

Hannah Elena Casteel
Sara Elise Johannessen

Meningsfull aktivitet sin betydning i studiehverdagen for personer med ADHD

Bacheloroppgave i Ergoterapi
Veileder: Tove Carstensen
April 2024

Hannah Elena Casteel
Sara Elise Johannessen

Meningsfull aktivitet sin betydning i studiehverdagen for personer med ADHD

Bacheloroppgave i Ergoterapi
Veileder: Tove Carstensen
April 2024

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

Meningsfull aktivitet sin betydning i studiehverdagen for personer med ADHD



(Samfunnsforskning,2021)

Navn: Hannah Elena Casteel og Sara Elise Johannesen

Antall ord: 8508

Abstrakt

Tittel: Meningsfull aktivitet sin betydning i studiehverdagen for personer med ADHD.

Formål: Denne oppgaven har til hensikt å undersøke hvordan unge personer med ADHD opplever sin studiehverdag. Videre vil oppgaven fokusere på hvilken påvirkning deltakelse i meningsfull aktivitet kan ha på deres studiehverdag.

Problemstilling: Hvordan kan fokus på meningsfull aktivitet bidra til at mennesker med ADHD kan mestre utdanning?

Metode: Vi har benyttet en kvalitativ forskningsmetode med semistrukturerte intervju for å besvare forskningsspørsmålet vårt. Vi har gjennomført fire intervjuer. Tre av informantene var studenter med ADHD og en av informantene var en ergoterapeut som hadde arbeidserfaring innenfor feltet.

Resultat: I denne studien har vi kommet frem til tre funn:

1. Vaner og rutiners påvirkning på studiehverdagen.
2. Meningsfull aktivitet som en ressurs.
3. Strategier som gjør studiehverdagen enklere.

Oppsummering: Studien viser hvordan personer med ADHD kan oppleve en større grad av mangel på motivasjon, konsentrasjonsvansker og en aktivitetsbalanse i studiehverdagen. Deltakelse i meningsfull aktivitet kan bli brukt som en strategi for å øke motivasjonen, mestringsfølelsen og muligheten for å kunne oppnå aktivitetsbalanse. Ergoterapeuten kan tilrettelegge for at deltakelse i meningsfull aktivitet skal være mulig.

Nøkkelord: ADHD, meningsfull aktivitet, utdanning og ergoterapi.

Forord

Vi ønsker å takke vår veileder Tove Carstensen for alle gode råd og tilbakemeldinger som vi har fått underveis i bachelorskrivingen.

Vi vil også takke hverandre for et godt samarbeid og et flott vennskap som har gjort denne oppgaven gøy å skrive.

Til slutt vil vi takke våre informanter som har gjort det mulig å gjennomføre denne oppgaven.

Innholdsfortegnelse

ABSTRAKT	2
FORORD	3
1.0 INTRODUKSJON	5
1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA	5
1.2 SAMFUNNSAKTUALITET	5
1.3 NÅVÆRENDE KUNNSKAP OG TIDLIGERE FORSKNING.....	6
1.4 ERGOTERAPEUTISK RELEVANS.....	7
1.5 PROBLEMSTILLING	8
1.6 OPPGAVENS OPPBYGNING.....	8
2.0 AKTIVITETSPERSPEKTIV/TEORI	9
2.1 MODEL OF HUMAN OCCUPATION.....	9
2.2. AKTIVITETSBALANSE	11
3.0 METODE.....	11
3.1 VALG AV METODE	12
3.2 SEMISTRUKTURERT INTERVJU.....	12
3.3 INFORMANTENE.....	12
3.4 INTERVJUGUIDE	13
3.5 GJENNOMFØRING AV INTERVJU	13
3.6 ANALYSEMETODE.....	14
3.7 PERSONVERN OG ETIKK.....	15
4.0 RESULTAT	16
4.1 VANER OG RUTINERS PÅVIRKNING PÅ STUDIEHVERDAGEN	16
4.2 MENINGSFULL AKTIVITET SOM EN RESSURS	18
4.3 STRATEGIER SOM GJØR STUDIEHVERDAGEN ENKLERE	20
5.0 DISKUSJON	21
5.1 DISKUSJON AV RESULTATENE.....	21
<i>Vaner og rutiners påvirkning på studiehverdagen.....</i>	<i>21</i>
<i>Meningsfull aktivitet som en ressurs</i>	<i>23</i>
<i>Strategier som gjør studiehverdagen enklere</i>	<i>24</i>
KONKLUSJON	25
5.2 METODEDISKUSJON	25
5.3 IMPLIKASJONER FOR FREMTIDIG PRAKSIS.....	26
6.0 OPPSUMMERING.....	27
7.0 REFERANSELISTE.....	28

1.0 Introduksjon

Denne bacheloroppgaven i ergoterapi handler om ADHD blant unge voksne og hvordan fokus på meningsfull aktivitet kan bidra til at denne målgruppen kan mestre utdanning. Oppgaven vil benytte en kvalitativ metode med intervju som undersøkelsesmetode. Hensikten med å ta i bruk en slik tilnærming er å skaffe oss innsikt i hvordan målgruppen opplever egen studiehverdag. Vi vil også intervju en ergoterapeut som jobber innenfor feltet. Dette for å tilegne oss mer kunnskap om hvilke tiltak som blir brukt i dag.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Vi har valgt ADHD som tema for vår bacheloroppgave fordi vi synes at tematet er interessant og fordi vi ønsker å lære mer om hvordan vi kan bruke vår fagkunnskap i arbeid med denne brukergruppen. Vi kjenner flere som enten har diagnosen eller som går igjennom en utredning i dag. Egnerfaring om tematet gjør det enklere for oss å knytte informasjonen vi får fra artikler og informanter til det vi allerede vet. Som student har man erfart viktigheten av gode rutiner og vaner for å trives i studiehverdagen. Det er også viktig å strukturere tiden sin hensiktsmessig. Det vil derfor være interessant å finne ut av hvordan man kan tilrettelegge for personer som man kan anta opplever utfordringer med disse ferdighetene.

I løpet av de flere praksisperiodene vi har hatt, har vi møtt flere brukere med ADHD. Vi har erfart hvordan diagnosen påvirker hverdagslivet til disse menneskene, samt hvordan ergoterapeuter kan jobbe for å bidra til en meningsfylt hverdag. Denne kunnskapen vil vi ta med oss videre i oppgaven. Erfaringene vi har fått gjennom praksis har også vært en årsak til valg av tema.

1.2 Samfunnsaktualitet

Ifølge forskning har omtrent 3-5% av alle barn og unge under 18 år i Norge diagnosen ADHD. Flere voksne opplever at symptomene de hadde som barn følger de inn i voksenlivet (ADHD Norge, 2021). Ifølge ADHD Norge vil omtrent 75% av befolkningen med ADHD som barn, få funksjonsvansker som voksne (ADHD Norge, 2021). I en europeisk undersøkelse fra 2010 ble det konkludert med at diagnosen hos voksne er underdiagnostisert og flere får ikke den behandlingen de burde. Videre kommer det frem at det er behov for en bredere forskning på ADHD hos voksne (Kooij et al, 2010, s.1). Som følge av pandemien i perioden 2020-2022 har det ifølge folkehelseinstituttet (2023) blitt en økning av antall

personer diagnostisert med ADHD. Denne økningen var størst blant tenåringsjenter i alderen 16-19 år. Tallene doblet seg her fra 1.5% til 3% (Folkehelseinstituttet, 2023).

Flere studier har konstatert at personer med ADHD ofte opplever større utfordringer med å studere enn personer uten diagnosen. En studie fra USA viser at studenter med ADHD har en større risiko for å oppnå lavere karakterer og større sannsynlighet for å ikke fullføre utdanning på lik linje med medstudenter uten diagnosen (Weyandt & DuPaul, 2008, s. 312). I løpet av de siste årene har det blitt en kraftig økning i antall personer som velger å ta høyere utdanning (OECD, 2023, s. 145-146) Personer med ADHD kan oppleve utfordringer med konsentrasjon, organisering, døgnrytme og motivasjon (ADHD Norge, 2021). Dette er faktorer som vil kunne ha en påvirkning på studiehverdagen. Sosiale forhold kan også oppleves krevende for en person med ADHD, og studenter med diagnosen kan ha vansker med å tilpasse seg studentlivet (Weyandt & DuPaul, 2008, s. 314).

På bakgrunn av tidligere forskning, kan det se ut som at mange unge voksne med ADHD kan oppleve utfordringer i hverdagen som igjen kan påvirke studiene i negativ grad (Weyandt & Dupaul, 2008, s. 315). En levekårsundersøkelse fra OsloMet så på hvordan ADHD påvirket arbeid, utdanning og helse (Bjørnshagen et al., 2022, s. 3). Undersøkelsen viste at studenter med diagnosen ofte var mer misfornøyde med valgt studie enn resten av befolkningen. Blant studentene som deltok i undersøkelsen var det 70% som mente at de hadde behov for individuell tilrettelegging (Bjørnshagen et al., 2022, s. 3).

1.3 Nåværende kunnskap og tidligere forskning

Da vi bestemte oss for at oppgaven vår skulle handle om unge voksne med ADHD, gjennomførte vi flere litteratursøk for å finne tidligere forskning om temaet. Vi fant flere vitenskapelige artikler som så på hvordan diagnosen hadde påvirkning på denne målgruppen sin funksjon, både i arbeid, utdanning og arbeidsliv. En av artiklene gjennomførte en undersøkelse for å gjøre rede for hvordan voksne med ADHD opplevde egen deltakelse i hverdagen. I studien deltok tolv personer med ADHD i aldersgruppen 21-38 år. Resultatet viste at deltakelse ble påvirket av flere faktorer som inspirasjon, følelse av tilhørighet og individuell tilrettelegging (Eid & Isaksson, 2013, s. 284-285). I resultatene kom det også frem at voksne med ADHD kan finne egne strategier for å bli mer selvstendige i hverdagsaktiviteter. Artikkelen beskriver hvordan ergoterapeuter kan bidra til å øke

muligheten for at voksne med ADHD kan mestre deltakelse i ulike aktiviteter, ta valg og finne mening i hverdagen (Ek & Isaksson, 2013, s. 283).

Videre fant vi artikkelen “Recommendations for Occupational therapy interventions for adults with ADHD” (Adamou et al., 2021). Denne artikkelen beskriver ergoterapeuters bidrag til personer med ADHD, deres kompetanse og tar for seg ulike aktivitetsproblemer personer med ADHD kan oppleve. Ergoterapeuter jobber for at alle mennesker uavhengig av deres utgangspunkt skal kunne mestre hverdagslige aktiviteter. Ifølge artikkelen vil symptomene ADHD medfølger påvirke deltakelse i aktivitet. På bakgrunn av denne informasjonen vil ergoterapeuters kunnskap være nyttig for å styrke personer med ADHD sin mulighet til deltakelse (Amadou et al., 2021, s. 4). Artikkelen beskriver også hvordan ergoterapeuter kan benytte en arbeidsprosessmodell slik at klient og terapeut kan identifisere aktivitetsproblemer sammen, sette realistiske mål og finne effektive tiltak som kan forbedre hverdagsfunksjonen (Adamou et al, 2021, s. 5). Ergoterapeutiske tiltak som diskuteres i artikkelen er tiltak som blant annet forbedrer tidskontroll, planlegging, stresshåndtering, sosiale forhold og organisering av miljøet (Adamou et al., 2021, s. 5-7). Artikkelen påpeker også at det er nødvendig med mer forskning rundt ergoterapeutiske tiltak for personer med ADHD (Adamou et al., 2021, s. 7).

I en kvalitativ studie gjennomført av Goffer, Cohen og Maeirs (2022), ble 20 studenter intervjuet om hvilke rutiner og vaner de hadde i forhold til søvn, kosthold, skole, jobb, fritid og medisiner. Resultatene fra studien viste at flere av studentene hadde utfordringer med måltidsrytme. Flere av deltakerne i studien hadde også utfordringer med søvn og mente det skyldtes høyt stressnivå i kroppen. Studentene som ikke hadde hensiktsmessige vaner og rutiner, erfarte større utfordringer ved gjennomføringen av disse aktivitetene (Goffer et al., 2022, s. 406-408).

1.4 Ergoterapeutisk relevans

Ergoterapi tar sikte på å forstå ulike perspektiver på aktivitetsproblematikk og hvordan disse kan løses for klienten (Peoples et al., 2019, s. 26). Når det oppstår et gap mellom en persons helse og hverdagens krav, jobber ergoterapeuter for å minske dette gapet. Personer med ADHD kan oppleve å ha forskjellige aktivitetsutfordringer i hverdagen og utfordringer med å tilegne seg og å opprettholde sosiale relasjoner er vanlig (Johannsen & Ulsing, 2019, s. 327). Ergoterapeuter vil jobbe for at alle skal kunne delta i sine meningsfulle aktiviteter. Ved å ta i

bruk teori fra Kielhofner sin modell for menneskelig aktivitet (MOHO), kan ergoterapeuter prøve å forstå pasientens situasjon og hva som påvirker motivasjon til aktivitet (Taylor, 2019). Eksempler på dette kan være de vaner og rutiner som en person har som er med på å påvirke vedkommende sin aktivitetsdeltakelse og utførelse. Et annet eksempel kan være de sosiale omgivelsene, som mennesker rundt individet, som er med på å påvirke aktiviteten.

Ergoterapeuter benytter en ergoterapeutisk arbeidsprosessmodell, som for eksempel OTIPM, i møte med brukere. De ulike fasene i modellen består av vurdering- og målsettingsfasen, intervensjonsfasen og revurderingsfasen (Fisher & Marterella, 2019, s. 49-51). I vurdering- og målsettingsfasen kan ergoterapeuter benytte flere kartleggingsverktøy som har som mål å komme frem til hvilke aktiviteter som er meningsfulle for klienten samt tilpasse aktiviteten etter vedkommende sitt utgangspunkt. Samtidig viser kartleggingsverktøyene sammenhengen mellom ulike deler som kan påvirke aktivitet (Johannsen & Ulsing, 2019 s. 316).

Arbeid med personer som har ADHD fokuserer i høyest grad på å redusere symptomer ved bruk av medisinske og psykologiske tiltak. Ergoterapi for personer med ADHD kan være nyttig da man kan få veiledning for hvordan tiltakene kan struktureres for å bidra til å mestre hverdagen (Adamou et al., 2021, s. 4).

1.5 Problemstilling

På bakgrunn av informasjonen vi har fått fra tidligere forskning, ønsket vi å benytte semistrukturerte intervju for å skaffe oss et innblikk i hvilken betydning meningsfull aktivitet kan ha for studenter med ADHD. Vi valgte å innsnevre oppgaven til å omhandle unge voksne som enten studerte i dag eller som nylig hadde fullført en utdanning.

Forskningsspørsmålet ble derfor formulert slik:

På hvilken måte kan fokus på meningsfull aktivitet bidra til at unge voksne med ADHD kan mestre utdanning?

1.6 Oppgavens oppbygning

For å strukturere denne oppgaven, har vi valgt å ta utgangspunkt i IMRoD-modellen. IMRod er en forkortelse for introduksjon, metode, resultat og diskusjon, og er en vanlig oppbygning for akademiske tekster (Trygstad & Dalland, 2017, s. 163-164).

Oppgaven er delt inn i seks kapitler. I det første kapitlet har vi presentert bakgrunn for valg av ADHD som tema, nåværende kunnskap og tidligere forskning som er relevant for problemstillingen vår samt ergoterapiens relevans knyttet til ADHD. Problemstillingen ble også presentert her. Videre i kapittel to vil Model of Human Occupation og aktivitetsbalanse, som ergoterapeutiske teorier presenteres i lys av problemstillingen. I kapittel tre beskrives intervju som metode, samt refleksjoner vi har gjort både før og etter intervjuene. Det fjerde kapitlet presenterer den informasjonen vi fikk av intervjuene i lys av forskningsspørsmålet og en diskusjonsdel i kapittel seks. Det siste kapitlet er en oppsummering av det vi har kommet frem til.

2.0 Aktivitetsperspektiv/teori

I dette kapitlet presenteres de ergoterapeutiske teoriene vi vil benytte for å besvare forskningsspørsmålet. En av disse teoriene er Kielhofner sin modell for menneskelig aktivitet (MOHO). Her vil vi gå nærmere inn på betydningen av vilje, vanedannelse, utøvelseskapasitet og omgivelser, som er begreper som står sentralt i modellen. Modellen har blitt valgt fordi flere av elementene den består av er med på å påvirke deltakelse i meningsfull aktivitet (De Pablo et al.,2019, s. 155-160). Det vil derfor være relevant å benytte denne teorien da meningsfull aktivitet står sentralt i vår problemstilling. Temaet for bacheloroppgaven vår er ADHD blant studenter og hvordan meningsfull aktivitet kan bidra til å gjøre studiehverdagen mindre krevende. Med bakgrunn i nåværende kunnskap og tidligere forskning vil denne teorien være relevant å bruke for å diskutere i hvilken grad det er fokus på meningsfull aktivitet blant denne målgruppen. Videre vil vi benytte teorien om aktivitetsbalanse. Denne teorien er egnet å bruke for å besvare vår problemstilling, fordi selv om en deltar i meningsfull aktivitet, er det viktig å bevare en optimal aktivitetsbalanse. Årsaken til det er at en dårlig aktivitetsbalanse vil gi negative konsekvenser som kan påvirke helsetilstanden (Jacobsen & Winge ,2019, s. 67-68). Symptomene som ADHD medfører, kan gjøre det mer utfordrende å opprettholde en hensiktsmessig aktivitetsbalanse (Johannsen & Ulsing ,2019, s. 327).

2.1 Model of Human Occupation

Model of Human Occupation (MOHO) er en begrepsmodell om menneskelig aktivitet (Taylor & Kielhofner, 2019, s. 20). Modellen ser på sammenhengen mellom vilje, vanedannelse, utøvelseskapasitet og omgivelser og forklarer hvordan disse elementene gjensidig påvirker

hverandre. MOHO er en aktivitetsfokuseret modell. Det vil si at den tar utgangspunkt i klientens interesser, daglige vaner og utøvelse av spesifikke aktiviteter (Taylor & Kielhofner, 2019, s. 22-23).

Viljen styres av våre tanker og følelser rundt det å utføre en oppgave eller en aktivitet. Spørsmål som vi kan stille oss er: Kan jeg klare dette? Hva skal til for at jeg skal få dette til? Disse spørsmålene er det vi kaller for viljemessige tanker og følelser, og styres av vår personlige kapasitet og effektivitet, betydning eller verdi som legges i det en gjør, og den tilfredsstillende en opplever når man foretar seg noe (Yamada et al., 2019, s. 31). De viljemessige tankene og følelsene som en person har, blir i MOHO beskrevet som følelse av handleevne, verdier og interesser. Følelse av handleevne vil si ens følelse av evne og effektivitet. Verdier er det en person anser som viktig og meningsfylt å gjøre, mens interesser er de aktiviteter eller oppgaver man er tilfreds med å gjøre (Yamada et al., 2019, s. 31).

En vane kan defineres som automatiske handlinger som utføres på bestemte måter uten at man tenker over det (Yamada et al., 2019, s. 36). Mye av det vi foretar oss i løpet av en dag er styrt av våre vaner. Når vi snakker om vanedannelse, innebærer det alle de rutinepregede aktivitetene vi gjør hver dag, som vi ikke tenker over at vi gjør. Det kan for eksempel være å stå opp til omtrent samme tid, ordne seg og kjøre den samme ruten til jobb. Vår rolle i samfunnet har også en påvirkning på vanedannelsen. Som student må man for eksempel forholde seg til de vanene som er forventet. Det kan være å møte opp til forelesninger til riktig tid. Vaner påvirkes av både sosiale og fysiske omgivelser (Yamada et al., 2019, s. 36).

Utøvelseskapasitet er en del av MOHO som handler om personens evne til å utføre aktivitet. Denne delen tar sikte på å forstå klientens situasjon (Yamada et al., 2019, s. 38). En persons kapasitet til å utføre noe avhenger blant annet av muskelrelaterte system, slik som nervesystemet, og mentale og kognitive evner som for eksempel hukommelse (Yamada et al., 2019, s. 38).

Ergoterapeuter ser også på de fysiske og sosiale omgivelsene sin påvirkning på deltakelse for å kunne danne seg et bilde av klientens situasjon. Begrepet inngår som en av delene i modellen. Med omgivelser menes de fysiske omgivelsene som rom, objekter og vær, mens sosiale omgivelser vil si andre mennesker og dyr som vi forholder oss til. Påvirkningen fra

omgivelsene kan enten begrense eller muliggjøre deltakelse i aktivitet (Yamada et al 2019, s. 39).

2.2. Aktivitetsbalanse

Aktivitetsbalanse regnes som noe dynamisk som er i stadig endring. Aktivitetsbalanse er en subjektiv opplevelse, og det er kun personen selv som kan avgjøre hvorvidt en har aktivitetsbalanse i hverdagen eller ikke (Håkansson et al., 2017, s. 114). Aktivitetsbalanse kan deles inn i tre ulike perspektiver. En av disse er balansen mellom tid brukt på aktiviteter. Her ser man må på hvor mye tid det er brukt på ulike aktiviteter i hverdagen. Det kan for eksempel være tid brukt på trening eller skolearbeid. Informasjon om hvordan personer opplever tid brukt på ulike aktivitetene er viktig for å forstå om det er aktiviteter en kunne brukt mer eller mindre tid på (Håkansson et al., 2017, s. 114).

Det andre perspektivet er balansen mellom forskjellige aktivitetskategorier, for eksempel om aktivitetene som gjøres går under kategorien arbeid eller fritid (Håkansson et al., 2017, s.113). Opplevelsen av denne formen for aktivitetsbalanse kan variere fra person til person, ut ifra hva slags arbeid en gjør og hva en anser som fritid. For eksempel kan hagearbeid anses som arbeid for en person, mens andre kan anse dette som en fritidsaktivitet. Med dette perspektivet ønsker man at en person er tilfreds med sin variasjon av forskjellige aktivitetskategorier (Håkansson et al., 2017, s. 113).

Det siste perspektivet på aktivitetsbalanse er balansen mellom aktiviteter av forskjellig karakter. Med forskjellig karakter menes det hvordan en aktivitet oppleves. For eksempel om den er fysisk krevende eller ikke, eller om aktiviteten gir eller tar energi (Håkansson et al., 2017, s. 114).

3.0 Metode

I dette kapitlet vil vi presentere metoden vi har valgt for å samle inn data til å besvare vår bacheloroppgave. Videre vil vi begrunne valg av metode, hva vi gjorde av forberedelser før intervju, intervjuguiden samt hvordan intervjuene ble gjennomført. Vi vil videre beskrive analysemetode og til sist reflektere rundt etiske dilemmaer som kan eller har oppstått underveis i intervjuene.

3.1 Valg av metode

I denne oppgaven har det blitt valgt en kvalitativ fremgangsmåte som metode. Det er valgt fordi vi har en problemstilling der vi ønsker å skaffe oss informasjon om hvordan studenter med ADHD opplever betydningen av meningsfull aktivitet i forhold til deres studiehverdag. En kvalitativ metode er en metodisk tilnærming der en går i dybden for å skaffe svar på spørsmål som ikke kan tallfestes (Dalland, 2017, s. 52). For å besvare vårt forskningsspørsmål valgte vi å gjennomføre kvalitative forskningsintervjuer. Ettersom vi har en eksplorerende problemstilling som skal utforske det vi vet lite om, ble det aktuelt å velge en metode som går i dybden og gir oss mer erfaringsbaserte data (Jacobsen, 2022, s. 66).

3.2 Semistrukturert intervju

Et semistrukturert intervju kjennetegnes ved at forskeren har forberedt enkelte spørsmål, ofte overordnede temaer som en ønsker å skaffe seg mer informasjon om (Jacobsen, 2022, s. 166-168). Hvilken rekkefølge spørsmålene stilles i avhenger av hva som kjennes naturlig i den gitte situasjonen. Oppfølgingsspørsmålene man stiller kan variere fra informant til informant. Årsaken kan være at enkelte informanter gir mer utfyllende svar eller peker i en retning man ønsker å få mer informasjon om.

Før intervjuene fant sted var vi klar over at konteksten ville ha betydning for hvordan intervjuet ville utspille seg. Forventninger har også en betydning for hvordan et intervju vil bli. Både forventninger vi som intervjuer har til informantene og forventninger informantene har til oss som intervjuer (Dalland, 2017, s. 79-82). På bakgrunn av dette har vi vært opptatt av å sørge for en trygg og god atmosfære, være tydelige i det vi ønsker å vite mer om, være nysgjerrige i det informantene deler og å lytte aktivt.

3.3 Informantene

For å kunne besvare forskningsspørsmålet vårt, ønsket vi å henvende oss til studenter som har ADHD og en ergoterapeut som jobber innenfor feltet. Vi tok derfor kontakt med ADHD Norge på e-post der vi ga en tydelig beskrivelse av hva vår bacheloroppgave går ut på og hva vi ønsker å få ut av intervjuene. Vi valgte å avgrense oppgaven til å omhandle unge voksne i alderen 18-30 år, da vi ønsket å intervju unge personer som enten går på skole i dag eller som nylig har fullført en utdanning. Ved hjelp av ADHD Norge kom vi i kontakt med tre studenter som ønsket å stille til intervju. Videre tok vi kontakt med informantene på e-post

hvor vi avtalte tid for intervju. Ergoterapeuten kom vi i kontakt med ved å ringe ergoterapitjenesten i kommunen.

Tabellen under viser en oversikt over hvem informantene var. Navnene deres er byttet ut med fiktive navn for å ivareta anonymiteten.

Mari	Student i starten av 20- årene. Går yrkesfag og er interessert i håndverk
Jenny	Student i midten av 20- årene. Studerer helsefag og jobber ved siden av studiene. Interessert i gaming og trening.
Jørgen	Student i starten av 20- årene. Går yrkesfag og er interessert i kjøretøy og opptatt av trening.
Ergoterapeut	Ergoterapeut i starten av 40- årene. Jobber i kommunen.

3.4 Intervjuguide

Det ble utarbeidet to ulike intervjuguider med middels grad av strukturering som inneholdt temaer vi ønsket å belyse. En intervjuguide som var ment for studentene og en for ergoterapeuten. En intervjuguide vil hjelpe oss med å lede et intervju (Dalland, 2017, s.78). Den tar utgangspunkt i spesifikke temaer og spørsmål vi ønsker å stille i løpet av intervjuene. Se intervjuguide som vedlegg 1.

3.5 Gjennomføring av intervju

Informantene hadde på forhånd fått vite hvordan intervjuet ville foregå, hva forskningsspørsmålet var og hva vi ønsket å få ut av intervjuene. For å være sikker på at informasjonen vi hadde gitt på forhånd ble forstått slik det var ment, har vi på starten av intervjuene brukt tid på å forklare hva forskningsspørsmålet går ut på og hva som er hensikten med intervjuene (Dalland, 2017, s. 80). Vi har også startet hvert intervju med å presentere oss selv, temaer vi vil innom i løpet av intervjuet samt tid satt av til intervju. Informantene har også fått muligheten til å stille spørsmål om det de måtte lure på.

Informantene fikk beskjed om at deres anonymitet ville bli ivaretatt og at de når som helst kunne velge å ikke besvare et spørsmål eller avslutte intervjuet. Flere av spørsmålene vi har stilt kan oppleves personlige, derfor har vi vært tydelige på at det er helt greit å ikke svare på alle spørsmålene. Dette har vi også poengtert underveis (Dalland, 2017, s. 82).

Vi satt av 60 minutter til hvert intervju, og tenkte på forhånd at det ville ta alt fra 30 minutter og opp mot en time. Tre av intervjuene ble gjennomført digitalt. Årsaken til det skyldes avstand til informantene og at denne måten å intervju på var komfortabelt for informantene. Vi gjennomførte også et fysisk intervju på arbeidsplassen til en av informantene. Vi har byttet på å være skribent og den som intervjuer. Dette for at begge skulle øve seg på å være den som intervjuer og noterer. Intervjuene ble gjennomført uten lydopptak, men heller at en av oss noterte underveis. Dette har også vært for å sikre anonymiteten. Intervjuene ble delt inn i fire hovedtemaer; rutiner og vaner, meningsfull aktivitet, ADHD og aktivitetsbalanse. Innenfor disse temaene hadde vi forberedt noen spørsmål.

3.6 Analysemetode

For å forstå informasjonen innhentet i undersøkelsen, har vi valgt å benytte innholdsanalyse som analysemetode. Denne metoden forsøker å se resultatene i sin helhet. Informasjonen vil avgrenses til mindre deler for å kunne se sammenhenger og skaffe seg en ny forståelse (Jacobsen, 2022, s. 215-217). Vi har benyttet de tre ulike stegene i innholdsanalysen som er mikroanalyse, kategorisering og mening og sammenheng (Jacobsen, 2022, s. 217-221). Den første delen av analysen handlet om å renskrive intervjuene om til rådata. Rådata er en betegnelse som brukes om den informasjonen vi sitter igjen med etter gjennomføring av intervju (Jacobsen, 2022, s. 209-218). Under intervjuene har en av oss notert underveis på et Word-dokument. Notatene fra intervjuene ble utdypet og strukturert i etterkant. Etter å ha fullført de fire intervjuene og skrevet om notatene, gjennomførte vi en mikroanalyse hvor vi lagde koder som skulle representere tekstene. Disse kodene ble til ved at vi lagde mange lapper og skrev enkle ord som skulle representere informasjonen.

Informantene nevnte ord som blant annet faste rutiner, utfordringer med søvn og mat og aktiviteter som trening, gaming og håndverk. Disse ordene og flere andre ble grunnlaget for kategoriene. Kategoriene vi kom frem til var «meningsfull aktivitet», «vaner og rutiner», «aktivitetsbalanse», «opplevelse av studiehverdagen» og «tiltak». Etter å ha kategorisert rådataen, forsøkte vi å se etter sammenhenger og gi tekstene mening (Jacobsen, 2022, s. 18).

Ved å se sammenhenger mellom og i kategorier, ble det enklere å gi tekstene mening. For eksempel ved at flere av kategoriene påvirket hverandre. I vårt prosjekt kan dette handle om at personens vaner og rutiner påvirker opplevelsen av studiehverdagen og aktivitetsbalansen. Sammenhengen dannet grunnlaget for diskusjonen og gjorde det enklere å besvare forskningsspørsmålet. Til slutt ble det dannet tre hovedtemaer som presenterte funnene i resultatene. Disse temaene ble «vaner og rutiners påvirkning på studiehverdagen», «meningsfull aktivitet som en ressurs» og «strategier som gjør studiehverdagen enklere». Dette kommer vi tilbake til i neste kapittel.

3.7 Personvern og Etikk

Når man gjennomfører en undersøkelse på enkeltindivider i et forskningsprosjekt, er det flere retningslinjer som må følges for å sikre personvern (Jacobsen, 2022, s. 48). Intervjuene vi har gjennomført belyser temaer som kan være svært personlige. For å sikre at de etiske retningslinjene blir ivaretatt har vi valgt å være åpen i møte med informantene slik at de ikke blir overrasket over spørsmål som blir stilt (Jacobsen, 2022, s. 48). I forkant av intervjuene har det blitt informert om egeninteresse for temaet og forskningens begrensninger. For å verne om intervjuobjektens integritet har vi sikret at personlige opplysninger ikke blir nevnt (Jacobsen, 2022, s. 49). All informasjon fra intervjuene er derfor anonymisert, der det er helt umulig å identifisere de som har blitt intervjuet.

Intervjuene har vært frivillige å delta på. I forkant av intervjuene ble intervjuobjektene informert om at spørsmålene var helt frivillige å besvare og at de når som helst kunne trekke seg fra intervjuet. Så langt det er mulig har resultatene blitt forsøkt gjengitt så riktig som mulig slik at resultatene ikke blir fremstilt som en forfalskning (Jacobsen, 2022, s. 50). Andre etiske vurderinger som har blitt gjort i denne oppgaven er å oppfylle kravet for validitet og reliabilitet. Dette for å sikre at metoden er troverdig (Dalland, 2017, s. 40). Validitet ble oppfylt ved at det vi undersøkte i intervjuene hadde relevans til det som skulle måles. Det var relevant for oss å intervju unge studenter med ADHD og deres opplevelse av studiehverdagen da dette knyttes konkret opp mot vår problemstilling. Reliabilitet ble oppfylt ved at vi har begrunnet bakgrunn for valg av tema slik at leseren kan vurdere vår pålitelighet. Ved å beskrive hvordan dataene til undersøkelsene er samlet inn, er det mulig å vurdere om arbeidet vårt er pålitelig (Dalland, 2017, s. 40). Det er også viktig at undersøkelsene er

gjennomført slik at svarene blir så riktige som mulig, og at feilmarginer blir pekt ut (Jacobsen, 2022, s. 250).

Ved gjennomførelse av en undersøkelse vil det være flere faktorer som kan påvirke svarene. Under intervjuene lot vi intervjuobjektene snakke ut fra egne opplevelser uten at vi forsøkte å fremkalle svar som muligens ikke var helt korrekte. For å reflektere over ulike feilmarginer, kunne svarene vært noe annerledes dersom vi hadde intervjuet andre studenter med ADHD, da studiehverdagen kan oppleves svært forskjellig fra person til person.

4.0 Resultat

I dette kapitlet vil resultatene innhentet fra de kvalitative undersøkelsene presenteres. Temaene som vi kom frem til i analysen vil bli presentert som egne underkapitler her. Informantene vil bli omtalt med fiktive navn som Mari, Jenny og Jørgen. Den fjerde informanten omtales som ergoterapeuten.

Etter å ha analysert informasjonen fra intervjuene kom vi frem til tre hovedkategorier resultatene vil bli presentert ut ifra.

- Vaner og rutiners påvirkning på studiehverdagen
- Meningsfull aktivitet som en ressurs
- Strategier som gjør studiehverdagen enklere

Hovedkategori	Underkategori
Vaner og rutiners påvirkning på studiehverdagen	Planlegging, måltid og søvn
Meningsfull aktivitet som en ressurs	Fysisk aktivitet, håndverk, kjøretøy, Gaming og aktivitetbalanse
Strategier som gjør studiehverdagen enklere	Medisiner, kognitive hjelpemidler, begrense valgmuligheter og sosial støtte

4.1 Vaner og rutiners påvirkning på studiehverdagen

Tre av informantene fikk spørsmål knyttet til deres vaner og rutiner. Ergoterapeuten ble stilt spørsmål om hvilken betydning vaner og rutiner kan ha på studiehverdagen til unge voksne med ADHD. En fast rutine ble beskrevet som helt avgjørende for at de skulle klare å

gjennomføre aktiviteter som planlagt. Ergoterapeuten hadde erfart at en god rutine var svært viktig for studentenes hverdag, med fokus på de mest basale tingene.

Mari forteller om sin faste morgenrutine. Hun starter dagen med ett glass sjokolademelk, sminker seg og pakker tingene sine før hun drar på jobb. Mari påpeker å bli lett distraherert i gjennomføringen av morgenrutinen dersom noen snakker til henne. Hun trives best med en rolig morgen alene. På jobb har Mari en fast rekkefølge på de arbeidsoppgavene som skal gjøres. Det er nødvendig for at hun ikke skal glemme noe eller miste konsentrasjon.

«Når Mamma er på kjøkkenet og prater til meg kan jeg bli distraherert å glemme de tingene jeg skal» - Mari

På lik linje med Mari har Jørgen en fast morgenrutine. Han starter hver morgen med å gå en tur med hunden sin, og går alltid den samme runden. Frokosten er også den samme hver dag for å slippe å bruke tid på å tenke over hva han skal spise. For Jørgen har faste rutiner vært viktig for å ha mindre å tenke på. Når han slipper å bruke energi på bestemte ting om morgenen, får han mer energi han kan bruke utover dagen. Jørgen forteller også at en god struktur på dagen hjelper han med å huske bedre.

«Hver gang jeg kjører forbi det ene busstoppet på vei til skolen og i lunsjen husker jeg å ta medisinene mine» - Jørgen.

Videre forteller Jørgen om hans negative vaner og hvordan de kan påvirke dagen. Når han har en dårlig dag, påvirker det ofte resten av dagen hans i negativ grad. Jørgen blir liggende på sofaen og har ingen motivasjon til å dra på trening. Han beskriver det som at ADHD 'en overkjører han. Jørgen vet at han ikke bør legge seg ned på sofaen, men heller holde seg i aktivitet, men impulsiviteten tar over og han gjør det allikevel.

Jenny forteller at hun har lært viktigheten av gode vaner og rutiner tidlig. Hun er oppvokst med en mor som selv har ADHD og som har vært tydelig på viktigheten av å strukturere dagen. Jenny beskriver videre hvordan hun strukturer dagene og at hun er nødt til å skrive ned alle avtaler i en kalender for å ikke glemme dem. Med fire jobber ved siden av studie, er det

viktig for henne å ha en god struktur i studiehverdagen slik at hun vet hvor hun skal møte opp til enhver tid og hva som må gjøres.

Videre forteller Jenny at ADHD medisinene har hatt stor påvirkning på hverdagen, spesielt når det kommer til mat- og søvnrytme. Før medisinene opplevde hun å ha et usunt forhold til mat, der hun enten spiste for mye eller for lite. Hun synes det var utfordrende å ha faste måltider som en del av hennes rutiner. Med medisiner synes hun det er enklere å opprettholde en god måltidsrytme. Hun forteller at en bedre måltidsrytme har ført til at hun klarer å konsentrere seg mer på skolen og blitt mer selvsikker. Utfordringene med søvn er særlig knyttet til innsovning og å sove gjennom natta. Hun forteller at hovedårsaken til søvnproblemene henger sammen med vanskeligheter med å slappe av og tankekjørhet. Bruk av ADHD medisiner har derimot gjort at hun har fått bedre søvn enn tidligere.

Ergoterapeuten beskriver gode vaner og rutiner som viktige for at personer med ADHD skal kunne gjennomføre sine daglige gjøremål. Hennes erfaringer med ADHD er knyttet til personer som har hatt betydelige utfordringer med å håndtere hverdagen. Hun legger til at fokuset hos denne målgruppen har vært på de mest basale tingene som å lage frokost og å re opp sengen. Ergoterapeuten forteller at det er viktig å få personen det gjelder til å bli bevisst over egen livssituasjon og å senke målene sine, i hvert fall for en periode.

4.2 Meningsfull aktivitet som en ressurs

Tre av informantene fortalte om deres meningsfulle aktiviteter og betydningen av disse. Hvor mye de prioriterte deres meningsfulle aktiviteter i løpet av dagen, hadde også stor påvirkning på studiehverdagen. Impulsivitet, dårlig tidsperspektiv og mangel på rutiner er ord som trekkes frem for å beskrive hva som hindret de til å delta i deres meningsfulle aktivitet. Informantene hadde mye av den samme opplevelsen av diagnosen, men hver informant hadde en egen tanke om hva som var viktig for dem.

Mari valgte yrkesfag på videregående fordi hun hadde slitt med teoretiske fag som norsk, engelsk og samfunnsfag tidligere. Hun ble ofte ukonsentrert å kunne fikle med gjenstander som kunne forstyrre andre. Etter samtale med foreldre og lærere fant de ut sammen at yrkesfag med håndverk ville være riktig studieretning for henne. Hun forteller om en tidlig interesse for alle former for håndverk, derav strikking, hekling, maling og tegning. I dag er

Mari lærling hvor hun er på jobb fem dager i uken. På arbeidsplassen får hun brukt sine kreative sider samtidig som hun hjelper kunder og rydder i butikken.

«Jeg får energi og lyst til å gjøre mer når jeg gjør jobben min» - Mari

Jenny tar en helsefaglig utdanning. Ved siden av studiene har hun fire ulike jobber. Hun forteller at hun foretrekker å ha mye å gjøre og trives best når timeplanen er full. På fritiden er fysisk aktivitet og gaming viktige aktiviteter for Jenny. Disse aktivitetene bidrar til det hun beskriver som et «dopaminrush». For at hennes meningsfulle aktiviteter ikke skal gå utover jobb og skole, har det vært viktig å sette en tidsavgrensning på hvor lenge hun kan holde på med aktiviteten. Dette gjelder spesielt for gaming.

Før Jenny begynte på ADHD medisiner hadde hun blant annet vansker med å si nei. Hun var redd for å skuffe andre, og nedprioriterte derfor alenetid. Å være sosial kunne også være krevende for henne, og hun forteller at hun brukte ekstra energi på å være mest mulig lik alle andre. I disse periodene bestod studiehverdagen ofte av lange dager med jobb og skole. Hun opplevde å ha energi til det der og da, men fikk «knekken» når hun kom hjem. Hun kjente seg ofte overtrøtt og kunne bruke lang tid på innsøvning.

*«Etter at jeg begynte med medisiner har jeg blitt flinkere til å veie ting opp mot hverandre»
- Jenny*

Jørgen har på lik linje med Mari valgt et yrkesfaglig utdanningsprogram. Han har lenge hatt en stor interesse for kjøretøy og valgte derfor transport som studieretning. På samme måte som trening er viktig for Jenny, er også Jørgen opptatt av fysisk aktivitet. Både styrketrening og å gå tur er meningsfulle aktiviteter for Jørgen som han ønsker å prioritere i studiehverdagen. De dagene han nedprioriterer trening opplever han vansker med søvn. Dette fører ofte til at skoledagen etterpå blir vanskelig. I disse periodene kan det tenkes at han har en ubalanse i aktiviteter. Også humøret hans og været er ord han bruker for å beskrive hva som kan påvirke hans deltakelse i meningsfull aktivitet. Jørgen beskriver en god balanse mellom ulike aktiviteter når han får tid til trening og å slappe av etter skolen.

«Det er viktig å finne noe interessant å holde på med slik at man kan bruke ADHD som en ressurs, istedenfor et problem.» - Jørgen

4.3 Strategier som gjør studiehverdagen enklere

Studentene beskrev hvilke strategier de hadde tatt i bruk for å gjøre studiehverdagen deres enklere. De hadde alle erfart at en av de viktigste strategiene deres handlet om å strukturere dagene i forveien. Informantene delte også samme opplevelse av ADHD medisinen sin positive effekt på studiehverdagen. Ergoterapeuten beskrev ulike strategier hun hadde tatt i bruk i møtet med denne målgruppen.

Jenny forteller at hun opplever å være mindre fysisk og psykisk urolig etter at hun begynte å ta ADHD medisiner. Før medisinen følte hun at kroppen var konstant anspent. Det førte til mye rygg og leddsmerter. Det gjorde det også mer utfordrende å sitte på skolen i mange timer. Jenny opplevde at også små ting kunne ha stor påvirkning på resten av dagen.

«Hvis min faste plass på skolen var opptatt, ble hele dagen ødelagt» - Jenny

For Jørgen har medisinbruk ført til det han beskriver som et nytt liv. Han synes det har blitt enklere å holde seg fokusert, være rolig og å unngå utagering. Han påpeker derimot at søvn, mat og humør er faktorer som kan påvirke effekten av medisinen. I likhet med Jenny og Jørgen har også Mari positive erfaringer med bruk av ADHD medisin. Hun forteller at medisinen har hjulpet henne med tankekjørhet som hun har slitt med tidligere.

Ergoterapeuten har gjennom sin karriere tatt i bruk ulike tiltak og strategier for personer med ADHD, og forteller om hennes erfaringer rundt disse. Hun poengterer at hvilke tiltak som blir iverksatt er individuelt da personer med ADHD opplever diagnosen svært forskjellig. Enkelte tiltak fungerer godt for noen, mens de ikke nødvendigvis fungerer for andre.

En av tiltakene hun har tatt i bruk er kognitive hjelpemidler som digitale kalendere med påminnelse og Memotimer. Disse hjelpemidlene kan gjøre det enklere for personer med ADHD å huske avtaler, gjøremål og å strukturere dagen. For personer som har vansker med å forholde seg til tid, kan en memotimer hjelpe med å visualisere tid brukt på ulike aktiviteter. Ergoterapeuten forteller at hun har erfart at de som har nytte av disse hjelpemidlene ofte er

personer som har et sosialt nettverk rundt seg. Årsaken til det er at personer med nære relasjoner kan få hjelp til å bruke hjelpemidlene og bli påminnet om å ta de i bruk. Ergoterapeuten forteller at kognitive hjelpemidler ikke har fungert som et nyttig hjelpemiddel for alle brukere. Enkelte synes det blir for tungvint og har valgt å ikke benytte seg av det. Ergoterapeuten har også erfart at gruppesamtaler og det å være bevisst over egen diagnose og symptomer har vært til stor nytte.

«Ved å være bevisst over sine utfordringer, vil det bli enklere å finne strategier som gjør studiehverdagen enklere» - Ergoterapeut

Alle informantene nevner at å begrense valgmuligheter i hverdagen er en god strategi for å gjøre studiehverdagen enklere. Det gjør at studentene slipper å bruke unødvendig energi på å ta valg. For Mari, Jørgen og Jenny har en fast morgenrutine ført til en mer forutsigbar hverdag der de er bevisste over hva de skal gjøre hver dag. Ergoterapeuten trekker frem viktigheten av å være klar over hva som tar og gir energi, og ta valg deretter.

5.0 Diskusjon

I dette kapittelet vil resultatene diskuteres i lys av teorien om aktivitetsbalanse, MOHO og tidligere forskning. På bakgrunn av diskusjonen vil vi forsøke å besvare forskningsspørsmålet *«På hvilken måte kan fokus på meningsfull aktivitet bidra til at unge voksne med ADHD kan mestre utdanning»?* Videre vil vi diskutere den kvalitative metoden som er brukt i denne oppgaven. Til slutt vil vi forklare hvordan vi tenker at vår forskning kan ha en påvirkning på yrkesutøvelsen som ergoterapeut.

5.1 Diskusjon av resultatene

Resultatene vil diskuteres i lys av ergoterapeutisk teori og tidligere forskning. De tre temaene vi skal diskutere er vaner og rutiners påvirkning på studiehverdagen, meningsfull aktivitet som en ressurs og strategier som gjør studiehverdagen enklere.

Vaner og rutiners påvirkning på studiehverdagen

Model of human occupation (MOHO) viser hvordan vilje, vanedannelse og utøvelseskapasitet henger sammen og har en gjensidig påvirkning på deltakelse i aktivitet (Yamada et al., 2019, s. 29). Gjennom sosialiseringprosessen tilegner man seg ulike roller og tilpasser væremåte og

atferdsmønstre etter hvilke forventninger det er knyttet til den rollen en har. Våre roller kan ses i sammenheng med vaner, der vi gjør automatiske handlinger knyttet til det vi identifiserer oss med (Yamada et al., 2019, s. 36). Tre av informantene vi intervjuet har rollen som studenter. Typiske forventninger man kan ha til en student er at man møter opp til forelesning og eksamener tidsnok, leser jevnt og strukturer dagene godt. Informantene hadde erfart at gode vaner og rutiner hadde betydning for deres studiehverdag. En av informantene fortalte at når hun ikke gjorde ting i en fast rekkefølge, fikk hun vansker med å håndtere arbeidsoppgavene sine og glemte fortere. Når hun derimot hadde en fast struktur på studiehverdagen, klarte hun å gjennomføre oppgavene sine og kjente på mestring. I MOHO beskrives menneskers viljemessige tanker og følelser som avgjørende for viljen (Yamada et al., 2019, s. 31). Ergoterapeuten fortalte om en tidligere bruker med ADHD hun hadde møtt som opplevde at studiehverdagen ble altoppslukende og andre gjøremål ble nedprioritert. På grunn av hennes lite strukturerte hverdag ble de enige om at hun skulle avslutte studiet å heller fokusere på de aktivitetene som ga vedkommende glede og motivasjon i hverdagen. Når man ser dette i forhold til hennes vaner og rutiner, kan manglende struktur påvirke hennes følelse av handleevne, som igjen henger tett sammen med ens vilje til å utføre noe (Yamada et al., 2019, s. 31-33). Det kan tenkes at studenten sine vaner og rutiner ikke var hensiktsmessige for hennes studiehverdag.

Tre av informantene beskrev deres vaner og rutiner i studiehverdagen. Felles for studentene var at en god struktur bidro til en enklere studiehverdag der de slapp å bruke energi på å ta valg. I MOHO blir vanedannelse beskrevet som en prosess der rutinene blir en del av automatiske atferdsmønstre (Yamada et al., 2019, s. 31). På den ene siden viser resultatene at hensiktsmessige vaner og rutiner hjalp studentene med å mestre daglige gjøremål og samtidig øke deres mulighet til å delta i aktivitet. På den andre siden kan vi se dette i lys av teorien om aktivitetsbalanse der lite hensiktsmessige vaner og rutiner kan påvirke studiehverdagen negativt. Jørgen forteller om en dårlig vane han har som er å legge seg på sofaen etter skolen og å droppe trening. Dette påvirker hans motivasjon til å gjennomføre andre gjøremål resten av dagen. For å oppnå en god aktivitetsbalanse ser en av perspektivene i teorien på kombinasjonen av fysisk krevende aktiviteter og avslapning (Håkansson et al., 2017, s. 114). Videre forteller Jenny om hvordan tankekjørhet påvirket hennes søvnkvalitet. Dette førte til at hun fikk utfordringer med å konsentrere seg på skolen.

Symptomene som ADHD medfører er blant annet konsentrasjonsvansker, hyperaktivitet og impulsivitet (ADHD Norge, 2021). Disse faktorene vil kunne påvirke en persons vanedannelse (Adamou et al., 2021, s. 6). Artikkelen av Goffer, Cohen og Maeirs (2022) viser at flere av studentene som deltok i deres forskningsprosjekt, hadde utfordringer knyttet til måltidsrytme og søvn. Dette påvirket deres utøvelseskapasitet på skole og jobb (Goffer et al., 2022, s. 406-407).

Meningsfull aktivitet som en ressurs

Meningsfull aktivitet kan beskrives som aktiviteter med en personlig og sosiokulturell betydning (Aagaard & Langdal, 2019, s. 113). Tre av informantene opplevde å ha en eller flere aktiviteter ved siden av studiene som var spesielt viktige for dem. For både Jørgen og Jenny var fysisk aktivitet viktig. Jenny opplevde at hun fokuserte bedre på skolearbeidet de dagene hun hadde trent om morgnen. I likhet med Jenny beskriver Jørgen hvordan trening er viktig for at han skal ha nok energi til å komme i gang med andre gjøremål. For Mari var det viktig å få brukt sine kreative sider i løpet av dagen. Deres behov for å delta i meningsfull aktivitet kan ses i sammenheng med studien av Ek & Isaksson der deltakerne engasjerte seg i de aktivitetene de opplevde var både morsomme og krevende. Det gjorde det også enklere for deltakerne å gjennomføre andre aktiviteter (Ek & Isaksson, 2013, s. 288). Likevel kommer det frem i studien at en av deltakerne opplevde vansker med å avslutte en meningsfull aktivitet for å forvalte andre gjøremål. For en av informantene i vår studie var gaming en meningsfull aktivitet, men hun hadde erfart at aktiviteten kunne bli altopplukende og satt av en tid på hvor lenge hun kunne holde på med aktiviteten hver dag. Det kan for øvrig tyde på at personer med ADHD ofte kan bli svært opphengt i de aktivitetene som de interesserer seg for, og dermed kan det være vanskelig å komme i gang med andre aktiviteter (Adamou et al., 2021, s. 3-4).

Teorien fra MOHO viser at sosiale omgivelser kan påvirke deltagelse i aktivitet (Yamada et al., 2019, s. 39). Det kan ses i sammenheng med Ek & Isaksson sin studie der deltakerne trekker frem sosial støtte som viktig for å engasjere seg i og å utføre aktiviteter (Ek & Isaksson, 2013, s. 287). Ergoterapeuten kan på sin side motivere til deltakelse i meningsfull aktivitet. I intervjuet fortalte ergoterapeuten at hun hadde erfart viktigheten av å vektlegge brukernes meningsfulle aktiviteter og tilrettelegge slik at de fikk muligheten til å fortsette med disse aktivitetene. De brukerne hun hadde møtt i jobbsammenheng var ofte personer som

hadde utfordringer med å håndtere studiehverdagen. Når de deltok i meningsfulle aktiviteter, fikk de motivasjon og energi til å gjøre også andre aktiviteter. Dette kan ses i sammenheng med Kielhofner sin teori om menneskelig aktivitet som presiserer at mennesker blir motivert til å handle når de opplever en følelse av handleevne (Yamada et al., 2019, s. 31-32).

Strategier som gjør studiehverdagen enklere

Studentene hadde tatt i bruk ulike strategier for å gjøre studiehverdagen enklere. På samme måte hadde ergoterapeuten benyttet flere tiltak i møte med sine brukere. Resultatet viser at informantene erfarte at sosiale omgivelser som for eksempel familie, venner og deltakelse i gruppesamtaler, kunne bidra til at de klarte å håndtere utfordringene i studiehverdagen.

Teorien fra MOHO viser hvordan omgivelsene har en påvirkning på deltakelse i aktivitet (Yamada et al., 2019, s. 39). Ved å snakke med andre som også har diagnosen, kunne informantene lære hvordan andre enten mestret eller opplevde utfordringer i hverdagen.

Venner og familie kan være viktige støttepartnere som kan motivere de til å ta riktige valg (Ek & Isaksson, 2013, s. 286). Det å ha noen å prate med bidro til at studentene ble mer bevisste over egne utfordringer og følte seg mindre alene. På den andre siden beskriver en av informantene et ønske om å være som alle andre. Dette førte til at hun brukte mye energi når hun var sosial og dermed ikke hadde overskudd til andre aktiviteter. Det kan tyde på at sosiale omgivelser kan både ha en positiv og en negativ påvirkning på hvordan personer med ADHD klarer å mestre studiehverdagen (Yamada et al., 2019, s. 39).

De fysiske omgivelsene som kognitive hjelpemidler, timeplan og medisiner har også vist seg å ha en positiv effekt på studentenes hverdagsmestring. I artikkelen «Recommendations for Occupational therapy interventions for adults with ADHD» nevnes det flere ergoterapeutiske tiltak som kan bli brukt som strategier for å gjøre studiehverdagen enklere. Tiltakene kan for eksempel hjelpe personer med ADHD å organisere, oppfatte tid og å håndtere stress (Adamou et al., 2021, s. 5-7). På den andre siden beskriver teorien fra MOHO at påvirkning fra omgivelsene også kan begrense deltakelse i aktivitet (Yamada et al., 2019, s. 39). Mari forteller at hun blir lett distraheret dersom moren snakker med henne i det hun gjør sin faste morgenrutine. Det fører ofte til at hun ikke får gjort det hun egentlig skal.

Informantene forteller også om den positive effekten medisinbruk har hatt på deres evne til å mestre studiehverdagen. Jørgen har erfart at faktorer som søvn, kosthold og humør kan ha en innvirkning på om medisinene fungerer hensiktsmessig. I artikkelen til Goffer, Cohen og

Maeirs tydeliggjøres det at de informantene som ikke hadde noen hensiktsmessige vaner i forhold til kosthold og søvn, opplevde større utfordringer i studiehverdagen (Goffer et al., 2022, s. 406-408).

Konklusjon

Forskningsspørsmålet vårt var som følgende: *«På hvilken måte kan fokus på meningsfull aktivitet bidra til at unge voksne med ADHD kan mestre utdanning»?* Resultatene viser at informantene har meningsfulle aktiviteter som påvirker deres studiehverdag. Deres deltakelse i meningsfull aktivitet bidrar til å øke motivasjonen og viljen til å utføre også andre aktiviteter. Positive opplevelser ved en aktivitet som innebærer følelse av handlingsevne, verdier og interesser gjør at man velger å delta på disse aktivitetene igjen (Yamada et al., 2019, s. 33). Informantene beskriver hensiktsmessige vaner og rutiner som viktige for at de skal kunne mestre studiehverdagen. Mangel på struktur førte til at de fikk utfordringer med å delta i meningsfull aktivitet og dette kunne ha en påvirkning på aktivitetsbalansen.

Personer med ADHD kan oppleve diagnosen forskjellig (ADHD Norge, 2021). Som ergoterapeuten beskriver, kan strategier som er tilpasset individuelle behov bidra til å øke deltakelse i meningsfulle aktiviteter. Undersøkelsene har vist at deltakelse i meningsfull aktivitet kan gi økt motivasjon, konsentrasjon og energi i studiehverdagen samtidig som det kan bidra til å opprettholde en hensiktsmessig aktivitetsbalanse. En av informantene fortalte at sosiale aktiviteter kunne ta energi og dermed gå utover studiehverdagen. Hun har dermed erfart viktigheten av å prioritere meningsfull aktivitet hensiktsmessig. For at meningsfull aktivitet skal fungere som en ressurs kan tidsavgrensning være nødvendig for at også andre gjøremål blir gjennomført (Ek & Isaksson, 2013, s. 286).

5.2 Metodediskusjon

Vi valgte å gjennomføre kvalitative intervjuer som undersøkelsesmetode for å besvare forskningsspørsmålet vårt. Et av kravene for å kunne ta i bruk en slik undersøkelsesmetode var at det ikke var mulighet til å verken filme eller ta lydopptak i forbindelse med intervjuene. Vi ble dermed nødt til å notere underveis. Det kan ha ført til at vi har mistet noe informasjon eller kroppsspråk som vi ikke har lagt merke til, men som vi kanskje ville lagt merke til om vi kunne sett intervjuene flere ganger.

Tre av intervjuene ble gjennomført digitalt da det var lang avstand til informantene. Det fjerde intervjuet ble gjennomført på informantens arbeidsplass ansikt-til-ansikt. Ved å ha benyttet to ulike intervjustiler, har vi erfart fordeler og ulemper ved å bruke disse intervjuformene. Ulike kontekster har sine fordeler og ulemper. Det finnes ikke et fasitsvar på hvilken metode som er egner seg best (Jacobsen, 2022, s. 162-164). En utfordring vi opplevde med digitalt intervju var at det ikke alltid var like god dekning. Under en av intervjuene var enten vår eller intervjuobjektet sin internettforbindelse dårlig, noe som førte til at enkelte deler av intervjuet ble «hakkete». Dette gjorde at vi ble nødt til å gå igjennom deler av intervjuet flere ganger. En fordel med å gjennomføre et digitalt intervju er at vi som intervjuer og informantene kan føle seg mindre nervøs og mer komfortabel rundt intervjusettingen (Jacobsen, 2022, s. 163-165). Når vi møtte ergoterapeuten ansikt-til-ansikt opplevde vi at det var enklere å danne en god relasjon før intervjuet startet. Det kan føre til at den vi intervjuer blir mer komfortabel med å gi gode besvarelser (Jacobsen, 2022, s.163).

Tre av informantene vi intervjuet hadde til felles positive erfaringer med medisin som tiltak. Resultatet fra intervjuene kunne vært noe annerledes dersom vi hadde kommet i kontakt med noen som hadde hatt negative erfaringer med medisinbruk. Vi tok kontakt med ADHD-Norge som er en frivillig organisasjon for mennesker med ADHD. Det kan ha hatt en påvirkning på resultatene ettersom informantene hadde mye kunnskap om diagnosen.

5.3 Implikasjoner for fremtidig praksis

Ut ifra resultatene fra tidligere forskning og våre kvalitative intervjuer er det tydelig at utfordringer som personer med ADHD opplever kan knyttes opp imot ergoterapeutisk yrkesutøvelse. Ergoterapeuter arbeider med ulik aktivitetsproblematikk og fremmer deltakelse i hverdagsaktiviteter (Peoples et al., 2019, s. 26).

Meningsfull aktivitet kan bli brukt som mål og middel for å fremme god helse (Aagaard & Langdal 2019, s. 117). Resultatene viser at personene med ADHD har noen felles erfaringer, men også noen ulike. Gjennom en ergoterapeutisk arbeidsprosess kan en ergoterapeut ta hensyn til individuelle behov og mål. Deres interesser, meninger og ønsker blir respektert ved at terapeuten har en pasient-ergoterapeut-relasjon. Eksempelvis kan man se hvordan ergoterapeuten bruker MOHO for å forstå en person med ADHD sin situasjon. I artikkelen fra Ek og Isaksson der personer med ADHD blir intervjuet, sier noen av intervjuobjektene at de måtte føle seg inspirert for å ville utføre aktivitet. Deltakerne sa også at de ville utføre

aktivitet når de syntes det gøy og utfordrende. De opplevde glede, mestring og fikk energi ved å utføre aktiviteter de var interessert i (Ek & Isaksson, 2013, s. 285).

Implikasjoner for praksis kan hevdes at flere unge voksne med ADHD kan ha nytte av ergoterapi for å øke deltakelsen i meningsfull aktivitet som kan gjøre studiehverdagen lettere å mestre.

6.0 Oppsummering

I denne bacheloroppgaven har vi benyttet kvalitative intervju, tidligere forskning samt teorien om aktivitetsbalanse og Model of human occupation som ergoterapeutisk teori for å undersøke vår problemstilling: «*Hvordan kan fokus på meningsfull aktivitet bidra til at mennesker med ADHD kan mestre utdanning?*». Tidligere forskningsartikler viser at personer med ADHD kan oppleve en rekke aktivitetsutfordringer i studiehverdagen. Det kan være utfordringer som stresshåndtering, søvn, kosthold og sosiale relasjoner (KILDE) Flere av artiklene nevner også behovet for ergoterapi for personer med ADHD (KILDE). Vi intervjuet tre informanter med ADHD og en ergoterapeut. Intervjuene undersøkte hvordan meningsfull aktivitet kan påvirke studiehverdagen. Resultatene viste at meningsfull aktivitet kunne være en ressurs for å mestre studiehverdagen. Med bruk av teorien om aktivitetsbalanse, tidligere forskning og funn fra intervjuene, kan man se at tidsavgrensning av meningsfull aktivitet er gunstig for å forhindre at det ikke går utover andre gjøremål. Til slutt kan denne undersøkelsen vise at flere personer med ADHD kan ha nytte av ergoterapi.

7.0 Referanseliste

- Aagaard, M., Langdal, I. (2019) Centrale begreber inden for ergoterapi. Brandt, Å., Peoples, H. & Pedersen, U. *Basisbog i Ergoterapi*. Ergo/Munksgaard.
- Aanonsen, N. (2000) ADHD Diagnose, klinikk og behandling hos voksne (1. utg.). Gyldendal.
- Adamou, M., Asherson, P., Arif, M. *et al.* Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: a consensus statement from the UK adult ADHD network. *BMC Psychiatry* **21**, 72 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03070-z>
- ADHD Norge. (2021, 15. mars). Hva er ADHD? <https://www.adhdnorge.no/artikkel/hva-er-adhd>
- ADHD Norge. (2021, 9. desember). ADHD og uoppmerksom type. <https://www.adhdnorge.no/artikkel/adhd-og-uoppmerksom-type>
- ADHD Norge. (2021, 1. mars). Tilrettelegging for studenter med ADHD <https://www.adhdnorge.no/artikkel/tilrettelegging-for-studententer-med-adhd>
- Bjørnshagen, V., Ugreninov, E., & Vedeler, J. S. (2022). *Levekår blant voksne med ADHD* (NOVA Notat 5/2022). <https://oda.oslomet.no/oda-xmloi/bitstream/handle/11250/2997848/NOVA-Notat-5-2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Brandt, Å., Peoples, H. & Pedersen, U. (2019). *Basisbog i Ergoterapi*. Ergo/Munksgaard.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg.). Gyldendal Akademisk.
- Dalland, O., Trygstad, H. Kilder og kildekritikk (2017) Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg.). Gyldendal Akademisk.
- DePablo, C., Fan, C. & Kielhofner. Dimensjonene i det å foreta seg noe. (2019) Taylor, R.R. MOHO Kielhofners model for menneskelig aktivitet. (3. utg.). Munksgaard.

- Ek A, Isaksson G. How adults with ADHD get engaged in and perform everyday activities. *Scand J Occupational Therapy*. 2013 Jul;20(4):282-91. doi: 10.3109/11038128.2013.799226. Epub 2013 May 29. PMID: 23713791.
- Fisher, A.G., & Marterella, A. (2019). *POWERFUL PRACTISE A model for Authentic Occupational Therapy*. Colorado: Center for innovative ot solutions.
- Folkehelseinstituttet.(2023,13.september). Økning i ADHD-diagnoser for barn og unge under pandemien.<https://www.fhi.no/nyheter/2023/okning-i-adhd-diagnoser-for-barn-og-unge-under-pandemien>
- Goffer A, Cohen M. & Maeir, Adina. (2022) Occupational experiences of college students with ADHD: A qualitative study, *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29:5, 403-414, DOI: 10.1080/11038128.2020.1856182
- Jacobsen, D. I. (2022). *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* (4 ed.). Cappelen Damm Akademisk.
- Jacobsen,L. Winge, C. Meningsfulle aktivitetens betydning for sundhed og velvære(2017) H.K.Kristensen, A.S.B Schou, J.L.Mærsk Nordisk aktivitetsvidenskab. Munksgaard.
- Johannsen,S.Ullsing,A.Ergoterapeutisk psykiatrisk rehabilitering og recovery til voksne og ældre.(2019) Brandt, Å., Peoples, H. & Pedersen, U. *Basisbog i Ergoterapi*. Ergo/Munksgaard.
- Kooij, S. J., Bejerot, S., Blackwell, A., Caci, H., Casas-Brugué, M., Carpentier, P. J., Edvinsson, D., Fayyad, J., Foeken, K., Fitzgerald, M., Gaillac, V., Ginsberg, Y., Henry, C., Krause, J., Lensing, M. B., Manor, I., Niederhofer, H., Nunes-Filipe, C., Ohlmeier, M. D., ... Asherson, P. (2010). European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD: The European Network Adult ADHD. *BMC Psychiatry*, 10(1), 67–67. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-67>
- Kristensen, H. K., Schou, A. S. B., & Mærsk, J. L. (Eds.). (2017). *Nordisk aktivitetsvidenskab*. Munksgaard.

OECD (2023), Education at a Glance 2023: OECD Indicators, OECD Publishing, Paris,
<https://doi.org/10.1787/e13bef63-en>.

Strand, G (2009), AD/HD, Tourettes syndrome og narkolepsi (2.utg.)Fagbokforlaget.

Taylor, R.R. (2019). MOHO Kielhofners model for menneskelig aktivitet. (3. utg.).Munksgaard.

Weyandt, L. L., & DuPaul, G. J. (2008). ADHD in college students: Developmental findings. *Developmental Disabilities Research Reviews*, 14(4), 311–319. <https://doi.org/10.1002/ddrr.38>

Yamada, Taylor & Kielhofner. De personspecifikke begreber om menneskelig aktivitet (2019) Taylor, R.R. MOHO Kielhofners model for menneskelig aktivitet. (3. utg.).Munksgaard.

Vedlegg 1:

Intervjuguide

Kort introduksjon om tema:

Vi er to ergoterapistudenter som skal skrive bacheloroppgave sammen om temaet ADHD blant unge voksne. Vår problemstilling er *“På hvilken måte kan hensiktsmessige vaner og rutiner bidra til at personer med ADHD kan mestre utdanning?”* Vi har valgt dette temaet fordi vi syntes at det er en interessant diagnose vi ønsker å få mer kunnskap om. Vi har selv personer i nær omgangskrets som har denne diagnosen og har derfor noe kunnskap fra før. Med den kunnskapen vi har opparbeidet oss gjennom studiene mener vi det er flere områder vi som ergoterapeuter kan bidra med hos personer med ADHD. Vi vet at personer med ADHD kan få medisinsk og psykologisk hjelp, men vi tror at det også kan være behov for ergoterapeutiske tiltak med bakgrunn i aktivitetsperspektivet.

Vi ønsker å intervjuere ergoterapeuter som jobber med unge voksne med ADHD og studenter som har diagnosen. Informasjonen vi får fra intervjuene vil bli brukt til å besvare vår problemstilling best mulig. Temaer vi ønsker å belyse er hvordan ADHD som diagnose kan påvirke utdanning, hvilken betydning vaner og rutiner har for studiehverdagen og hvordan deltakelse i meningsfull aktivitet kan påvirke studiehverdagen. I intervjuet vil vi også presentere enkelte fagbegreper som vil forklares underveis. Intervjuet vil bli anonymisert og det er lov å ikke besvare enkelte spørsmål eller trekke seg underveis. Vi har satt av 60 minutter til intervju, og tenker at det kan ta alt fra en halvtime og opp mot en time.

Spørsmål til intervjuguide (Student)

1. Kan du fortelle litt om deg selv? (alder, studiet, når du fikk diagnosen)
2. Hvilke vaner har du i hverdagen?
3. Har du noen vaner som påvirker din studiehverdag i negativ grad, isåfall hvilke?
 - Har du forsøkt å bli kvitt disse vanene, som ikke er hensiktsmessige for din mulighet til å mestre utdanningen?
 - Hva kan være årsaken til at du fremdeles har den/de vanene i dag?
 - Hva tenker du kreves av deg for å endre disse vanene?

RUTINER

4. Hvilke rutiner har du i hverdagen?
5. Vil du si at noen av de aktivitetene som inngår i din rutine kan bidra til at studiehverdagen blir enklere, isåfall hvilke?
 - Hvilke valg tok du når disse aktivitetene ble en del av din rutine?
 - Hva er det som har gjort deg motivert til å opprettholde de gode rutinene i hverdagen?

AKTIVITETSBALANSE

6. Hvilke aktiviteter opplever du at du bruker for mye/for lite tid på?
7. Kan du beskrive balansen du har mellom forskjellige aktiviteter? (skole, jobb, fritid, ol)
8. Kan du beskrive balansen du har mellom aktiviteter av forskjellig karakter? (Fysisk krevende eller lette, aktiviteter som gir energi eller ta energi, plikt eller frivillig)
9. Hvilke faktorer mener du kan ha påvirkning på din aktivitetsbalanse?

TILLEGGSPØRSMÅL

10. Hvilke av de symptomene som du har opplever du som utfordrende for din studiehverdag?
 - Har disse symptomene blitt tydeligere etter at du ble student?
 - Har du vurdert å droppe ut av utdanningen du går på?
 - Hva var årsaken til det?
 - Hva fikk deg til å fortsette?
 - Har du begynt på et studie tidligere som du ikke har klart å gjennomføre på grunn av symptomene ved din diagnose?
11. Får du noe medisinsk eller psykologisk hjelp for diagnosen?
 - Hvis ja: Har du fått medisinsk/psykologisk hjelp før eller i løpet av studieperioden?
 - Hva er den største forskjellen du opplever før og etter du begynte på medisiner/fikk psykologisk hjelp?
 - Vil du si at studiehverdagen er enklere i dag enn det den var før (medisiner), på hvilken måte?
12. Har du noen i nær familie som også har diagnosen?

Spørsmål til intervjuguide (Ergoterapeut)

1. Kan du fortelle litt om deg selv? (arbeidserfaring og alder)
2. Hvilken målgruppe jobber du med?
3. Har du jobbet med ADHD?
4. Hvilke aktivitetsutfordringer går ofte igjen hos personer med ADHD?
5. Hva er de vanligste utfordringene studenter med ADHD opplever/har møtt på? (blant studentene du har jobbet med)
6. Hvilke tiltak har blitt satt i gang for å bidra til at studenter med ADHD får til å mestre?
7. Hvordan varierer tiltakene fra person til person?

