

[Lytt](#)

Tilrettelegging ADHD/ADD



Last ned side (PDF)



Legg til i mine artikler

Av: VUU | Opprettet: 29 august 2013 | Sist endret: 12 september 2017

Hva er AD/HD og ADD?

Oppmerksomhetssvikt, hyperaktivitet og impulsivitet er karakteristiske kjennetegn for personer med diagnosen AD/HD. Disse faktorene kan i stor grad forstyrre den mentale- sosiale og kognitive funksjonen. Ofte er det hyperaktivitet som forbindes med personer som har AD/HD. Imidlertid endrer hyperaktiviteten karakter til en indre uro med alderen. Når urolighetene foregår innvendig kan det være vanskelig å spotte, men problemene kan likevel oppleves som svært oppmerksomhetskrevende for den det gjelder. Indre uro kan komme til uttrykk ved at studenter utad bruker konsentrasjonen til å tegne, skrive eller fikle med telefonen eller andre ting.

Personer med ADD har oppmerksomhets- og konsentrasjonsvansker, men til forskjell fra personer med AD/HD har de ikke utfordringer med hyperaktivitet og impulsivitet. Diagnosen ADD kjennetegnes i større grad av påfallende rolig tempo (ting tar tid), manglende initiativ, dagdrømming, passivitet og lavt aktivitetsnivå.

Hvilke utfordringer har studenter med AD/HD og ADD i studiene?

I høyere utdanning møter studenter en langt mindre strukturert studiehverdag sammenlignet med videregående skole. Det forutsetter en stor grad av selvdisiplin. Hos studenter med AD/HD og ADD ser man ofte utfordringer med planlegging, strukturering og gjennomføring av ulike oppgaver på grunn av utsettelse, manglende selvdisiplin og andre kognitive funksjoner. Forskning viser at dette forsterkes av utfordringene, forventningene og stressorene som alle studenter møter i høyere utdanning.

Symptomer og utfordringer hos studentene med AD/HD og ADD varierer i stor grad, og selv om det er en del felles kjennetegn, er det også store forskjeller fra individ til individ. Alle studenter med AD/HD vil ikke ha alle de karakteristikkene som beskrives her, men alle vil ha noen. Det er ikke mulig å tilrettelegge for et opplegg som passer i detalj for alle. Personer det gjelder kan ofte ta stilling til hvilken hjelp han eller hun ønsker, og det er derfor viktig at man spør den enkelte.

Sterke sider hos studenter med AD/HD

Studenter med AD/HD har ofte en dynamisk (ikke-lineær) tankegang som gjør at de er flinke til å se helhetsbildet, se mulighetene og tenke kreativt. De kan også vise stort engasjement og mye kunnskap innenfor sine interessefelt og spesifikke tema. De er slik en stor ressurs innenfor sine områder.

Gode tips i undervisningen

- For å bistå studenten med struktur og organisering, vil det være av stor hjelp at studentene får tilgang til en detaljert semesterplan med oversikt over hva som skal gjennomgås på forelesning.
- Det vil være av stor nytte å gi studentene en pensumoversikt med hvilke sider som skal leses fra gang til gang.
- For å imøtekomme behovet for oversikt og struktur, vil det være til stor hjelp at forelesningsnotatene legges ut på forhånd, for eksempel via It's learning eller Fronter.
- Skriftlig informasjon er som regel enklere å få med seg enn muntlig. Bruk gjerne it's learning og gjenta informasjonen flere ganger.

- Ettersom studenter med AD/HD har utfordringer med å holde oppmerksomheten over tid, er det hensiktsmessig med varierte undervisningsmetoder. Aktiviser gjerne studentene med deltakelse.
- Smarttelefon eller nettbrett kan benyttes som kognitive hjelpemidler og gi oversikt, struktur og forutsigbarhet. Kalender, planer, kart, tilgang til informasjon, notater og dokumenter på ett sted kan virke stressreducerende.

Arbeidsformer

Gruppearbeid kan være utfordrende for studenter med AD/HD og ADD, fordi dette stiller krav til selvstendige gruppedeltakere hvor alle tar initiativ og er aktive. Det er viktig å være bevisst at studenter med AD/HD og ADD kan oppleve denne arbeidsformen som særlig utfordrende, fordi aktive initiativ ikke nødvendigvis faller seg like naturlig for denne gruppen av studenter. På en annen side kan gruppearbeid fungere som motiverende ved at de oppmuntrer studentene til å ta initiativ og samarbeide om oppgaver, som ellers kan være vanskelig å starte med på egenhånd.

Eksamen

Studenter med AD/HD og ADD vil kunne ha behov for tilrettelagt eksamen. Tilrettelagt eksamen kan for eksempel innebære:

- Utvidet tid. Ettersom denne gruppen av studenter ofte har problemer med konsentrasjonsvansker og er itt langsomme/omstendelige i det de gjør kan det være hensiktsmessig å søke om utvidet tid i forbindelse med eksamen.
- Mindre rom/enerom. Enkelte studenter med AD/HD eller ADD kan være svært sensitive for lyder og støy som kan oppta og forstyrre konsentrasjonen deres. I slike tilfeller kan det være rimelig at man tilrettelegger i form av eksamen på rom med færre studenter eller i enerom.
- Bruk av PC. Flere har motoriske vansker, og disse kan ha nytte av å bruke PC på eksamen.

Forutenom tips og informasjon som står på våre nettsider, vil Universell oppfordre til å ta kontakt med Tilretteleggingstjenesten ved deres lærested for ytterligere veiledning omkring tilrettelegging for studenter med AD/HD og ADD.



Redaktør: Universell* v/Kjetil Knarlag NTNU
Tlf.: +47 73 55 06 80, Mobil: +47 977 100 21
Kontakt Universell*: kontakt@universell.no

[Logg inn](#)

CMS : Webdesign : Bennett