

KANDIDATOPPGAVE

Emnekode: TLB 251

Forfattere: Eivind Aabrekk , Hildegunn Lerkerød

ADHD i føreropplæringen

Challenges with ADHD within drivers education

Dato: 26.02.2016

Totalt antall sider: 27

Forord

I arbeidet med denne oppgaven om ADHD og bilkjøring har vi snakket med en sensor, en trafikklærer, og pårørende og vil vi rette stor takk til disse, da deres bidrag har gitt oss muligheten til å skrive en innholdsrik oppgave. Uten deres bidrag ville det vært vanskelig å drøfte denne problemstillingen. Vi vil også rette en stor takk til Britt Solli Isachsen og Dagfinn Moe for gode innspill og veiledning underveis. I tillegg vil vi takke Hilde Bjertnes Røsth, farmasøyt ved Sykehusapoteket Moss for gode diskusjoner og informasjon om det medisinske aspektet. Dette er den første omfattende oppgaven vi har jobbet sammen om ved Trafikklærerutdanningen på HiNT, og håper at den kan være til nytte for videre håndtering rundt denne problematikken.


underskrift


underskrift

Sammendrag

Elever med ADHD kan ofte være utfordrende å jobbe med, fordi elevene er i en sårbar situasjon. Noen kan ofte prøve å skjule at de har en diagnose og derfor gjøre læringsprosessen vanskeligere. Det er derfor viktig at vi som trafikklærere gjør opplæringssituasjonen trygg og at det blir en arena hvor det er lov å feile, men også komme frem til løsninger. Trafikklæreren bør få til en åpen dialog, hvor han vet når eleven har de beste mulighetene for å lære, og hvilken måte eleven føler han eller hun lærer best på. En trafikklærers oppgave er å hele tiden være sikker på at eleven får det beste læringsutbytte, og det er derfor viktig å fokusere på det eleven trenger. Dette gjelder særlig de med ADHD for da føler de seg sett og har mulighet til å ytre ting de synes er vanskelig.

For å kunne gi dem en god opplæring må det gjerne fokuseres på mye mengdetrening, der det blir gitt konkrete arbeidsoppgaver. Læreren må også kunne legge til rette for arbeidsmetoder og kommunikasjonsformer som fremmer læringen.

Summary

Students with ADHD can often be challenging to work with, because they are in a vulnerable situation. Some may often try to hide that they have a diagnosis and therefore make the learning process more difficult. It is therefore important that we as teachers make them feel more secure in the learning process. We also have to make them understand that this is an arena where it is allowed to fail, but also a place where the student and the teacher can come up with a solution together. A traffic teacher should get to an open dialogue, where he knows when the student has the best opportunity to learn, and what way the student feels he or she learns best at. A traffic teacher's task is to constantly make sure that the student gets the best learning outcomes, and it is therefore important to focus on what the learner needs. This applies especially those with ADHD when they feel understood and have the opportunity to express things they find difficult.

In order to give them a good education must be like to focus on a lot of volume training, which is given specific tasks. The teacher must also be able to facilitate the working methods and forms of communication that promotes learning.

Innholdsfortegnelse

Forord	1
Sammendrag.....	2
Summary	3
Innledning.....	5
Hoveddel	6
Hjernen	6
Forskning - hva gjør ADHD med hjernen?	7
Kjøreprosessen	8
Oppmerksomhet	8
Bakgrunn for ADHD	9
Jenter og gutter	9
Medisinering.....	9
Kjøreprosessen og ADHD.....	10
Kommunikasjon	10
Motivasjon og utfordringer	11
Metode.....	12
Kvalitativ metode	12
Feilkilder ved kvalitativ forskningsintervju	13
Metodikk i forbindelse med intervju	14
Intervjuer	14
Sensor 01.10.2015	14
Pårørende 15.10.2015.....	15
Trafikklæreren 21.10.2015	16
Telefonintervju vedkommende med ADHD 30.10.2015	17
Drøfting	18
Kjøreprosessen	18
Medisin.....	19
Føreropplæringen	19
Mengdetrening	20
Kommunikasjon	21
Avslutning	22
Litteraturliste	23
Vedlegg	26
Samtykkeskjema.....	26

Innledning

I forbindelse med tema til kandidatoppgaven bestemte vi oss for temaet ADHD/ADD og bilkjøring. Etter hvert ble temaet avgrenset til ADHD og bilkjøring, som igjen ble avgrenset til føreropplæringen da dette temaet er høyst aktuelt i vårt framtidige yrke.

Rapporten vil da handle om ADHD problematikk i forhold til opplæring i bil, da dette har vært et omdiskutert tema de siste ti årene. Her er det også verdt å nevne lovendringen som kom i 2010. Denne lovendringen bedret mulighetene for personer med ADHD til å få førerkort, noe som forhåpentligvis gjør vår problemstilling mer relevant for trafikklærere fremover.

Vi som trafikklærere føler oss veldig privilegerte i forhold til andre læreryrker, fordi vi som regel forholder oss til en person, og kan drive med mer individuell tilpasset opplæring.

I starten hadde vi en hypotese om hvorvidt lovendringen ivaretok målet om nullvisjonen, men da det visste seg at det var vanskelig å finne konkret informasjon som kunne avkrefte eller bekrefte hypotesen. Dette vil kanskje heller være materiale for en større forskningsoppgave. *Tall fra reseptregisteret viser at det har blitt en økning i bruken av ADHD-medisiner på 23 prosent i tidsrommet 2010-2014 (Apotekforeningen, 2015)*

I og med at antall diagnostiserte øker, mener vi dette kan være et svært dagsaktuelt tema å belyse, spesielt med tanke på føreropplæringen. Vi valgte derfor å fokusere på denne problemstillingen; "Hvilke utfordringer møter personer med ADHD i opplæringsløpet, og hva kan vi som trafikklærere gjøre for å bedre opplæringssituasjonen?"

Det er valgt å sette fokus på individuell opplæring, kjøreprosessen, kommunikasjon og andre tiltak som vi har tro på kan være med på å bedre opplæringen til elever med en slik diagnose.

Ut ifra problemstillingen har vi valgt å gjøre faktadelen noe lettfattat slik at den skal hjelpe leseren å forstå det vesentlige i oppgaven. Rapporten vil prøve å ta med det mest nødvendige for å gi en grunnleggende forståelse for hva vi som trafikklærere kan gjøre for å bedre opplæringssituasjonen.

Hoveddel

Hjernen

Hjernen er noe av det mest kompliserte vi mennesker kjenner til i dag. Derfor er det kanskje ikke så rart at det forskes mye på hjernen. Gjennom forskning har vi blant annet kunnet se hvilke deler av hjernen som utfører hvilke oppgaver.

Det er vanlig å dele hjernen inn i tre deler. Den ene delen er hjernestammen, som også blir kalt overlevelsesshjernen. Overlevelsesshjernen styrer de vitale funksjonene og refleksene i kroppen, f.eks. pusting, svelging, bevissthet osv.

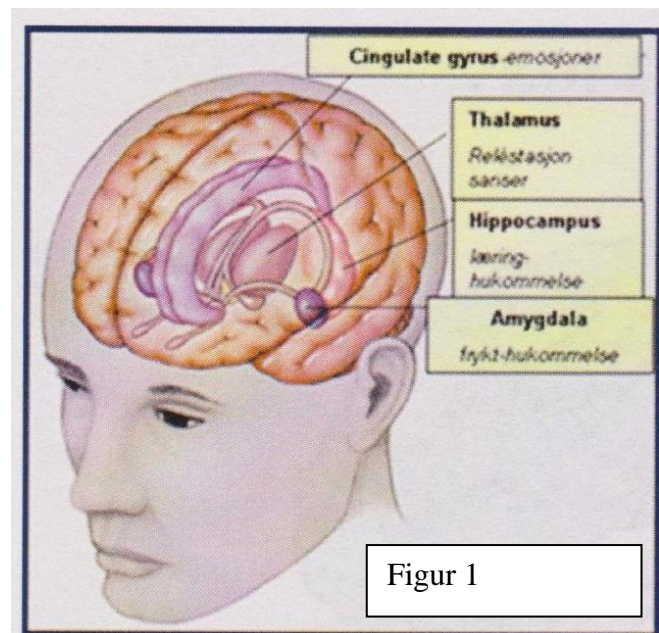
Den andre delen er den emosjonelle hjernen. Denne tar seg av de nevralt strukturene som styrer frykt, glede og andre emosjonelle tilstander (Moe, 2013).

Den emosjonelle hjernen blir delt inn i fire deler. Disse delene består blant annet av: Cingulate gyrus, Hippocampus, Amygdala og Thalamus.

Cingulate gyrus er sentral i vår balanse mellom emosjoner og logisk tenkning. Amygdala er svært viktig for vår overlevelse. Denne delen av hjernen setter oss i beredskap når vi opplever frykt eller fare. Thalamus er et av hovedområdene sanseinntrykkene kan passere inn i hjernebarken. Hippocampus har en svært sentral rolle i forhold til vår læring og hukommelse (Moe,2013).

Til slutt av de tre hoveddelene så har vi hjernebarken. Denne består av en grå masse som dekker hele hjernen, som et lag. Under hjernebarken finner vi de funksjonelle lappene av hjernen, som er: Frontallappen, isselappen,

bakhodelappen, tinninglappen og lillehjernen. Frontallappen har blant annet som oppgave å styre vår oppmerksomhet, planlegging, impulser og handlinger. Isselappen tar for seg sanseinntrykkene våre og skaper forbindelser til ting vi opplever. Bakhodelappen tar med seg disse sanseinntrykkene videre og analyserer disse og videreformidler disse inntrykkene videre. Tinninglappen tar for seg hørsel, språk, hukommelse og tolkninger av synsinntrykk. Til slutt har vi lillehjernen som koordinerer det hele (Moe, 2013).



Figur 1

Forskning - hva gjør ADHD med hjernen?

Opp i gjennom tiden har det vært mye forskning på ADHD, men disse har gitt ulike resultater. Det er selvsagt vanskelig å påpeke nøyaktig hva ADHD skyldes, men forskere har kommet frem til et par ulike mulige grunner for hvorfor en utvikler ADHD. I samfunnet er det også mer fokus på hvilke adferdstrekk en kan se etter.

Enkelte forskere (Nauert, R 2012) mener at selve utfordringen med ADHD kommer av at den fremre delen av hjernebarken blir utviklet senere enn hos andre. Dette har også stor innvirkning på frontallappen. Frontallappen har blant annet ansvaret for oppmerksomhet, planlegging, handlinger og impuls kontroll. Forskning viser også at frontallappen utvikles senere hos gutter (Trygg Trafikk u.å.). I tillegg har hjernen til personer med ADHD utviklet området i hjernen som styrer det motoriske raskere enn hos andre og dette gjør at personer med ADHD er mer "rastløse" enn andre (Kinman, 2012). Forskere mener at det er genfeil i enkelte nevrotransmittere som er hovedårsaken til ADHD.

Etter å ha sett på nettsiden til Norsk Helse Informatikk har vi forstått det sånn at synapser er kontaktpunktet mellom to celler, og det er i denne prosessen dopaminet blir transportert (Norsk Helseinformatikk, 2014). Hos personer med ADHD fungerer ikke denne prosessen optimalt. Dopamin er et svært viktig signalstoff som overfører signaler mellom nerveceller i hjernen, men er også et viktig som belønningssystem i hjernen (Dietrichs, 2009). Her har forskning vist hvordan personer med ADHD også kan være svært flinke til noe som de interesserer seg for. For eksempel dataspill har vist seg å trigge hjernens belønningssystem gjennom økt utsendelse av dopamin (Koepp et al.1998).

Kjøreprosessen

Synet er den viktigste sansen vi benytter oss av når vi er ute og kjører. Hovedmomentene ved kjøreprosessen er sanse, oppfatte, avgjøre og handle. Denne prosessen er nødvendig for at vi skal kunne kjøre bil på en riktig og trafikksikker måte. Når vi sanser ser vi noe som fanger vår oppmerksomhet som vi da må oppfatte og forstå betydningen av. Etter at vi har sanset og oppfattet må vi avgjøre hva vi skal gjøre med informasjonen vi har fått. Den siste delen av kjøreprosessen er handlingen, og det er her vi avslutter kjøreprosessen for den aktuelle hendelsen. Når vi er ute og kjører bruker vi kjøreprosessen hele tiden. Så fort en hendelse er forbi begynner en annen, og det er derfor viktig å hele tiden være oppmerksom på alt som skjer rundt bilen (Moe, 2013).

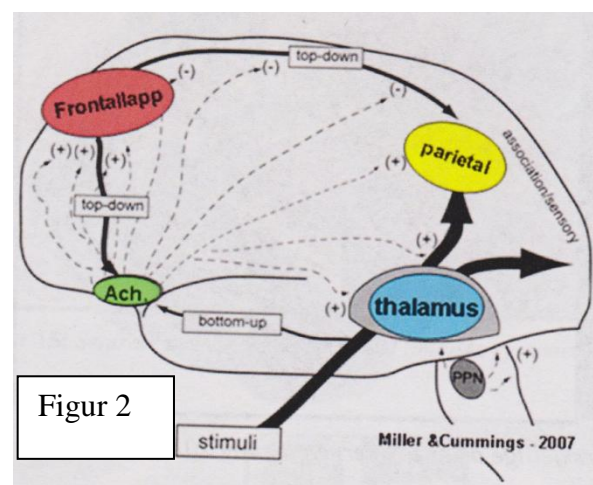
Oppmerksomhet

Vår oppmerksomhet blir styrt på to måter. Den ene blir styrt av vår kunnskap, også kalt top down- prosess. Her velger vi selv hva vi skal rette oppmerksomheten mot, og dette blir ikke overstyrt av andre sanseintrykk (Moe, 2013). Dersom oppmerksomheten vår blir styrt på bakgrunn av kunnskap skal det svært sterke sanseintrykk til for at vi skal flytte oppmerksomheten vår.

Den andre måten oppmerksomheten vår blir styrt er kun gjennom sanseintrykk. Her blir det på en måte en konkurranse mellom sanseintrykkene om å få mest mulig av vår oppmerksomhet. Dette kalles også bottom-up prosess.

Frontallappen har stor innvirkning på hvordan oppmerksomheten vår blir styrt. I top down prosessen overstyrer frontallappen sanseintrykkene fra thalamus. Mens i bottom up prosessen overstyrer nye sanseintrykk fra thalamus oppmerksomheten ifra frontallappen (Moe, 2013).

Vi ser her en mulig forklaring på hvorfor oppmerksomheten til personer med ADHD styres ofte av bottom-up prosessen. Den tregere utviklingen av hjernebarken har stor innvirkning på hvordan frontallappen fungerer, og slik styres også oppmerksomheten.



Bakgrunn for ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) er en tilstand som går ut over menneskers konsentrasjon og oppmerksomhet (Hannås, 2015). Denne tilstanden kan være et stort hinder i hverdagen for de som har den. Det går utover deres evne til å konsentrere seg på skole og jobb, og deres relasjoner til andre mennesker. Personer med ADHD har tendenser til å være utagerende og noen ganger voldelige, og dette bærer deres handlinger og avgjørelser preg av (Folkehelseinstituttet, 2015).

Det som også er viktig å trekke frem er at ikke alle med ADHD har disse symptomene. Graden av uro, konsentrasjonsvansker og impuls kontroll varierer ifra person til person. Alle mennesker er forskjellige og slik er det også for de med ADHD (Psykiskhelse,u.å.)

Personer med ADHD mangler ofte struktur i hverdagen og kan ha problemer med å planlegge lengre frem i tid. For noen fungerer det kanskje å skrive liste over daglige gjøremål for å kunne planlegge videre. Forskning viser blant annet at teknologiske hjelpemidler sånn som en APP kan være til stor nytte i hverdagen (Dragland, 2015).

Ved at personer med ADHD benytter seg av en slik APP vil de klare å opprettholde en bedre struktur og husker mer av det de skal gjøre i hverdagen.

Jenter og gutter

Man kan se en forskjell hos jenter og gutter som er diagnostisert med ADHD. Gutter får tidligere og oftere diagnosen, mens jenter kan gå til de blir voksne uten å vite at de har det (Holbek, 2008). Jenter kan ofte bli oversett i tidlig alder, fordi de kanskje ikke er like hyperaktive som gutter, men det betyr likevel ikke at diagnosen ikke bør stilles. Holbek kan fortelle at mange kvinner som i dag får diagnosen gjerne skulle fått den tidligere (Holbek, 2008). Dette ville gjort livet deres enklere og de ville fått en større forståelse for hvorfor de oppførte seg som de gjorde.

Medisinering

Under intervjuet med kjørelæreren kom det tydelig fram at det var mulig å se både på oppførselen og kjøremåten til en med ADHD at eleven ikke hadde tatt medisiner den dagen. Forskning sier at personer med ADHD kjører best med medisin enn uten (Bjørkli, Flø et al., 2005). I følge farmasøyt H. Bjertnes Røsth er den mest vanlige medisinen for de med ADHD

ritalin, da en av effektene er sentralstimulerende og fremmer konsentrasjon (telefonsamtale oktober 2015).

Kjøreprosessen og ADHD

Oppmerksomheten er avgjørende for at vår kjøreprosess skal bli vellykket. Hvis denne svikter kan man ikke lenger kjøre på en trafikksikker måte. Under kjøreprosessen er det også viktig å kunne planlegge godt. Frontallappen er med på å styre planleggingen, men hos en med ADHD fungerer ikke frontallappen like godt som hos de uten diagnosen. Som tidligere nevnt i oppgaven er det å planlegge hverdagen vanskelig for en med ADHD, og dette blir da også en utfordring under planlegging når man kjører bil.

Det er her utfordringen med ADHD kommer inn i bildet. De med ADHD kan ha problemer med å bearbeide informasjon de innhenter i hverdagen, og dette kan derfor videreføres til bilkjøring (helsenorge, u.å.) De ser en situasjon, men klarer ikke alltid å ta den riktige avgjørelsen og handler ofte på impuls. Dette fører til at de kan komme opp i farlige situasjoner som kan gå ut over trafikksikkerheten. På grunn av disse tendensene vil ikke utviklingen av kjøreprosessen bli noe særlig lettere, selv om de har fått god opplæring. De modnes senere og trenger derfor mer kjøreerfaring for å kunne bli sikre og trygge sjåførere.

Kommunikasjon

Det kan være vanskelig å definere kommunikasjon som begrep, men i følge Loeng blir kommunikasjon definert som overføring av informasjon eller overføring av mening (Loeng, 2014). Kommunikasjon deles inn i to kategorier; det verbale, altså det vi sier, og det nonverbale, det som ikke blir sagt men som blir uttrykt på andre måter. Det er viktig at det nonverbale og det verbale samsvarer for å unngå misforståelser. Det som veier tyngst mellom det nonverbale og det verbale, er det nonverbale. Dette kan ha sammenheng med at det er vanskelig å forfalske kroppsspråket ubevisst. Det er anslått at 30 prosent av informasjonen kommer ifra det verbale, mens de resterende 70 prosentene kommer ifra det nonverbale. Kommunikasjonsprosessen er svært sentral for at budskapet skal komme frem og bli riktig forstått. Her vektlegger vi at senderen må ha riktige kunnskaper om mottakeren, for å kunne legge frem budskapet på en slik måte at mottakeren tolker det riktig. Mottakeren tolker budskapet som blir lagt frem, og det er mottakerens evne til å dekode budskapet riktig som avhenger av om tolkingen blir korrekt (Loeng, 2014).

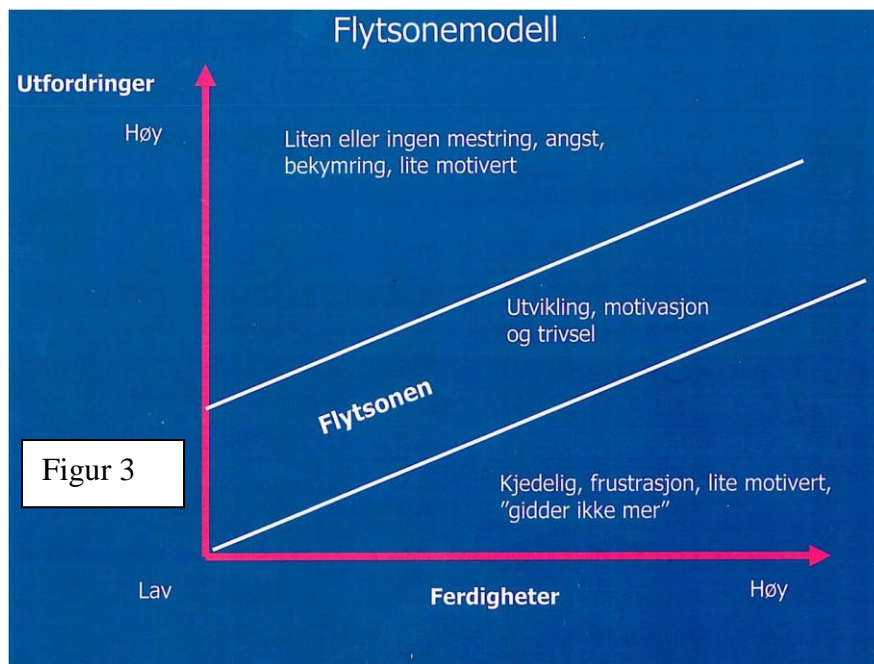
Eksempler på dårlig kommunikasjon kan være dobbelt binding, der det nonverbale og verbale ikke samsvarer. Redundans kan også forekomme innen kommunikasjon. Her blir budskapet overdetaljert og gjentatt unødvendig mye slik at det kan bli kjedelig. Men det kan i beste fall føre til at budskapet når fram (Loeng, 2014).

Motivasjon og utfordringer

For at læring skal finne sted er motivasjon den viktigste forutsetningen for at vi skal lykkes.

Ut ifra teorien om flytsonemodellen, er passende utfordringer for eleven en essensielt for at eleven skal motiveres videre (Csikszentmihaly,1975). Dersom arbeidsoppgavene til eleven blir for enkle opplever eleven det som meningsløst og lite motiverende. Blir

arbeidsoppgavene på den andre siden for utfordrende har eleven gjerne liten tro på å lykkes og blir lite motivert.



Metode

Vi bestemte oss tidlig for at vi ville skrive en oppgave om problematikken rundt ADHD og bilkjøring. Da vi begynte arbeidet med denne oppgaven var vi veldig klare på at vi ville få så mye informasjon som overhodet mulig, og vi endte derfor opp med å benytte oss av intervjuer. Det ville gi oss en mer klar tilgang på stoffet, fordi det er vanskelig å finne informasjon og statistikk om dette emnet. Vi endte opp med å intervju tre forskjellige personer som ga oss nok stoff til å kunne skrive oppgaven. Personene vi valgte har ulik bakgrunn; en trafikklærer, en sensor og pårørende av en med ADHD. Dette gav oss et vidt spekter av informasjon. Vi stilte ikke nøyaktig de samme spørsmålene til hvert av intervjuobjektene, men litt ulike spørsmål for å kunne få et bredere syn på dette.

Da vi begynte arbeidet med å finne de rette intervjuobjektene erfarte vi at å få skaffet en sensor ikke var like lett som vi først antok. Vi måtte sende flere forespørsler før vi fikk svar fra en som ville stille. Grunnen var at sensorer ikke har noe kjennskap til om en elev har ADHD eller ikke.

Etter tips fra en lærer på skolen endte vi opp med å få tak i en trafikklærer med lang og god erfaring. Her på HiNT hadde vi mer enn nok av trafikklærere å intervju, men fordi det er lenge siden de har vært ute i arbeid som trafikklærer valgte vi å forhøre oss videre. Beslutningen ble slik fordi det har skjedd ganske mye rundt denne problematikken før, og informasjon fra våre lærere på skolen ville være mangelfull.

Det var også viktig for oss å finne pårørende til noen som har ADHD. Som sensor sa i sitt intervju: *“dem som kjenne problemet mest på kroppen, altså den det gjeld selvfølgelig og pårørende.”* Til slutt fikk vi også tatt en telefonsamtale med vedkommende som hadde ADHD, og vi ønsker å fremme noen av de synspunkter som kom frem av denne samtalen.

Kvalitativ metode

Da vi bestemte oss for å skrive denne oppgaven måtte vi velge mellom kvalitativ og kvantitativ metode. Ved kvantitativ metode kom vi fram til at vi ikke ville få like mye dybde og bredde i informasjonen som ved kvalitativ metode. Siden kvantitativ metode handler mer om det generelle og flere objekter som stiller til disposisjon, gjerne en spørreundersøkelse i form av skjema som blir sendt ut på internett (Dahlum, 2014). I vårt tema ville vi gå mer i

dybden, å høre om erfaringer noen har rundt vårt emne. Vi valgte derfor kvalitativ metode som lar oss finne ut mer om temaet. Gjennom kvalitativ metode kan vi gå i dybden og få mye informasjon fra få personer. De utvalgte personene har gjerne mange nyttige erfaringer som vi kan dra nytte av. Sirianne Dahlum skriver for Store Norske Leksikon at forskjellen mellom kvantitativ og kvalitativ metode er at ved kvalitativ metode forsker man mer i dybde ved hjelp av få intervjuobjekter hvor resultatet ender i tekstform (Dahlum, 2014). Ved hjelp av denne metoden ville vi få utrettet det vi ville med oppgaven og konkluderte med at kvalitativ metode var veien å gå.

Feilkilder ved kvalitativ forskningsintervju

Vi gjennomførte først et intervju med sensor. Dette intervjuet gjorde vi opptak av for at vi lettere skulle kunne transkribere og analysere intervjuet i etterkant. Det neste intervjuet med pårørende fikk vi også gjøre opptak av. Men det siste intervjuet med en trafikkklærer fikk vi ikke gjøre opptak av, da vi heller ikke hadde spurt om dette på forhånd. Dette er noe vi burde ha tenkt over allerede ved første intervju. I og med at vi hadde problemer med å skaffe intervjuobjekter tidlig i prosessen, trodde vi kanskje at det å ikke nevne lydopptak ville senke terskelen for å få tak i intervjuobjekt. I det siste intervjuet med trafikkklærer noterte vi heller det vesentlige i forhold til de svarene vi fikk. Dette gjorde selve transkriberingsjobben enklere, men vi kan ha gått glipp av en del informasjon som kunne vært nyttig i forhold til oppgaven. Selve telefonsamtalen med vedkommende ble heller ikke gjort lydopptak av, da vi var litt uforberedt på denne samtalen og var usikker på om noe kunne brukes til oppgaven vår. Under telefonsamtalen ble det etterhvert gjort notater som gjorde det enklere å huske det vesentlige som ble sagt i samtalen.

Metodikk i forbindelse med intervju

Vi hadde problemstillingen:

Ble målet om nullvisjonen/trafikksikkerheten svekket da lovendringen fra 2010 gjerne gjorde det lettere for personer med ADHD/ADD å ta førerkort?

Etter å ha intervjuet blant annet sensor fra en trafikkstasjon fikk vi inntrykk av at hun ikke engang visste om denne lovendringen, og det gjorde at vi valgte å endre på problemstillingen. I samtaler med veileder i etterkant av intervjuene ble vi enig om at vi måtte spisse problemstillingen ytterligere da målet om nullvisjonen er svært omfattende og tidkrevende å undersøke. I en slik problemstilling måtte vi ha gjort alle undersøkelsene selv og forsket frem data som ikke eksisterer fra før.

Under konstruksjonen av spørsmålene som skulle nyttes i intervjuet så vi raskt at vi hadde for mange ja og nei spørsmål. Disse spørsmålene måtte vi omformulere. Hovedspørsmålene våre ble etterhvert mer åpne og fikk en spørrende start som f.eks. "Hva er det som gjør at du tviler på de elevene du har bemerket deg?" Spørsmål som dette gjorde at vi fikk mer dybde i intervjuene. Selve strukturen på intervjuene er preget av semistrukturerte intervju, slik at de ulike informantene fikk noen lunde samme spørsmål, men at vi hadde mulighet til å stille tilleggsspørsmål der det var nødvendig (Dallan, 2015).

Intervjuer

Vi gjennomførte tre intervjuer med henholdsvis sensor, pårørende og trafikklærer. Videre følger sammendrag av intervjuene, og de transkriberte intervjuene blir et vedlegg, unntatt det siste som forklart under metodekapittelet.

Sensor 01.10.2015

Ut i fra vårt intervju med en sensor fant vi ut at de kun møter Ola Nordmann og har ikke noe informasjon om diagnose på forhånd, slik at de ikke blir forutinntatt. Hvis de er forutinntatt er det fort gjort å stille lavere krav til eleven ubevisst. Målet med førerprøven var at kandidaten skal yte sitt aller beste, og da kan det ofte være nok å bare senke skuldrene litt for å få

kandidaten til å bli mindre anspent. Man kan eventuelt stoppe opp å snakke. Det er viktig å møte eleven og se hva som gjelder for den eventuelle eleven, for alle er forskjellige. Det er viktig å ta forhåndsregler slik at eleven føler seg trygg. Hvis sensor merker noe på eleven kan det hjelpe å bare endre kroppsspråk og gjøre eleven tryggere på den måten. Man kan ikke ønske sensor, så sjansen er veldig liten for å møte samme kandidat to ganger. Det er ikke statistikk for hver enkelt kandidat, så det er umulig å si hvor mange ganger en person har strøket, men det er statistikk for antall stryk. Det er heller ingen øvre grense for antall forsøk, her må man heller vise skjønn, og se an hver enkelt situasjon.

Sensorer og trafikklærere samarbeider mye seg imellom og hvis det er noe en sensor bemerker seg, så kan man ta det opp sammen med trafikklæreren, men det er veldig sjelden det er tilfelle.

Sensor kan gjøre småting som kan bedre situasjonen, som for eksempel møte eleven på forhånd og det kan føre til at man får et bedre utgangspunkt og resultat. De fleste er mer åpne om sin diagnose når det er tilrettelagt for det.

Sensor var ikke klar over lovendringen som kom i 2010.

Samfunnet har utviklet seg, noe som gjør at det er lettere å fange opp ADHD tidligere, f.eks. i barnehage og skole, slik at diagnosen kan stilles tidligere.

Sensorene har ikke fått noe kurs om hvordan man kan tilnærme seg elever med ADHD under en førerprøve. Denne sensoren føler heller ikke for noe behov for slike kurs.

Pårørende 15.10.2015

De pårørende har ulik oppfatning av legers sin evne til å vurdere om vedkommende kan få førerkort. De mener også at slike beslutninger bør bli gjort i et samarbeid mellom lege og trafikklærer. I tillegg påpeker de at det er viktig at det er en lege som har kjent vedkommende over tid. De pårørende sier også at det er viktig at vedkommende bruker medisin for å kunne kjøre på en trafiksikker måte. De pårørende har også oppfattet at en person med ADHD blir mer ukonsentrert over lengre perioder med kjøring, og trenger derfor flere pauser. I tillegg blir det poengtert at det er viktig at kjøringen foregår forholdsvis tidlig på dag. Da er den det gjelder mer opplagt, i tillegg til at medisinen har bedre virkning.

De pårørende sier det er ingen råd eller hjelp å få knyttet til førerkortproblematikk. De er nødt til å finne informasjon selv om hvordan man skal søke om førerkort og råd til øvelseskjøring hjemme. Pårørende mener det burde være et bedre tilpasset opplegg både for teori og praktisk kjøring, spesielt i forhold til øvelseskjøring. Det er enda viktigere at det blir satt konkrete mål

for hva han skal øve på og hvordan han skal gå fram for å nå disse målene. Når man har konsentrasjonsvansker så trenger man i tillegg mer mengdetrening.

I forhold til førerkort mener de pårørende at det nødvendigvis ikke bare er alderskravet som er avgjørende for å kunne få førerkort, men at en med ADHD blir senere modnet.

Interessekonflikten her blir at de vil gjerne prøve når de er 18, men ofte mislykkes gang etter gang. De vil kanskje oppleve større mestring når de blir eldre. De mener også at det ofte kan være lurt å øvelseskjøre med noen andre enn foreldrene. I tillegg er det viktig at en er åpen om diagnosen med en gang slik at tilretteleggingen blir bedre fra dag en. De “krever”

trafikklærere med mer spesialisert kompetanse. Personer med ADHD har gjerne et dårlig selvbilde, og hvis de mislykkes på bilkjøring så er det enda en ting de ikke klarer, som alle andre klarer.

Trafikklæreren 21.10.2015

Trafikklæreren har vært heldig og har hatt elever som var åpen om diagnosen. Det viktigste er at lærer og elev blir godt kjent og trygge på hverandre. Det er også viktig at elven blir trygg på bilen. Det har vært mer åpenhet de siste 10 årene. Trafikklæreren har best erfaring med å ha en elev med ADHD tidlig på dagen contra sent, fordi konsentrasjonen kan forsvinne. Det gjelder også ungdom generelt.

Denne trafikklæreren har ikke merket noe til at elever med ADHD stryker oftere enn elever uten diagnosen. Trafikklæreren mener at det er planlegging og mer konkretisering som skal til. Elever med ADHD blir mer bevisst på at de skal få det til og er veldig oppmerksomme på utfordringene de møter i bil. Ved noen elever er det lett å kjenne igjen symptomene til en med ADHD. De kan være ganske urolige og rastløse, og flakker med blikket. Trafikklæreren har opplevd at for mye medisiner kan gjøre elevene sløve. Trafikklærere har en oppfatning av at jentene er mer åpne enn guttene, og mener også at familiesituasjonen kan ha noe å si for en med diagnosen. Det de opplever hjemme både på godt og vondt tar de med seg ut i hverdagen og i bil. Når trafikklæreren underviser en med ADHD er det viktig å gi elevene klare mål og ha en struktur. Elever med ADHD kan ofte ha problemer med å planlegge og trenger derfor nøye planlegging sammen med trafikklærere og foreldre. Elever med ADHD trenger å føle at de har en arena de lykkes på og det er derfor viktig at trafikklæreren roser eleven. Av erfaring velger denne trafikklæreren å legge mest vekt på tilrettelagt undervisning i bil og ikke i klasserom. I klasserom er det ofte flere elever, og elevene med ADHD vil ikke være ulik dem på noen måte. Trafikklæreren har ikke merket noen stor forskjell på andelen elever med

ADHD etter 2010 enn før, med tanke på den nye lovendringen. Trafikklæreren mener at helsekravet for førerkort er gjennomsnittlig godt nok, men at synskravet er for lavt. Det er derfor viktig at trafikklærerne følger opp dette. I forhold til spørsmålet om trafikklæreren burde ha mer makt i tilfeller med ADHD, kommer det frem at de ikke burde ha mer makt, da dette er et samfunnsansvar. Inntrykket trafikklæreren har av lovverket i slike tilfeller, er at det bare er en formalitet enn noe annet. Trafikklæreren etterlyser også flere kurs med spisskompetanse på hvordan man skal tilnærme seg elever med en diagnose. Det er heller ikke nok kurs for å se etter rusrelaterte symptomer.

Telefonintervju vedkommende med ADHD 30.10.2015

Vedkommende hadde store problemer med teorien knyttet til bilkjøring. Etter å ha strøket to ganger på teoriprøven, klarte personen teoriprøven tredje gangen. Grunnen til at prøven lyktes tredje gangen var at denne ble tilrettelagt. Her ble spørsmålene opplest og dette førte til at det ble enklere å forstå hva de faktisk spurte om. Førerprøven ble gjennomført tre ganger. De to første gangene var personen veldig stresset og prøven var i tillegg lagt til et tidspunkt sent på dag. Vedkommende føler selv at medisinen mister effekt i 1-2 tiden på dagtid. Personen ble også mye tryggere etter å ha hatt en eller to kjøretimer før oppkjøring. Under tredje oppkjøring hadde han også en sensor som hadde kjennskap til lærevansker og ADHD. Sensor var mer rolig, forklarte i et rolig tempo, og oppmuntret han før prøven til å følge med på skilt og plassere seg riktig.

Drøfting

Hvilke utfordringer møter personer med ADHD i opplæringsløpet, og hva kan vi som trafikklærere gjøre for å bedre opplæringen?

For at man skal kunne lykkes som trafikklærere er det viktig å sette eleven i fokus. Det handler veldig mye om å finne eleven der eleven er. Trafikklæreren har et stort fortrinn når det gjelder undervisning. Mesteparten av tiden forholder han seg til en elev, og har mulighet til å tilpasse opplæringen til hver enkelt elev. Lærere kan ha en tendens til å tenke likt om elevene, men nå som vi har erfart og være lærere selv vet vi hvor viktig det er å ikke generalisere. Alle elever er forskjellige og problematikken rundt elever med ADHD er likedan. Det finnes forskjellig grad av ADHD og det er viktig å ta for seg eleven læreren har der og da, for seg selv og ikke sammenligne den med andre elever med ADHD, bare fordi han eller hun har det.

Kjøreprosessen

Som trafikklærere må vi ta utgangspunkt i kjøreprosessen til elevene. Utfordringen med elever med ADHD er blant annet oppmerksomheten. Så hva kan vi gjøre for å tilrettelegge undervisningen med tanke på styring av oppmerksomhet?

Det viktigste for oss trafikklærere er å selv være bevisst på hvordan denne styres. Enkelte personer er gjerne mer impulsive enn andre, og mye av oppmerksomheten styres etter “bottom- up” prinsippet, som nevnt tidligere i oppgaven. Elevene må også tidlig være bevisst over dette selv. Det er mye som spiller inn på prestasjonsevnen til en elev. I tilfeller med elever med ADHD er det særlig mye som må til for at kjøringen skal fungere optimalt. Vi ser for oss at en mulig stressfaktor tidlig i opplæringen kan være øvrig trafikk bak. I en situasjon med for eksempel bakkestart, blir eleven fort fokusert på bilene som kommer bak, og stresser derfor gjerne og glemmer sine egne arbeidsoppgaver. Ved innlæring av blant annet det motoriske, blir det viktig å gjerne dele øvelsen inn i mindre deler. Dette er også med på å gjøre øvelsen så konkret som mulig for eleven. Ved å faktisk fjerne speilet kan eleven styre oppmerksomheten sin mot det som skal gjøres. Det samme kan vi tenke å gjøre gjennom arbeidsmåten mental praksis. Her vil vi få bekreftet om eleven tenker riktig (Glein & Lødemel, 2007). Samtidig kan vi introdusere stressmomenter, og deretter finne ut hvordan eleven reagerer. Vi kan blant annet prøve å få eleven til å forklare fortere, og overføre dette til at det er det samme som skjer når eleven får en bil bak. Ved å gjøre slike enkle tiltak, mener

vi at dette kan være med på å lette innlæringen for eleven. Samtidig som dette er med på å skape en trygg læringsarena, blir eleven selv bevisst på hvilke faktorer som gjør bilkjøringen vanskelig og hva han eller hun kan gjøre for å motvirke dette.

For å gjøre hverdagen lettere for personer med ADHD spiller medisin inn som en viktig rolle. I forhold til opplæring i bil ser både forskere og trafikklærere stor effekt ved bruk av medisiner. Her er det viktig for oss som trafikklærere å avdekke om eleven eventuelt har glemt å ta disse, og gjøre tiltak som kan bedre opplæringssituasjonen. Derfor er det viktig å få til en åpen dialog med eleven om nettopp dette. Elever har forskjellig dagsform, og slik er det også med elever med ADHD. I vårt intervju med både trafikklærer, pårørende og vedkommende ser vi en best læringseffekt tidlig på dag for elev. Konsentrasjonen kan ofte minske utover dagen, og det kan hemme eleven til å få best utbytte av opplæringen. Dette bør være noe som opprettholdes slik at eleven ikke trenger flere timer enn nødvendig. Som også nevnt i intervjuet med vedkommende er det heldig at en førerprøve blir lagt tidlig på dagen. En annen utfordring her kan være at eleven ikke vil opplyse om sin diagnose, siden de gjerne vil være som alle andre og ikke få tilrettelagt sin undervisning deretter. Vedkommende med ADHD som vi intervjuet var åpen om sin diagnose, men ytret at trafikklæreren hadde sagt at han kjørte bedre uten medisin enn med medisin. Men forskning viser at blant annet ritalin har en stor positiv effekt på personer med ADHD (Bjørkli, Flø et al., 2005). Dette viser igjen hvor stor betydning det har for oss mennesker å passe inn i samfunnet.

Medisin

Ritalin har lenge vært bevist å hjelpe personer med ADHD, da den gjør det lettere å konsentrere seg. Senere forskning fra Danmark viser til en ny medisin som tillater kroppen å være konsentrert lengre perioder av døgnet (Nordahl, 2015). Dette medikamentet kalles Elvanse og inneholder dekstroamfetamin. Dette virkestoffet bruker lenger tid på å frigjøres i kroppen, og varer derfor lengre enn for eksempel virkestoffet metylfenidat som er i Ritalin (Nordahl 2015). Derfor mener vi at Elvanse kan hjelpe personer med ADHD å opprettholde konsentrasjonen over lenger tid.

Føreropplæringen

Noe av den samme trenden ser vi også i sammenheng med teoriprøven. Elever med ADHD vil gjerne prøve selv, men sjansen for å mislykkes er gjerne større enn med en tilrettelagt teoriprøve. Når man har en elev med ADHD er det viktig at lærere klarer å motivere dem til å

gjøre så bra de kan. Ofte kan det være slik er det slik at barn og ungdom med ADHD ikke får til ting like godt som mange andre kan, og det vil derfor være enda et nederlag og ikke få til å kjøre bil. Trafikklæreren vi intervjuet erfarer at hvis læreren er flink til å forklare godt om opplæringsperioden og forberedelse mot oppkjøring og teoriprøve, vil eleven bli godt forberedt. Motivasjonen vil hele tiden styrkes og det kan gjøre det lettere for eleven å komme seg gjennom på lik linje som en elev uten diagnose.

Vi tror at mange elever ønsker å få førerkortet den dagen de fyller 18 og slik er det gjerne med de med ADHD også. De vil være lik som alle andre. Vi tror at trafikkskolene da får et dilemma. Elever med ADHD vil kanskje føle et press at de hele tiden skal prestere, også mot en førerprøve. Dersom de ikke får gjennomføre opplæringen på en skole med resultat i en oppkjøring, bytter de kanskje til en annen. Det er derfor viktig at vi som trafikklærere bevisstgjør slike elever at de skal være på et slikt nivå at de faktisk klarer førerprøven, også på en dårlig dag.

Alderskravet for førerkort er bare et tall. Det sier ikke noe om hvor moden personen faktisk er. Dette er også særlig utfordring for personer med ADHD. Spesielt for gutter, da frontallappen utvikles senere enn hos jenter. En kombinasjon av senere ferdig utviklet frontallapp i tillegg til ADHD gjør at sjansen er stor for at gutter med ADHD får enda en utfordring. Derfor mener vi at det er viktig at både trafikklærere og de det gjelder er særlig bevisst på dette, slik at mengdetrening kan påbegynnes tidlig. Det kan være med på å bygge gode erfaringer og holdninger rundt trafikk og bilkjøring.

Mengdetrening

Mengdetrening er også et problemområde for personer med ADHD. Som tidligere nevnt i intervjuet med pårørende kan det være en særlig utfordring å øvelseskjøre med noen i familien. Familien kjenner vedkommende godt, og dette kan by på utfordringer. Pårørende har heller ikke de samme forutsetningene for å øvelseskjøre enn oss trafikklærere. I intervjuet med de pårørende ble de også gjort uttrykk for at det finnes for lite informasjon eller hjelp å få i slike situasjoner. Noe de også ytret var viktigheten av å være konkret og tydelig mot vedkommende.

Siden samfunnet har gjennomgått en rask teknologisk utvikling har nye hjelpemidler blitt utviklet. Gjensidige har utviklet en app til øvelseskjøring (Gjensidige, 2015). Her kan elevene

lagre rutene de har øvelseskjørt og i tillegg krysse av for hvilke øvelser de har gjennomført. Dette kan gjøre det lettere for både ledsager og elev å konkretisere ruter og øvelser. Det kan også være en ide for en trafikklærer å få et innsyn i øvelseskjøringen som foregår. Etterpå kan vi som trafikklærere blant annet vurdere øvingsområde, tidspunkt for kjøring og øvelsene som blir gjennomgått. Ved å gjennomgå dette kan vi komme med tips som kan være med på å ivareta læringsutbytte ved mengdetrening.

Kommunikasjon

Kommunikasjon mellom lærer og elev er viktig i opplæringsperioden. Som nevnt over i rapporten er det viktig at senderen kjenner mottakeren slik at budskapet blir riktig fortalt og riktig mottatt. Det er derfor viktig at læreren kjenner eleven, og spesielt viktig at læreren vet om diagnosen. Læreren bruker hele tiden verbal og non verbal kommunikasjon, og det er viktig at denne samsvarer for å unngå misforståelser. Hvis læreren sier en ting, men uttrykket sier noe annet kan eleven bli usikker og føle seg misforstått som igjen går utover læringsprosessen.

Et annet viktig punkt er at trafikklærere er tydelige når de underviser, og som sensoren vi intervjuet kunne fortelle er at kroppsspråket kan ha mye å si for om en elev klarer å beholde roen eller ikke. Sensoren mener at det å endre litt på holdning eller væremåte kan hjelpe eleven til å beholde roen. For å gjøre arbeidsoppgavene til eleven så overkommelige som mulig er det viktig at for eksempel tilsigelsene er så konkrete og enkle som mulig. Hvis dette er vanskelig for eleven, kan læreren benytte seg av *redundanse*, hvor gjentakelser av ulike ord kan gjøre at budskapet når frem. Dette må vurderes ut ifra elevens evne til å forstå, men variasjon i måter du velger å presentere budskapet på er like viktig.

I og med at dette er en arena hvor de kanskje også kan mislykkes er det viktig at eleven får passende utfordringer slik at eleven kan holdes i flytsonen, som er nevnt i rapporten tidligere. Dette vil si at hvis eleven mestrer et moment, vil den oppleve mestring senere i opplæringsløpet også. Mestring fører til mestring. Dette gjør at eleven blir motivert til å videreutvikle sin egen førerferdighet.

Avslutning

Ut ifra dette forskningsprosjektet har vi funnet ut at selv om personer med ADHD har ulike forutsetninger for å lære, kan de likevel med tilpasset opplæring få et fullverdig utbytte av trafikkopplæringen. Slik vil flere kunne få et tilstrekkelig grunnlag for å ferdes i trafikken. Forutsetningen for dette er at trafikklæreren er bevisst på hvordan man skal møte slike elever for at de skal få de samme mulighetene for å lykkes. Som nevnt i intervjuet med sensor:

“Hvilke signaler sender mitt kroppsspråk til kandidaten,...det er kjempeviktig å få kandidaten til å føle det at...han er på en trygg arena”.

Det er viktig at trafikklærer og elev samt foreldre opprettholder en god dialog, da særlig i begynnelsen av opplæringen for at læringsprosessen skal bli så god som mulig. Vi oppfordrer også til tidlig påbegynt mengdetrening da dette kan være med på å heve nivået til eleven. Det er også spesielt viktig å gi konkrete arbeidsoppgaver til elever med diagnose.

Dette ble bekreftet i intervjuet med pårørende:

“så det her med å konkretisere, ka han skal jobbe med og ka som er viktig det er, trur eg er avgjerande.”.

Gjennom et godt samarbeid vil man kunne møte de behovene som eleven har, for eksempel tidspunkt for en kjøretime. Noe som også må vektlegges i opplæringen er om eleven bruker medisiner, fordi dette vil hjelpe trafikklæreren i å vite når eleven konsentrer seg best.

Vi håper at denne oppgaven kan være med på å bevisstgjøre flere trafikklærere i arbeid med elever med ADHD, og slik få en bredere forståelse av hvordan man tilrettelegger undervisning til alle mulige elevgrupper.

Litteraturliste

Bjørkli, C., Flø, M., Jensen, G.D., Ryum, T., Zeiner, P., (2005) *Assessment of Fitness-to-Drive amongst Patients with Learning Difficulties*
Sintef, 2005

Glein, J.O., & Lødemel, S., (2007) *Trafikkdidaktikk*
Nki forlaget, 2007

Moe, D (2013) *Kjøreprosessen*
Trondheim 2013

Forelesninger

Dallan, E. (2015, september) *Forskningsintervju og fremstilling, sept. 2015.pdf*
HiNT 2015

Loeng, S. (2014, september) *Kommunikasjon.ppt*
HiNT 2014

Nettsider

Apotekstatistikk (2015). Kraftig økning i bruk av ADHD-legemidler
Hentet fra:
<http://apotekstatistikk.no/Default.aspx?ID=7731&PID=32468&M=NewsV2&Action=1&NewsId=1336>
Nedlastingsdato 01.12.2015

Dahlum, S. (2014, 13. juni). Kvantitativ analyse
Hentet fra: https://snl.no/kvantitativ_analyse
Nedlastningsdato: 04.11.15

Dietrichs, E. (2009, 14. februar). Dopamin
Hentet fra: <https://snl.no/dopamin>
Nedlastingsdato: 07.02.2016

Dragland, Å. (2015, 05. mai). Lettere ADHD-hverdag med eldreteknologi.
Hentet fra: <http://forskning.no/helsetjeneste-helseadministrasjon-sykdommer-teknologi/2015/05/lettere-adhd-hverdag-med>
Nedlastningsdato: 04.11.15

Folkehelseinstituttet (2013, 13 desember). ADHD- forskning og studier ved
Folkehelseinstituttet
Hentet fra: <http://www.fhi.no/tema/adhd>
Nedlastingsdato: 04.11.15

Gjensidige (2015. Øvelseskjør og få rabatt
Hentet fra: <https://www.gjensidige.no/privat/tema/bilen-min/ovelseskjoring>

Nedlastingsdato: 07.12.2015

Hannås, B.M. (2015, 06 oktober). ADHD
Hentet fra: <https://sml.sn.no/ADHD>
Nedlastingsdato: 07.02.2016

Helsenorge (u.å.). ADHD
Hentet fra: <https://helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/utviklings-og-adferdsforstyrrelser/adhd>
Nedlastingsdato: 23.02.16

Holbek, J.A. (2008). ADHD- få jenter og kvinner med ADHD blir oppdaget
Hentet fra: http://www.sinnetshelse.no/artikler/adhd_jenter.htm
Nedlastingsdato: 06.11.15

Kinman, T. (2012, 17 desember). ADHD and the brain: structure and function
Hentet fra: <http://www.healthline.com/health/adhd/the-brains-structure-and-function#1>
Nedlastingsdato: 07.02.2016

Koepp, M.J., Gunn, R.N., Lawrence, A.D., Cunningham, V.J., Dagher, A., Jones, T.,...Grasby, P.M., (2011, 3. desember). Evidence for striatal dopamine release during a video game
Hentet fra: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3220824/>
Nedlastingsdato 15.02.2016

Nauert, R. (2012). Delay in Brain Development Associated with ADHD
Hentet fra: <http://psychcentral.com/news/2012/07/31/delay-in-brain-development-associated-with-adhd/42433.html>
Nedlastningsdato: 23.02.16

Nordahl, M. (2016, 26. januar). Barn med ADHD bør prøve ut flere medisiner
Hentet fra: <http://forskning.no/2015/01/adhd-medisiner>
Nedlastingsdato: 23.02.16

Norsk helseinformatikk (2014, 14. april). ADHD årsaker
Hentet fra: <http://nhi.no/foreldre-og-barn/barn/sykdommer/adhd-arsaker-11738.html>
Nedlastingsdato: 07.02.2016

Psykiskhelse (u.å.) ADHD
Hentet fra: <http://psykiskhelse.no/adhd>
Nedlastingsdato: 15.02.2016

Trygg trafikk (u.å.) Om å være ungdom
Hentet fra: <https://www.tryggtrafikk.no/tema/ungdom/om-a-vaere-ungdom/>
Nedlastingsdato: 23.02.16

Figurer

Figur 1 - Hentet fra Moe, D (2013) *Kjøreprosessen*
Trondheim 2013

Figur 2 - Hentet fra Moe, D (2013) *Kjøreprosessen*
Trondheim 2013

Figur 3 - Mihaly Csikszentmihalyi, 1975
Nord Universitetet 2016

Vedlegg
Samtykkeskjema



**SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV KANDIDAT-,
BACHELOR- OG MASTEROPPGAVER**

Forfatter(e): Eivind Aabrekk
Hildegunn Lerkerød

Norsk tittel: ADHD i føreropplæringen

Engelsk tittel: Challenges with ADHD within
drivers education

Studieprogram: Trafikklærerutdanning

Emnekode og navn: TLB 251 Kandidatoppgave



Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage, Nords' åpne arkiv



Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: _____

Dato: 15. 02. 16

HILDEGUNN LERKERØD
underskrift

Hildegunn Lerkerød
underskrift

EIVIND AABREKK
underskrift

Eivind Aabrekk
underskrift