

Grein þessi er byggð á lokaverkefni höfundar í MA-námi í uppeldis- og menntunarfræði við félagsvísindadeild Háskóla Íslands. Verkefnið fjallar um reynslu unglunga og fullorðinna af því að vera með einkenni athyglisbrests með (eða án) ofvirkni, æskuþeirra og uppvaxtarár, skólagöngu og framtíðarhorfur. Rannsókn höfundar, sem gerð var á árunum 2002–2004, náði til 21 þátttakanda. Höfundur er náms- og starfsráðgjafi í Borgarholts-skóla í Reykjavík.

Rannsókn sú sem gerð er grein fyrir hér fjallar um unglunga og fullorðna sem greinst hafa með athyglisbrest með (eða án) ofvirkni, og byggir á eigindlegri rannsókn sem alls náði til tuttugu og eins þátttakanda. Þar af voru lykilþátttakendur tólf unglingar og fullorðið fólk með athyglisbrest með (eða án) ofvirkni. Aðrir þátttakendur voru níu; þrír náms- og starfsráðgjafar, tveir kennarar, sálfræðingur, félagsráðgjafi, fjölskylduráðgjafi og foreldri. Tilgangur rannsóknarinnar var að auka þekkingu og skilning á aðstæðum þessara einstaklinga.



Ágústa Elín Ingbórsdóttir

bestan skilning á reynslu unglunga og fullorðins fólks, sem greinst hefur með athyglisbrest með (eða án) ofvirkni og hvaða merkingu þau

mest og gefa þeim tækifæri til að láta skoðanir sínar og tilfinningar í ljós, meðal annars um eigin skilning á aðstæðum sínum og hvaða merk-

Unglingar og fullorðið fólk með AD(H)D

Rannsóknin var gerð með eigindlegum aðferðum, opnum viðtölum og þátttökuathugunum.

Í rannsókninnivarm.a.lögð áhersla á að kynnast reynslu þessara ofvirku einstaklinga með athyglisbrest með (eða án) ofvirkni eða með AD(H)D af því að alast upp með þessi einkenni og að fræðast um gengi þeirra í skóla, atvinnulífi, sem og að huga að framtíðarhorfum þeirra. Rannsóknin er lýsandi að stórum hluta, þar sem þátttakendur segja sögu sína og er ein fyrsta rannsókn sem gerð hefur verið hér á landi á þessum aldurs- hópi einstaklinga með athyglisbrest með (eða án) ofvirkni. Markmið rannsóknarinnar var að öðlast sem

leggja í aðstæður sínar. Skoðuð er lýsing þeirra á æsku og uppvexti, skólagöngu og atvinnuþátttöku.

Nokkrar íslenskar rannsóknir hafa verið gerðar um athyglisbrest með (eða án) ofvirkni hjá yngri börnum og unglingum, en þessi rannsókn er líklega með þeim fyrstu sem beinst hefur að unglingum og fullorðnum einstaklingum. Því má segja að um nýtt viðfangsefni sé að ræða hér á landi. Erlendum rannsóknum um þetta efni hefur farið fjölgandi á undanförunum árum. Til að varpa skýrara ljósi á líf unglunga og fullorðinna með athyglisbrest með (eða án) ofvirkni leitaðist höfundur við að leyfa röddum þátttakanda að heyrast sem

ingu þeir leggja í eigið líf.

Í rannsókninni kom fram að reynsla þátttakenda í rannsókninni af skólagöngu var almennt neikvæð og margir þeirra sögðust hafa upplifað mikla höfnun og skilningsleysi af hálfu skólans. Flestum unglingunum hafði liðið betur í framhaldsskóla þar sem þau fundu fyrir meiri þekkingu og skilningi. Fullorðnu þátttakendum vegnaði flestum illa í námi og starfi. Þeir höfðu oft skipt um vinnu og áttu í erfiðleikum með félagsleg samskipti. Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að jafnréttis- krafa þjóðfélagsins um menntun og alhliða þátttöku í þjóðfélaginu hafi ekki náð fyllilega fram að ganga

og að menntastefnunni „skóli án aðgreiningar“ hafa aðeins aðtakmörkuðu leyti tekist að koma til móts við þarfir ólíkra einstaklinga. Meginniðurstaða rannsóknarinnar er sú að þeir einstaklingar með athyglisbrest með (eða án) ofvirkni sem tóku þátt í rannsókninni upplifa aðstæður sínar þannig að þeir hafi ekki fengið sömu tækifæri til náms og atvinnuþátttöku og aðrir, og finnst þeim hafi verið ýtt út á jaðar samfélagsins.

Niðurstöður rannsóknar höfundar benda til þess að einbeitingarskortur, skortur á úthaldi og eljusemi og námserfiðleikar (ef þeir voru til staðar) hafi haft neikvæð áhrif á frammi- stöðu þátttakenda í námi þótt þau væru með eðlilega greind. Nokkrir þátttakenda lýstu því að þótt þau sem nemendur með AD(H)D ættu ekki við náms- eða skynjunarörðugleika að stríða, þá ættu þau í meiri erfiðleikum með nám en jafnaldrar þeirra.

Nokkur þátttakenda greindu frá því að til að nema þyrftu þau að beita athygli og þola álag og mótlæti. Erfitt væri að skilja sumar námsgreinar og ekki hægt að ná tökum á þeim nema með góðu úthaldi og einbeitingu. Góð greind nægði því ekki ein og sér

og skólafélögum. Foreldrarnir ásökuðu þau fyrir að vinna ekki heimavinnuna sína og dæmi voru um að þau lentu í bekk með nemendum með námserfiðleika. Þau fóru þá að líta á sig sem heimsk og sumum var strítt af öðrum börnum sem sögðu þau vera „þroskaheft“.

Flestir þátttakenda sögðu frá því að þeim hefði liðið betur í framhaldsskóla en grunnskóla

Þetta eru sömu atriði og Barkley (1998) nefnir að skýri ástæðuna fyrir hegðun og vissum námsörðugleikum ofvirkra einstaklinga. Barkley bendir á að vegna truflana sem verða á starfsemi í framheila ofvirkra einstaklinga, eigi þeir í erfiðleikum með að halda aftur af svörun við áreiti og hafi því ekki nægan tíma til að hugsa og yfirvega áður en þeir framkvæma. Gildir það jafnt um nám og ýmsar aðrar aðstæður einstaklingsins.

Flestir þátttakenda sögðu frá

styrkleika þeirra sem lágu að baki mun sýnilegri veikleikum. Í þriðja lagi fengu þau heimavinnu sem krafðist skipulagningar og ástundunar. Hér skiptir ekki máli hversu greind þau voru, til að ná árangri urðu þau að nálgast heimavinnuna kerfisbundið og á skipulegan hátt. Greinar sem kröfðust skipulegs lestrar og þess að greina aðalatriði frá aukaatriðum ollu þeim sérstökum erfiðleikum. Vegna allra þessara ástæðna, og ef AD(H)D var viðvarandi hjá þeim, jukust námsvandamál þeirra á unglingsstigi.

Þátttakendur voru sammála um að ef ekki er strax brugðist við þeim af þekkingu séu miklar líkur á að nemendur með AD(H)D falli úr námi á framhaldsskólastigi og að síðari tilraunir þeirra til náms verði dæmdar til að mistakast sem dragi úr framtíðarhorfum þeirra. Varð það einnig raunin hjá nokkrum þeirra. Þessar niðurstöður eru í samræmi við það sem Weiss og Hectman (1979) hafa bent á að á unglingsárum séu alvarlegustu vandamálin meðal annars tengd skipbroti í námi.

Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að aukin þekking kennara og annarra sem að skóla-

...athyglisbrest með (eða án) ofvirkni

Höfundur: Ágústa Elín Ingbórsdóttir

til að ná árangri í námi. Þar sem þau gátu ekki beint athygli að því sem verið var að kenna, voru þau oft ekki virk í náminu. Þau töluðu jafnframt um að til að nám færi fram þyrftu þau einnig að hafa mikla þolinmæði. Nám í grunnskóla krefðist þolinmæði vegna mikillar endurtekningar og þjálfunar. Þar sem þau gátu ekki agað sjálf sig til að ljúka við leiðingjörn og fráhrindandi verkefni, áttu þau í erfiðleikum með lestur, stafsetningu og reikning. Þetta varð svo til þess að þau drógust aftur úr og urðu undir í náminu. Þegar á leið urðu vonbrigðin enn meiri og fylltu þau streitu og gremju. Þessu fylgdi gagnrýni frá kennurum, foreldrum

því að þeim hefði liðið betur í framhaldsskóla en grunnskóla. Þeim fannst starfsfólk framhaldsskólans hafa meiri þekkingu og skilning á röskuninni. Mörgum fannst unglingsstigið í grunnskólanum sérstaklega erfitt og færslan þangað magnaði upp vandamál þeirra af ýmsum ástæðum. Í fyrsta lagi var unglingsstigið ekki eins formlega uppbyggt og skipulagt. Sem nemendur urðu þau að fylgjast með og sjá til þess sjálf að vera á réttum stað á réttum tíma. Í öðru lagi fengu þau marga mismunandi kennara sem þekktu þau ekki eins vel og umsjónarkennarinn á yngra stiginu gerði og voru síður líklegir til að meta

starfi koma geti bætt tækifæri nemenda með AD(H)D til að ljúka námi, ef aðrir þættir, eins og lítill stuðningur foreldra, standa þar ekki í vegi. Því stuðla samskipti á milli fjölskyldna og skóla að bættum forsendum barna og unglunga með AD(H)D til menntunar og þroska svo að færa má rök fyrir því að skólinn og foreldrar beri sameiginlega ábyrgð á uppeldi og menntun allra barna og unglunga. Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess, þegar upplifun og reynsla þátttakenda af því að vera með AD(H)D er skoðuð og horft til þess hvernig þeim hefur reitt af, að þar hafi fjölskyldan og hið félagslega umhverfi, ekki síst skólinn, átt þátt

í að leggja grunninn að velferð þátttakenda. Því er mikilvægt að skólinn mæti þörfum nemenda sem eiga við AD(H)D að etja.

Nokkrir meginlærdómar

Í lokin verður hér reynt að draga fram þá helstu meginlærdóma sem virðist mega draga af þessari rannsókn:

- Mikilvægt er að foreldrar, kennarar og eftir atvikum barnið/unglingurinn sjálf/sjálfur, fái markvissa fræðslu um AD(H)D, einkenni röskunarinnar, orsakir, horfur og meðferðarúrræði og að sú fræðsla sé byggð á

Það er mikilvægt að fagfólk innan skólanna hafi þekkingu og skilning á aðstæðum barna og unglunga með AD(H)D

félagsfræðilegum og sálfræðilegum skilningi ekki síður en læknisfræðilegum. Jafnframt er brýnt að halda á lofti námskeiðum fyrir foreldra, þar sem þeim er kennt að beita viðeigandi uppeldisaðferðum. Á sama hátt þurfa kennarar að fá ráðgjöf og fræðslu um aðferðir sem beita má í skólastofunni. Enn stærra og ekki síður brýnt verkefni er að opna umræðuna í þjóðfélaginu öllu, til að auka skilning og þekkingu allra á þeim vanda sem börn, unglingar og fullorðnir með AD(H)D eiga við að etja svo og fjölskyldur þeirra.

- Það er mikilvægt að fagfólk innan skólanna hafi þekkingu og skilning á aðstæðum barna og unglunga með AD(H)D. Góður stuðningur í grunn- og framhaldsskóla getur skipt sköpum fyrir möguleika þeirra til að halda áfram námi. Án þekkingar, skilnings og stuðnings er hætt á að þessir nemendur upplifi að skólakerfið skapi þeim fyrst og fremst aukna erfiðleika, sem veldur þeim mikilli streitu og

álagi og verður til þess að þau falla jafnvel frá námi.

- Sú stefna sem grunn- og framhaldsskólar móta í málefnum nemenda með athyglisbrest og ofvirkni getur haft afgerandi áhrif á nám þeirra og lífsgæði, og stefnuleysi gerir þá aðstoð sem skólarnir bjóða óáreiðanlega og brotackennda.

- Nauðsynlegt er að byggja upp markvissan stuðning við nemendur með athyglisbrest og ofvirkni, sem mun í mörgum tilvikum ráða úrslitum um möguleika þeirra til frekara náms, svo og innihaldsríkara lífs í framtíðinni. Af þessum sökum gefa niðurstöður rannsóknarinnar vísbendingar um nauðsyn áframhaldandi rannsókna á þessu sviði, til stefnumótunar og stuðningsþjónustu við þessa nemendur.

- Hafa má áhrif á framtíðarmöguleika barna og unglunga með athyglisbrest og ofvirkni með viðeigandi meðferð og stuðningi skóla. Brýnt er að bæta aðstöðu nemenda með athyglisbrest og ofvirkni í framhaldsskólum, svo og skilning á þörfum þeirra þar. Þeir eiga oft erfitt uppdráttar þegar þeir byrja í framhaldsskólanum og heltast gjarnan úr lestinni á fyrstu mánuðunum. Vinna mætti gegn því með öflugri stuðningi og með því að finna leiðir sem kæmu til móts við ólíka getu og ólík áhugamál nemenda, þ.e. að veita nemendum menntun við hæfi hvers og eins. Til þess að af því geti orðið er mikilvægt að hlusta á raddir þeirra einstaklinga sem þekkja vandamálið af eigin raun í áframhaldandi rannsóknum á þessu sviði.

- Unglingsárin eru mikilvægur umbrotatími í þroskaferlinu, þar sem línur eru lagðar fyrir heilsu og velferð einstaklingsins. Margir einstaklingar með AD(H)D upplifa þá auknar kröfur í námi auk breytinga á lífsháttum sem geta haft tilfinningalega erfiðleika í för með sér sem svo leiða til skertrar starfsorku og aukinna erfið-

leika í námi. Því er nauðsynlegt að foreldrar og fagaðilar átti sig á því að unglingsárin eru mikilvægur tími til að styðja þessa einstaklinga sérstaklega.

- Orsakir erfiðleika nemenda með AD(H)D liggja bæði hjá þeim sjálfum og félags- og stuðningskerfi skólans. Þannig er þetta sameiginlegur vandi beggja. Úrræði skólans þurfa því að beinast jöfnum höndum að því að vera nemendamiðuð og að breyta atferli kennara og samskiptamynstri til að hafa áhrif á hegðun nemandans og aðstæður hans. Hægt er að velja úrræði sem styrkja hæfni nemandans og auka þekkingu kennara á aðstæðum nemenda með athyglisbrest og ofvirkni og hæfni þeirra til að bregðast við hegðunarerfiðleikum eins og athyglisbresti og ofvirkni.

- Mikilvægt er að stuðningur við nemendur með athyglisbrest og ofvirkni í grunn- og framhaldsskóla sé samstarfsverkefni heimila, skóla og samfélagsins í heild. Því er nauðsynlegt að skoða í samhengi hvað skólinn getur gert til að koma betur til

Raddir unga fólksins eru lykillinn að betri framtíð þeirra og þjóðfélagsins í heild

móts við þessa nemendur og einnig hvaða persónulegu þættir innan fjölskyldunnar og í ytra umhverfi hafaverndandi áhrif á líf þessara nemenda. Með slíku samstarfi má stuðla að upplýsinga-, kynningar- og stuðningsstarfi til að gera greiningu athyglisbrests og ofvirkni, meðferð og úrræði skilvirkari og ná fram öflugum samstarfi ásamt vitundarvakningu í þjóðfélaginu.

- Starfsfólk skóla sem sinnir ráðgjöf við nemendur, foreldra og kennara

vegna athyglisbrests og ofvirkni þarf oft að ráðfæra sig við eða vísa til sérfræðinga, svo sem geðlækna og sálfræðinga. Brýnt er að tryggja starfsfólki skólakerfisins greiðan aðgang að sérfræðipjónustu þar sem sérfræðingar á ýmsum sviðum starfa saman sem þverfaglegt teymi undir einu þaki við úrlausn mála.

- Umhverfi einstaklinga litar og mót- ar lífsgildi þeirra, og hefur forspár- gildi um gengi þeirra í framtíðinni. Til að fá hugmynd um sýn ungs fólks með athyglisbrest og ofvirkni á skólakerfið og þjóðfélagið í heild, til að skilja hvernig þau líta á stöðu sína og möguleika í íslensku samfélagi, er mikilvægt að gefa gaum að rödd- um þeirra við stefnumótun í fyrir- byggjandi starfi. Raddir unga fólksins eru lykillinn að betri framtíð þeirra og þjóðfélagsins í heild.

- Athyglisbrestur og ofvirkni geta ver- ið jákvæður kraftur sem samfélagið þarfnast en ef einstaklingunum tekst ekki að beina þessari orku í réttan farveg getur hún brotist út í mikilli reiði og andfélagslegri hegðun. Því þurfa allir, einnig skólakerfið, að leggjast á eitt um að búa þessum ein- staklingum betra líf.

- Ef veita á nemendum með athygl- isbrest og ofvirkni námstilboð sem bera árangur má vera að taka verði tillit til þess að um er að ræða nem- endahóp þar sem mikill munur er á einstaklingum og að það nægi jafnvel ekki að veita einstökum nem- endum markvissari hjálp heldur þurfi að breyta allri starfsemi skólans og umhverfi.

Heimildir

Barkley, R.A. (1998). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment. New York: The Guilford Press.

Weiss, G. og Hechtman, L. (1979). The hyperactive child syndrome. Science, 205, 1348–1354.

Hjá ADHD samtökunum var ráð- ist í tilraunaverkefni vorið 2005 með ráðningu sálfræðings til að starfa við greiningar fullorðinna sem vildu fá úr því skorið hvort þeir væru með athyglisbrest og of- virkni. Fljótlega kom í ljós að brýn þörf var fyrir slíka þjónustu þar sem aðeins örfáir sálfræðingar og geðlæknar hafa boðið upp á þjón- ustu fyrir þennan hóp.

Ágústa Gunnarsdóttir sálfræð- ingur var ráðin til samtakanna í



Sálfræðingur - greiningar fullorðinna

hálftr starf. En Ágústa hefur klíníska reynslu af greiningum fullorðinna, auk þess sem hún hefur reynslu af greiningum barna með athyglisbrest, ofvirkni og skyldar raskanir. ADHD samtökin leggja mikinn metnað í að þessi greiningarvinna sem um ræðir verði faglega unnin og áreiðanleg í alla staði. Áætlað er að hver greining taki um 10 klst. með áætlaðri skýrslu- vinnu. Greiningin felur í sér viður- kennda ADHD spurningalista fyrir fullorðna, ásamt greindarprófi og persónuleikaprófi. En vitað er að greining fullorðinna sem hugsanlega eru með ADHD er mjög vandasöm vegna algengra fylgikvilla s.s. kvíða, þunglyndis, persónuleikatrufana og vímuefnaneyslu. Leitað var ráðgjafar hjá ýmsum aðilum um hvernig staðið skyldi að þessari vinnu og samráð var haft við þá helstu geðlækna sem við vísam fullorðnum á.

Ágústa Gunnarsdóttir er sálfræð- ingur og hefur auk þess þriggja ára nám í hugrænni atferlismeðferð. Þá hefur hún reynslu af hópvinnu með konum þar sem unnið er að markvissri uppbyggingu og sjálfsstyrkingu.

Hægt er að panta tíma í grein- ingu á skrifstofu samtakanna í s. 581 1110 eða í tölvupósti adhd@adhd.is. Öll prófin eru lögð fyrir á einum degi og þegar niðurstöður og skýrsla er tilbúin er skilafundur. Ennfremur er hægt að vísa unglingum 16 ára og eldri í greiningu til sálfræðings sam- takanna.

