



**ET GODT LIV FOR
ALLE MED ADHD**



STUDENT, ADHD OG TILRETTELEGGING

Målet med
denne økta er
kunnskap om:



Hva ADHD er?



ADHD og reguleringsvansker



Emosjonell kompetanse



Tilrettelegging

Hva skjer i hjernen ved ADHD?

ADHD - Hva skjer i hjernen?

STED
ATFERD
KONSEKVENNS

DOPAMIN

Se den på YouTube

Kopier link...

Fakta

Genetisk betinget (arv og miljø)

3-5% av barn opp til 18 år

Ca 70% har tilleggsvansker

Kjønnsfordeling

Vokser man det av seg?

ADHD deles inn i tre undergrupper

ADHD hovedsakelig uoppmerksom type

ADHD hovedsakelig hyperaktiv og impulsiv type

ADHD kombinert type

ADHD OG TILLEGGSVANSKER

Noen barn og ungdom med ADHD utvikler tilleggsvansker (komorbiditet). Studier viser at cirka 2/3 av pasienter med ADHD har én eller flere komorbide tilstander.

De komorbide tilstandene som beskrives oftest hos barn og ungdom, er:

Tourettes syndrom

Dysleksi/dyskalkuli

Epilepsi

Søvnvansker

Autismespekterforstyrrelse

ADHD

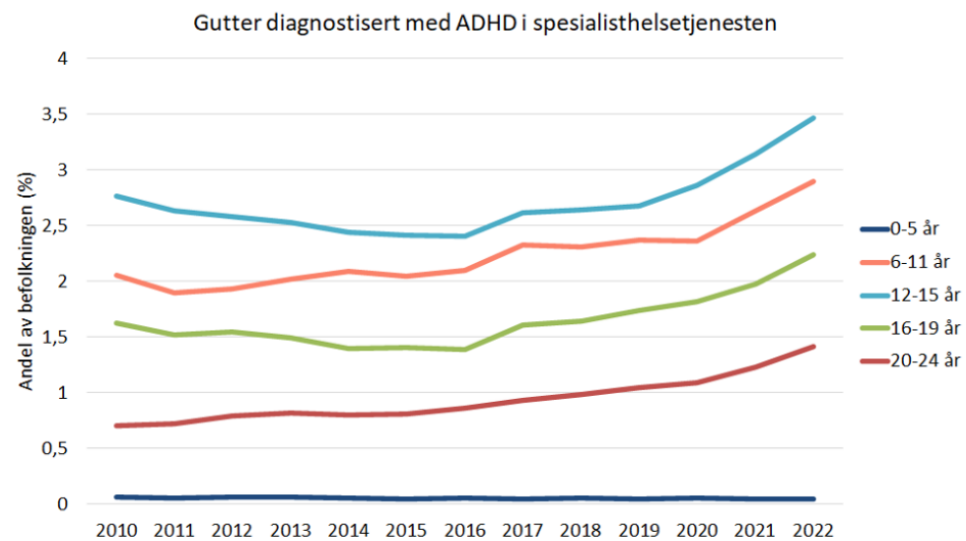
Angst og depresjoner

Motoriske vansker

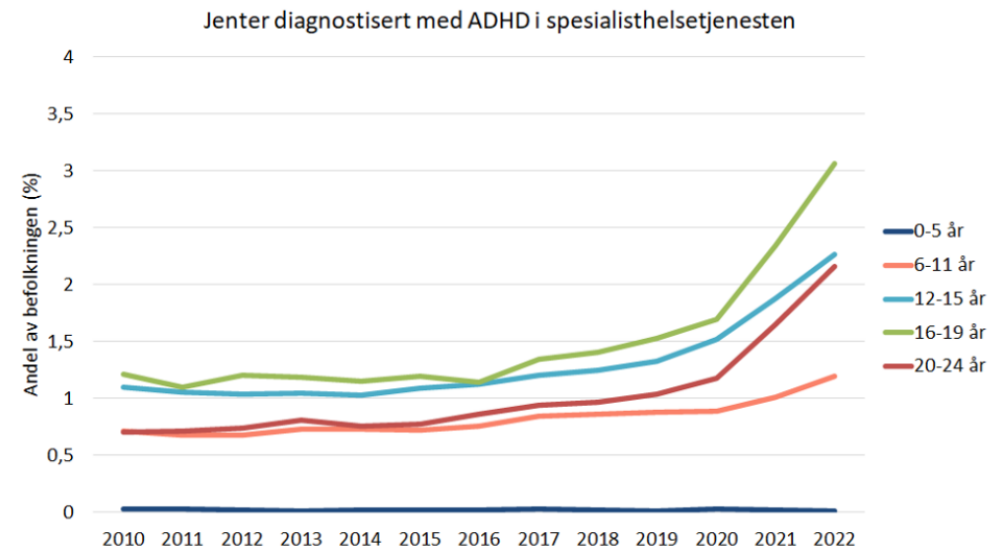
Tvangsforstyrrelse, OCD

Opposisjonell atferdsforstyrrelse, ODD

Alvorlige atferdsforstyrrelser



Figur. Andelen gutter (i prosent) i perioden 2010-2022 som var registrert med diagnosekode for ADHD (ICD-10-kode F90) i spesialisthelsetjenesten, etter kjønn og alderskategori. Datagrunnlag: Norsk pasientregister.



Figur. Andelen jenter (i prosent) i perioden 2010-2022 som var registrert med diagnosekode for ADHD (ICD-10-kode F90) i spesialisthelsetjenesten, etter kjønn og alderskategori. Datagrunnlag: Norsk pasientregister.



Reguleringsvansker

- «Hjernens dirigent» – organisere, integrere og koordinere funksjoner i hjernen
- Styrer atferd, følelser, tanker og oppmerksomhet

Det handler ikke om å vite hva en skal gjøre, det handler om å gjøre det en vet

Eksekutive funksjoner som samarbeider i ulike kombinasjoner



Modell av Thomas Brown (2008)

Forventninger vs. reguleringsvansker

LÆRINGSSTRATEGIER:

Læringsstrategier kan defineres som evne til å organisere og regulere egen læring, kunne anvende tid effektivt, kunne løse problemer, planlegge, gjennomføre, evaluere, reflektere og erverve ny kunnskap og viten, og kunne tilpasse og anvende dette i nye situasjoner i utdanning, arbeid og fritid (st.meld.nr 30 Kultur for læring, 2003-2004).

Emosjonell kompetanse

Komponenter i emosjonell kompetanse

Gjenkjennelse
av emosjoner

Hos seg
selv

Hos andre

Emosjonell
forståelse

Egne
emosjoner

Andres
emosjoner

Regulering av
emosjoner

Regulering
av uttrykk

Regulering
av følelsen

Reguleringsvansker når man er student



Risiko- og forebyggende faktorer

- Inntil 70% av alle studentene prokrastinerer
- Obligatorisk undervisning og delinnleveringer
- Tett oppfølging – eks på meldinger
- Utfordringer med å orientere seg
- Tydelig oversikt over hva som skal gjøres

Hvordan tilrettelegge

- Tydelige skriftlige planer og god informasjonsflyt
- Mulighet for individuelle tilpasninger
- Tar utfordringene på alvor, gi informasjon til foreleserne om studentens utfordringer
- Informasjon om hva som er forventet som student, normer og regler
- Kurs i studieteknikk
- Hjelp til oversikt på rettigheter og tjenester skolen kan tilby

Rettigheter ved høyere utdanning

Tilrettelegging ved eksamen

Tilleggsstipend

Informasjon til foreleserne

Utvidet tid eller endret form på innleveringer

Ingen har rett til høyere utdanning, men utdanningsinstitusjonene er forpliktet til å legge til rette for de med nedsatt funksjonsevne, i den grad det er mulig.

Eksempler på informasjon for studenter og ansatte



Et lite tipshefte for deg som er student og som har utfordringer med:

- » Organisering/Strukturering
- » Startvansker
- » Konsentrasjonsvansker
- » Riktig fokus
- » Motivasjon
- » Døgnrytme



NTNU har et økende antall studenter med nedsatt funksjonsevne. Vi håper at dette tipsheftet kan være til nytte for deg som er i kontakt med studenter med ADHD/ADD.

Gode nettressurser

- ADHD Norge: <https://www.adhdnorge.no/brosjyrer>
- <https://www.adhdnorge.no/abc-om-adhd/portalen#Hva-er-ADHD>
- <https://www.adhdnorge.no/artikkel/oversikt-over-rettigheter-i-hoyere-utdanning>
- https://assets-global.website-files.com/5fd8cc521a16c8b2e8610e9b/62416bc7316ffd5d0b2f5037_200x250_na%C3%84r%20dirigenten%20svikter_net.pdf
- Studenter: https://www.universell.no/fileshare/fileupload/352/Mestringhefte_ADHD_NTNU.pdf
- Ansatte: https://assets-global.website-files.com/5fd8cc521a16c8b2e8610e9b/633d436e63366a21e13923b4_ADHD%20bro_sjyre_2012.pdf
- Emosjonell kompetanse: <https://psykiskhelse.no/psykiskoppvekst/relasjoner/emosjonell-kompetanse/>
- Hva er ADHD: <https://www.adhdautismetourettes.no/>
- Følelseskompasset: <https://www.folelseskompasset.no/>
- Veileder: <https://www.universell.no/fileshare/fileupload/1859/Universells%20veileder%20ADHD%20og%20Asperger%20syndrom%202016.pdf>