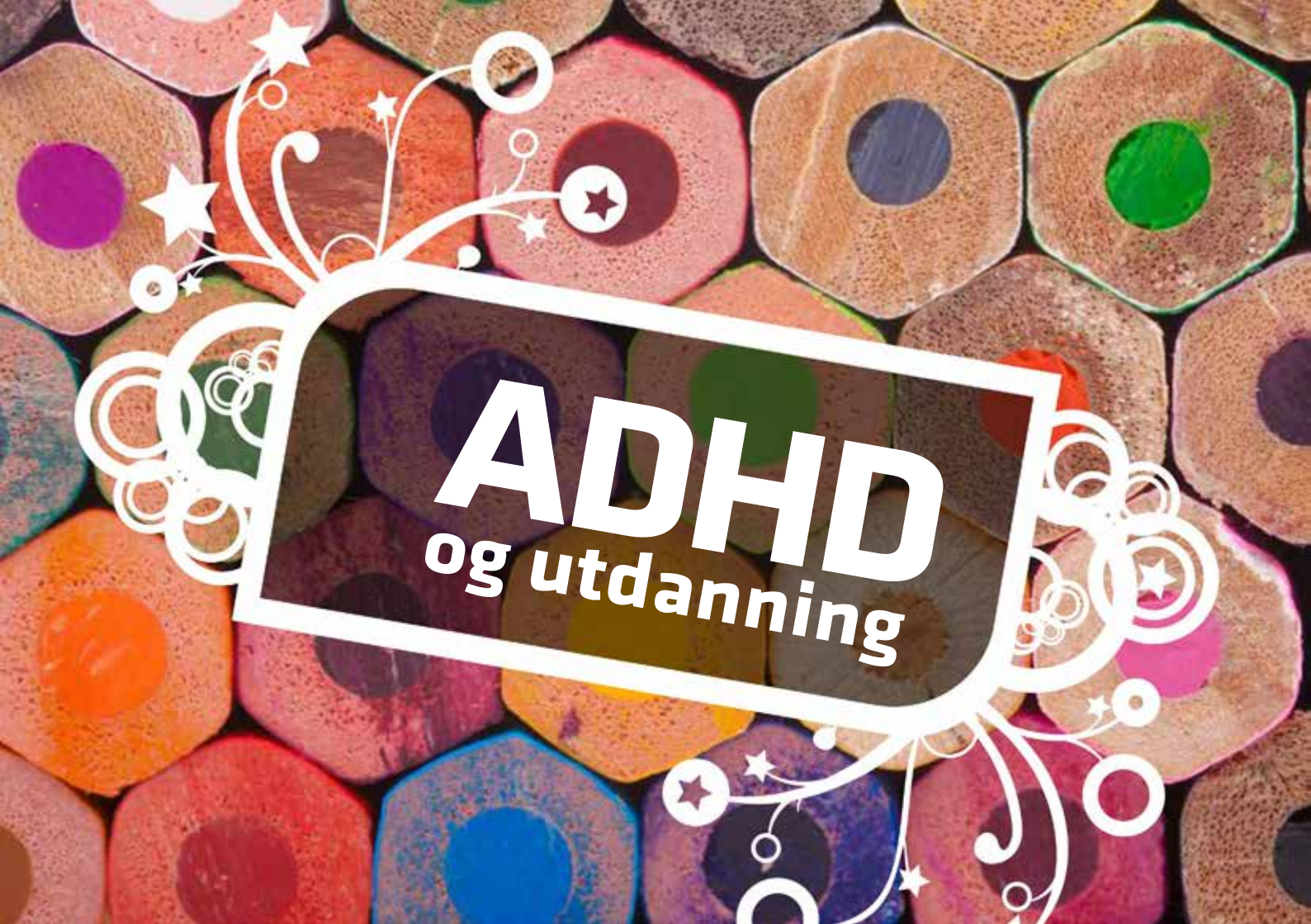




ADHD

og utdanning



Hvilken
utdanning
skal jeg velge?

7

ADHD - når du
skal begynne på
utdanningen

8

ADHD
- i hverdagen
på studiestedet

11

ADHD - når du
skal gjøre lekser

12

Oversikt og
planlegging
samt
Tekstlesing
med ADHD

15-17

Motivasjon
– belønn deg selv
samt
Gruppearbeid
og studiegrupper

18 - 20

Hvem skal få vite
at du har ADHD?

22

ADHD
og studiejobb

24

Familie,
kjæreste
og venner
– hvordan kan
de hjelpe?

26

Muligheter for
støtte – hvor
kan du ellers
søke hjelp?

27

Innledning

Ungdommer med ADHD ønsker som alle andre å ta en utdanning slik at de kan komme i gang med et selvstendig voksenliv. I det moderne samfunnet gir utdanning ofte bedre muligheter til å skaffe seg en jobb, og er dermed en vesentlig forutsetning for å kunne klare seg selv.

Det er bare den forskjellen at unge og voksne med ADHD, i mange tilfeller, har en del dårlige erfaringer med å gå på skole. De husker hvor kjedelig undervisningen var, at de hadde vanskeligheter med å konsentrere seg og at de ofte fikk høre at de måtte ta seg sammen.

Mange har også opplevd vanskeligheter med å fullføre lekser, komme i gang med hjemmeoppgaver og å planlegge skolearbeidet. Noen ganger har de rett og slett hatt opplevelsen av at de like gjerne kunne gitt opp, fordi det virket som om det aldri ville bli noe bedre.

Heldigvis trenger det ikke fortsette på den måten ...





Hensikten med brosjyren

Hensikten med denne brosjyren er å opplyse om hvordan du kan håndtere vanskene med ADHD slik at utdanningen går lettere for deg og at du kan komme i gang.

Brosjyren er rettet mot ungdommer som skal starte på videregående opplæring og voksne som skal i gang med en høyere utdanning. Den inneholder også gode råd til deg som er i familie, er kjæreste eller venn med en som har ADHD.



Hvilken utdanning skal jeg velge?

Dette spørsmålet kan være vanskelig å svare på for mange unge, spesielt hvis man ikke har gode erfaringer fra skolegang og undervisning.

Når du skal velge en utdanning er det derfor smart å kunne litt om de vanligste symptomene på ADHD. Man vet at mange med ADHD har vansker med å holde fokus både på kort og lang sikt, men at det er lettere å holde konsentrasjonen på det man synes er interessant. Derfor bør du vurdere å velge:

- en utdanning som stemmer godt overens med dine interesser.

Redusert utholdenhet er også et vanlig symptom, og det kan derfor være smart å velge mellom:

- en relativt kort utdanning til å begynne med
- en utdanning som er delt opp i flere deler
- en utdanning med korte undervisningsdager

Personer med ADHD har ofte vansker med å planlegge og strukturere selv, så det kan være smart å velge:

- en utdanning med høy grad av struktur, f.eks. klasseundervisning og fast timeplan

Har du mye uro i kroppen, bør du kanskje vurdere å velge:

- en utdanning som veksler mellom teori og praksis
- en yrkesopplæring hvor du kan bruke kroppen din mye
- en utdanning som foregår utendørs

Du kan få mer kunnskap og hjelp til hva du skal velge på www.uttanning.no, www.ung.no/yrkesvalg, www.velgriktig.no eller du kan kontakte studieveileder ved en skole.

ADHD – når du skal begynne på utdanningen

Når du har funnet og kommet inn på en utdanning er det viktig at du får en god start på det nye studiestedet. Det arrangeres ofte en introduksjonsuke hvor man kan bli kjent med andre. Det er en god idé å delta på dette fordi du kan få mange fordeler av fellesskapet. Dere kan hjelpe hverandre når hjemmeoppgavene er vanskelige, dere kan oppmuntre hverandre når ting er krevende og dere kan ha det morsomt sammen på fritiden. Mange ganger bygges det livslange vennskap under utdanningen.

Personer med ADHD opplever noen ganger at de starter med mye energi og stor innsats. Deretter går det nedover og det er

vanskelig å holde gnisten oppe etter en måned eller to. For de fleste forsvinner nyhetens interesse etter hvert, men personer med ADHD må være spesielt oppmerksomme på dette fordi det ofte er her det kan gå galt.

Snakk med en venn eller et familiemedlem om hva som kan hjelpe deg hvis du begynner å miste motet. Snakk med noen før det skjer – slik at du er forberedt. Det kan være at du trenger hjelp til å stå opp om morgenen, til å komme deg av sted eller til å sette i gang med leksene. Husk at familie, kjæreste og venner gjerne vil hjelpe.





ADHD – i hverdagen på studiestedet

På de fleste utdanningssteder finnes det undervisningslokaler og fellesarealer som f.eks. kantine, sittegrupper og lignende. Personer med ADHD har ofte vanskeligheter med å konsentrere seg når det er bråkete og urolig i et lokale – derfor kan følgende være en god idé:

- Kom tidlig til lokalet slik at du får en god plass.
- Hør med underviseren om du kan få bruke høretelefoner under oppgavene for å skjerme deg fra lyden i lokalet.
- Be om lov til å gjøre oppgavene i et lokale i nærheten hvor det er mer ro.
- Si ifra dersom du synes lydnivået er for høyt.
- Unngå å gjøre oppgaver i fellesarealer hvor det er mange forstyrrende elementer.
- Bruk lesesal eller bibliotek hvor det ofte er helt rolig.

Et annet problem kan være uro i kroppen som kan oppstå etter en stund, spesielt hvis undervisningen er vanskelig eller kjedelig. Her kan følgende hjelpe:

- Snakk med underviseren din på forhånd om at du har behov for pauser underveis.
- Avtal med underviseren hvordan pausene kan passe inn slik at du ikke forstyrrer de andre.
- Delta aktivt i undervisningen ved å svare eller spørre – det aktiverer nervesystemet ditt.

HUSK! De fleste underviserne hjelper gjerne til, men de vil gjerne være med å definere rammene. Spør derfor underviserne om råd.

ADHD – når du skal gjøre lekser

På de neste sidene kan du lese litt om hvordan du best planlegger og utfører studieoppgavene dine hjemme, men først et par oppmuntrende ord.

Selv om du har ADHD kan du selvfølgelig lære teoretisk stoff og ta en utdanning. Det kan være at du må gjøre det på en litt annen måte enn andre, men du kan så klart lære noe hvis du vil. Det vanskeligste når man har ADHD er å holde motet oppe når noe er krevende.

Og det er ofte krevende underveis. Det vil være fag som ikke er spesielt interessante, lærere som ikke er særlig pedagogiske og

hjemmeoppgaver som virker helt umulige å fullføre. Da er det viktig at du husker på de målene du har satt deg selv – selv om de noen ganger kan føles langt unna.

Husk følgende – det har lyktes for andre med ADHD og det finnes mange berømte mennesker med en ADHD-diagnose. F.eks. kan det nevnes Jamie Oliver (kokk), Michael Phelps (svømmer), Richard Branson (forretningsmann/Virgin) og mange flere. Så du kan også klare det – selvfølgelig kan du det!





Oversikt og planlegging

Et av de største problemene for unge med ADHD under utdanning, er å holde oversikten ved hjemmearbeidet. Vanskeligheter med planlegging er ofte en del av symptombildet ved ADHD. Derfor kan personer med ADHD ha en tendens til å utsette eller gi opp å gjøre oppgaver og lekser.

Derfor er det viktig å huske følgende:

- De fleste utdanninger har et intranett hvor man kan få viktige opplysninger om hvilke oppgaver man skal gjøre, avlyst undervisning osv. Sørg for å bli en bruker på dette intranettet og bruk litt tid på å finne ut av hvordan det fungerer.
- Bruk kalenderen (f.eks. på smarttelefonen din) hvor du setter av tid til lekser hver dag. Prøv deg frem til hvilket tidspunkt på dagen som fungerer best for deg.

- Prioriter hjemmearbeidet slik at du gjør det viktigste først.
- Hvert fag bør ha sin egen mappe til utleverte papirer. Map-pene kan ha forskjellige farger, slik at du lett kan skille dem fra hverandre.
- Du bør ha en hylle hjemme som kun blir brukt til lærebøker og mapper.
- Få evt. en sosialpedagogisk rådgiver på utdannelsesstedet som kan hjelpe deg med det som er nevnt over. Det kan du gjøre ved å kontakte veilederen på studiestedet.



Tekstlesing med ADHD

Et av de vanligste symptomene ved ADHD, er vanskeligheter med å holde fokus. Dette oppleves f.eks. ved tekstlesing der personen med ADHD ofte starter på en tekst, mister fokus, starter igjen og oppdager at det tok én time å lese de første 5 linjene av teksten. Dette er veldig frustrerende og kan gjøre at man gir opp.

Opplever du slike problemer, kan du prøve følgende:

- Når du skal lese en tekst bør du starte med å få oversikt. Det gjør du ved å lese tittelen og sjekke alle overskrifter i teksten. På den måten kan du danne deg et bilde av hva teksten handler om. Bison læringsstrategi er en av flere gode strategier du kan bruke. På den måten kan du danne deg et bilde av hva teksten handler om.
- Deretter leser du innledningen og avslutningen – de fleste tekster forteller nemlig kort hva den handler om i innledningen. Avslutningen har ofte en konklusjon som gjennomgår de viktigste poengene i teksten.
- Legg merke til figurer, formler eller setninger som er fremhevet i teksten – det er ofte disse du skal kunne.
- Deretter begynner du å lese selve teksten – skulle dette gå galt og du ikke klarer å komme videre, har du likevel dannet deg et helhetsinntrykk av innholdet. Du har sannsynligvis nok kunnskap til å delta aktivt i neste undervisningstime. Det beste er selvfølgelig å ha lest (og forstått) hele teksten, men noen ganger kan du klare deg med litt mindre.
- Det er alltid lettere å konsentrere seg i en undervisningstime dersom man gjenkjenner det som blir snakket om.

Motivasjon – belønn deg selv

Personer med ADHD har ofte vanskeligheter med å tenke lang-siktig, spesielt når veien mot et mål er lang og krevende. De fleste mennesker kjenner seg igjen i at man heller vil gjøre noe morsomt som gir umiddelbar belønning, enn å slite hardt og lenge. Personer uten ADHD klarer ofte å sparke seg selv i gang likevel. Et velkjent problem ved ADHD er at det er vanskelig å komme i gang, også selv om man gjerne vil. Derfor er det viktig å huske på følgende:

- Hvis det er vanskelig for deg å komme i gang, er det fordi det første skrittet er for stort.

Det kan altså være en god idé å gjøre det første skrittet litt mindre. Det gjør du ved å dele oppgaven i små biter, slik at hver enkelt del er overkommelig. Det kan være at du starter med å lese én enkelt side. Eller kanskje skal du kun gjøre oppgave 1 den ene

dagen, og spare de andre til et senere tidspunkt, som du har planlagt på forhånd.

Du må huske å belønne deg selv underveis, slik at det blir lettere å gjøre oppgavene. Belønninger kan variere for forskjellige mennesker, men kan f.eks. være en kopp kaffe, litt (sunt) godteri, et kvarters dataspill eller lignende. Husk at belønningen alltid skal komme etter arbeidsinnsatsen – ellers virker det ikke.

- Bestem deg for hvor lenge du skal jobbe (f.eks. 30-45 min.) – sett på en alarmklokke. Når tiden har gått kan du stoppe og belønne deg selv for arbeidet.
- Igjen, vurder lesesal eller bibliotek – her kan man nemlig ikke gjøre noe annet enn å arbeide (hvis man slår av internettet!) – belønn deg selv med en pause en gang iblant.



Gruppearbeid og studiegrupper

Hvis det fortsatt er vanskelig å få lest, kan du få hjelp i en leksegruppe eller studiegruppe. Her deler man teksten opp mellom flere av medlemmene i gruppen og leser litt av teksten hver. Deretter møtes gruppen og snakker om det man har lest. Dette er en god måte å lære på og man kan samtidig ha det hyggelig med studievennene sine. Men husk:

- at gruppen ikke bør være for stor, da dette kan gi uro og vanskeligheter med å overholde rammene. 3-4 i en gruppe er et godt antall
- at teksten skal leses før dere møtes
- å komme til tiden og husk å si fra hvis du ikke kan komme
- å alltid sette på en alarm slik at dere kan dele opp tiden i arbeidet med studieoppgavene mellom hygge og jobbing.





Hvem skal få vite at du har ADHD?

Det kan være en god idé å tenke over hvem som trenger å vite om ADHD-diagnosen din på studiestedet. Kanskje bør studieveilederen vite det, slik at han eller hun best mulig kan veilede deg. Studieveilederen har taushetsplikt, så informasjon om diagnosen din er i gode hender her. Lærerne har taushetsplikt men vurderer om det er en fordel å fortelle om diagnosen din eller ikke.

Det er mange myter om ADHD. Før man har blitt bedre kjent med sine nye studievenner og undervisere kan det være en god idé å holde diagnosen for seg selv. Det er tross alt en personlig og privat opplysning. Man kan selvfølgelig be om den hjelpen som er omtalt på de foregående sidene, uten nødvendigvis å fortelle

om diagnosen. Man kan holde seg til å beskrive hva man har problemer med og har behov for hjelp til.

Det er individuelt om man vil fortelle omverdenen om diagnosen sin – det er en helt personlig sak, i likhet med alle andre detaljer om privatlivet.

MEN husk også at folk noen ganger kan ha bedre forståelse og er mer tilbøyelige til å hjelpe til, dersom de kjenner til vanskene dine – og kanskje kan åpenhet være med på å fjerne noen av mytene rundt ADHD.



ADHD og deltidsjobb

Å ha ADHD betyr ofte at man må bruke mer tid og energi på utdanningen enn andre. Mange av arbeidsoppgavene i en utdanning tar lengre tid for en person med ADHD, fordi de ofte skal deles opp og gjøres litt av gangen.

Personer med ADHD har også en lavere terskel for stress, som gjør det nødvendig med mer ro og hvile enn for andre. Det betyr at det kan være vanskelig å ha en deltidsjobb ved siden av utdanningen. Noen klarer det fint og kan til og med nyte studiejobben, mens andre ikke takler en jobb samtidig

med utdanningen. De må bruke all energien sin på å gjennomføre utdanningen.

Mange kan imidlertid være avhengige av å supplere studielånet med en ekstra inntekt. Derfor kan man ved høyere utdanning søke om et økonomisk tillegg til studielånet hos Lånekassen. Dette krever imidlertid alltid medisinsk dokumentasjon.

Les mer på www.lanekassen.no (søk på «ekstrastipend»).



Familie, kjæreste og venner – hvordan kan de hjelpe?

Hvis du kjenner en student med ADHD, kan det være at du tenker over hvordan du best kan støtte ham eller henne gjennom utdanningen. Det kan være at det har gått galt tidligere og at du kanskje ser tegn på at det snart kan gå galt igjen. Du kan hjelpe til på følgende måter:

- Vis interesse for utdanningen – det smitter (men la være å overta).
- Spør hvordan det går med utdanningen – uten å stå klar med formaninger eller gode råd. Spør og lytt – og spør en gang til.
- Tilgi manglende fokus på daglige plikter i hjemmet – det er utdanningen som skal ha høyeste prioritet.
- Hjelp evt. til med å holde struktur, f.eks. ved å gjøre hjemmearbeidet til en hyggelig stund (f.eks. te, stearinlys etc.) – sørg for at det er rolig rundt studenten under hjemmearbeidet.
- Vær oppmuntrende – husk å påpeke hvordan studenten med ADHD tidligere har klart krevende tider og oppgaver. Det finnes alltid noe som han eller hun har klart bra.
- Hjelp evt. med å lage en tavle eller whiteboard med ukeplan og huskeliste.



Muligheter for støtte – hvor kan du ellers få hjelp?

Denne brosjyren har omtalt noen av de emnene som kan ha betydning for deg som har ADHD og som ønsker å ta en utdanning. Det kan imidlertid være andre problemstillinger som det er nødvendig å søke individuell hjelp for. Her er noen gode hjemmesider hvor du kan finne mer informasjon:

Støtte ved videregående opplæring

www.helsenorge.no (søk på «skolehelsetjenesten»)

Støtte og rådgivning ved høyere utdanning

www.lanekassen.no (søk på «ekstrastipend»)

www.udir.no (søk på «rådgivning»)

ADHD Norges rådgivning til familie og pårørende

www.adhdnorge.no

Andre publikasjoner i serien



ADHD og misbruk



ADHD og jenter



ADHD og pedagogikk



ADHD og søvn



ADHD og søsken



ADHD og arbeidsplassen



ADHD og parforhold



ADHD og kosthold



ADHD og besteforeldre



ADHD og bilkjøring



ADHD og atferd



ADHD og seksualitet



ADHD og gutter



ADHD og tenåringer



ADHD og tid



ADHD og motivasjon



ADHD og følelser



ADHD og sentralstimulerende legemidler



Tekst av Mette-Sofie Arnvig

Autorisert klinisk psykolog
ADHD-ambulatoriet, Psykisk Center Glostrup

MEDICE NORDIC NORWAY

Mosseveien 3 · NO-1610 Fredrikstad · tlf. +47 69 31 11 11
medicenordic.no · info@medicenordic.no



MEDICE Nordic Norway

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY