om organisasjonsutvikling dersom du allerede har fått oppgaveteksten som sier at du skal skrive om organisasjonsutvikling? I så fall, hvorfor?

For å sikre at målet er *realistisk* er det viktig å stille spørsmål rundt hvordan det skal gjennomføres.

Når studenten får et klart bilde av de ulike delmålene og hvordan de skal oppnås er det lettere å gjennomføre.

- Hvilke aktiviteter må du gjøre for å nå dette målet?

- Hvilke milepæler ser du på veien?

Hvorvidt målet er tidsbestemt henger sammen med hvorvidt det er målbart.

For at målet skal gjennomføres er det mer motiverende for studenter med ADHD og Asperger syndrom at det går kort tid mellom gjennomføring av oppgaver og når de får vurdering/feedback. Det er derfor hensiktsmessig å sette frister for både delmål og hovedmålet. Det bør ikke gå for lang tid mellom milepælene/målene.

- Hvis du skal jobbe mandag, tirsdag og torsdag og delta på Taekwondo onsdag og fredag, når skal du få tid til å lese til eksamen?
- Hvis eksamen er om 3 dager, har du tid til å gjøre det du har satt deg som mål nå?

Formål: Gå fra planlegging til gjennomføring

Virkningsfulle spørsmål

Bli kjent med drivkraften til studenten (Gjerde, 2010; Kvalsund, 2005, Berg, 2006).

- Hva kan motivere deg for å komme i gang – fortsette – begynne på nytt igjen?
 - Mestring?
 - Få en utdannelse
 - Få en jobb
 - Folk?
 - Arbeidsmåter – hvilke?
 - Mer av det som virker? Hva virker?
 - Ha det godt – gjøre det godt?
 - Mat?

Utforsk hva studenten trenger for å komme i gang. Utforsk hindringer²³.

- Hva hindrer deg for å komme i gang?
- Hva er det første lille steget du kan ta for å komme i gang?
- Hva klarer du selv?
- Hva kan medstudenter bistå med?
- Hva trenger du av mentor/rådgiver/faglærer for å komme i gang/fortsette/begynne på nytt?

Avklar tid brukt på studier kontra fritid

- Når skal du studere?
- Hvilke tidspunkt/dager skal du ha studiefri?
- Hvor skal du være når du arbeider med skole?
- Hvor skal du være når du ikke arbeider med skole?
- Hva skal du gjøre når du ikke studerer?

²³ Når man utforsker hindringer kan studenten avklare mulige løsninger på problemet som de kan ta i bruk hvis/når en slik hindring skulle oppstå (Gjerde, 2010; Kvalsund, 2005; Berg, 2006).

Forbered studenten på hva en skal gjøre for å unngå utsettelse.

Det er ofte tre ulike forklaringer på hvorfor man utsetter arbeidet:

- Mangel på klarhet – jeg vet ikke hvor jeg skal starte
- Følelse av å bli overveldet – Det er så mye
- Tvil på egne evner – Hvordan gjør jeg dette?

Mye av dette kan unngås ved at man inngår avtale med medstudent/rådgiver/mentor om tidsfrister for det man skal gjøre. Dette gjør oppgaven forpliktende. Det er også nyttig å visualisere hvordan man skal gjøre oppgaven sammen med andre før man gjør den. Da er man mer mentalt forberedt på hva man skal gjøre for å unngå utsettelse. Følgende spørsmål kan være virkningsfulle:

- Hva skal du gjøre hvis du plutselig skulle få lyst til å gjøre noe annet før du skal skrive på semesteroppgaven?
- Hva kan du selv gjøre for å gjøre oppgaven(e) forpliktende for deg?
- Hva kan andre gjøre for å gjøre aktivitetene mer forpliktende for deg?

Utforsk gode måter studenten kan belønne seg selv²⁴

- Hva unner du deg selv når du har jobbet strukturert og har hatt en bra dag?
- Hva er en god belønning når du har arbeidet godt en hel uke?
- Hvordan vil du feire når du har nådd første delmål?
- Hva skal du gjøre for å belønne deg selv for å ha nådd målet?

Formål: Kartlegging av egnet læringsstrategier og studieteknikk

Virkningsfulle spørsmål

Utforsk studentens erfaringer med strategier og teknikker fra tidligere fag.

Dette har stor nytteverdi fordi studenten blir bevisst tidligere handlingsmønstre – når det har gått galt og når det gikk bra (Gjerde, 2010; Kvalsund, 2005, Berg, 2006).

Det er nyttig å stille spørsmål som handler om videregående skole kontra høyere utdanning for å bevisstgjøre på forskjellen og behov for ulike tilnærminger når studiet er lagt opp annerledes.

- Hvis du tenker tilbake på tidligere emner du har tatt på videregående skole, hvordan ser en typisk studiedag/studieuke/semester ut?
- Hvis du ser tilbake på et tidligere emne du har tatt i høyere utdanning, hvordan var en typisk studiedag/uke/semester?
- Hvordan må du studere annerledes i høyere utdanning kontra videregående skole for å lære faget?
 - Hva er annerledes?
 - På hvilken måte?
 - Hvorfor det?

²⁴ Belønning kan være en viktig motivasjon til å gjennomføre en aktivitet (Kvalsund, 2006; Berg, 2006; Gjerde, 2010).

Utforsk studentens konkrete måte å studere på i dag

- Hvordan forbereder du deg til en forelesning?
 - Hvordan syns du det fungerer?
- Hvilke teknikker tar du i bruk for å holde konsentrasjonen i en forelesning?
- Hva er viktig for deg å gjøre etter en forelesning?
- Hvilke læringsstrategier benytter du når du skal lese i læreboka?
 - Hvordan får du oversikt?
 - Hvordan lærer du best?
 - Hvordan husker du best lærestoffet etter å ha lest et kapittel?
 - Er det andre måter å gjøre det på? Hva skulle du da gjort?
- Hva kjennetegner det å ha oversikt over pensum for deg?
 - Hva skal til for at du får oversikt over pensum
 - Hva har vært til hjelp tidligere?
 - Hva vil du gjøre mer av fremover for å trekke ut essensen av lærestoffet?
 - Hvilke strategier og teknikker vil du ta med deg videre i studiene?

Formål: Bevisstgjøring av studietilfredshet og egen påvirkning av dette

Virkningsfulle spørsmål

Bruk av skala er nyttig for å få studentens egen opplevelse/vurdering av studietilfredshet²⁵.

- På en skala 1-10, hvordan trives du som student i høyere utdanning?
 - Forklar hvilke faktorer som påvirker dette?
 - Hva skal ha skjedd for at du føler en 8' er i stedet for en 4' er?
 - Hva er det du selv kan gjøre for å komme høyere opp på skalaen?
- På en skala 1-10, i hvilken grad føler du at du har påvirkningskraft på din trivsel i høyere utdanning?
 - Utdyp det?
 - Hva skal til for at du føler en 9' er i stedet for en 5' er?

For å få et bredere bilde av studentens studietilfredshet kan man få studenten til å avslutte setningene²⁶:

- Det jeg ønsker å gjøre mer av som student er...
- Det jeg ønsker å gjøre mindre av som student er.....
- Jeg har det godt som student når jeg.....
- Jeg har det ikke godt som student når jeg....
- Hvis jeg skulle endret en vane så skulle det vært...
- Det jeg trenger av tilrettelegging for å få det bedre er.....

²⁵ Skalering gir studenten et tydeligere bilde av forholdet mellom dagens situasjon og ønsket situasjon (Berg, 2006; Gjerde, 2010; Kvalsund, 2006). Noen ganger kan det være lettere å sette tall på følelser og tanker enn ord.

²⁶ Ofte er det vanskelig for studentene å finne ord som beskriver det de tenker og føler. Når noen andre har startet på setningen kan det være enklere (Gjerde, 2010; Kvalsund, 2006).

Litteraturliste

- Bashe, P. R., & Kirby, B. L. (2005). *The OASIS guide to Asperger syndrome: Advice, support, insight, and inspiration*. New York: Crown.
- Berg, M. E. (2006). *Coaching: å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes*. Universitetsforlaget: Oslo.
- Gjerde, S. (2010). *Coaching: hva – hvorfor – hvordan*. Fagbokforlaget: Oslo
- Kaland, N. (2010). Tidsskrift for Norsk Psykologforening: «Jeg elsker lokomotiver..». Vol 47, nummer 3, s. 218-223
- Kristiansen Blikø, I. K. (2008). Tidsskrift for Norsk Psykologforening: «ADHD hos voksne: En undersøkelse av diagnostikk, komorbiditet og problembelastning». Vol 45, nummer 5, side 536-544.
- Kvalsund, R. (2005). *Coaching: metode, prosess, relasjon*. Synergy Publishing
- Kvalsund, R. (2006). *Oppmerksomhet og påvirkning i hjelperelasjoner: viktige ferdigheter for coacher, rådgivere, veiledere og terapeuter*. Trondheim: Tapir akademiske forlag.
- Norwalk, K., Norviltis, J.M. & Maclean, M.G. (2009). ADHD symptomatology and its Relationship to factors associated with college adjustment. *Journal of Attention Disorders* 13. (3), 251-258.
- MOLAS (2012) *Modell for læring til arbeidslivet for personer med Asperger syndrom*. Hentet ned 20.8.2015 på: www.nav.no
- Reigstad, T. L. O. (uvisst). Artikkelsamling om Asperger syndrom: «Elever med Asperger syndrom i vanlig skole: Tilrettelegging for utvikling og mestring av sosiale ferdigheter».
- Weyandt, L.L. & DUPAUL, G.J. (2006). *ADHD in College students with attention disorders*, 10 (1), 9-19.
- Wolf, L. E. (2006). *College Students with ADHD and Other Hidden Disabilities: Outcomes and Interventions*. 25.1.2006
- Wolf, L.E., Simkowitz, P., & Carlson, H. (2009). *College students with attention deficit/hyperactivity disorder*. *Current Psychiatry Reports*, 11(5), 415-421.

Annet

ADHD Norge

Læringsmiljøundersøkelsen, Universell (2012).

<http://www.universell.no/lmu/laeringsmiljoeundersoeekelser/>

Hanstad, E. M. & Olaussen, E. J. (2012). *Ressursgruppen for studenter med AD/HD*. Studieåret 2011/2012.

Helsedirektoratet, 2014

Nasjonal faglig retningslinje for utredning, behandling og oppfølging av ADHD/hyperkinetisk forstyrrelse (IS-2062), Helsedirektoratet 2014.

NAV i samarbeid med Nasjonal kompetanseenhet for autisme ved Oslo universitetssykehus: Arbeidssøkere med Asperger syndrom. Veiledningshefte for arbeidssøkers støttespiller i NAV

Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven § 17

Personopplysningslovens § 2 nr.8 litra c og § 33

Personopplysningsforskriften § 7-20.

Universitets- og høyskoleloven § 4-3

<http://appbibliotek.no>

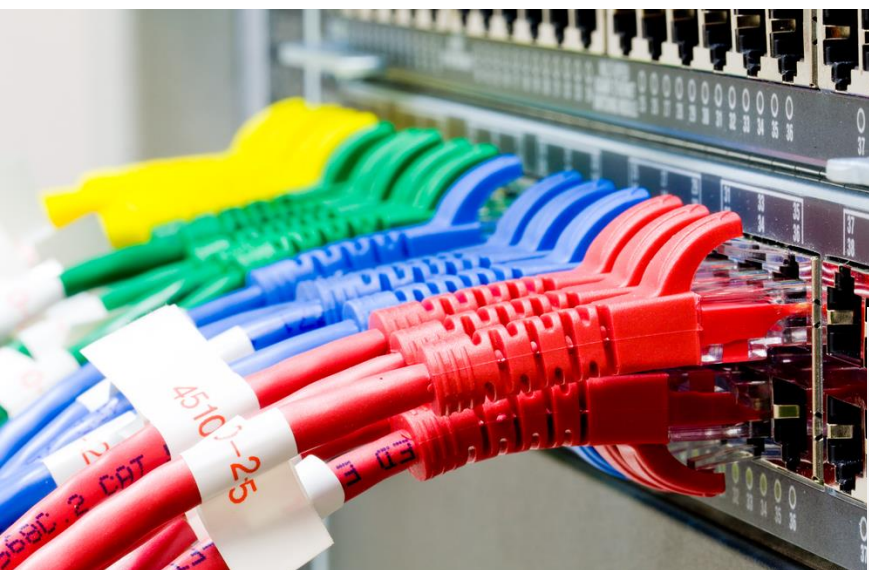


Foto: Shutterstock

Universell – jobber for samarbeid og kunnskap om læringsmiljø, universell utforming og inkluderende løsninger i høyere utdanning

Universell

Besøksadresse:

Kolbjørn Hejesvei 4
NTNU

Postadresse:

Universell
NTNU
7491 Trondheim

E-postadresse:

kontakt@universell.no

Nettsider:

www.universell.no