

Når systemet ikke er rigget for mangfold

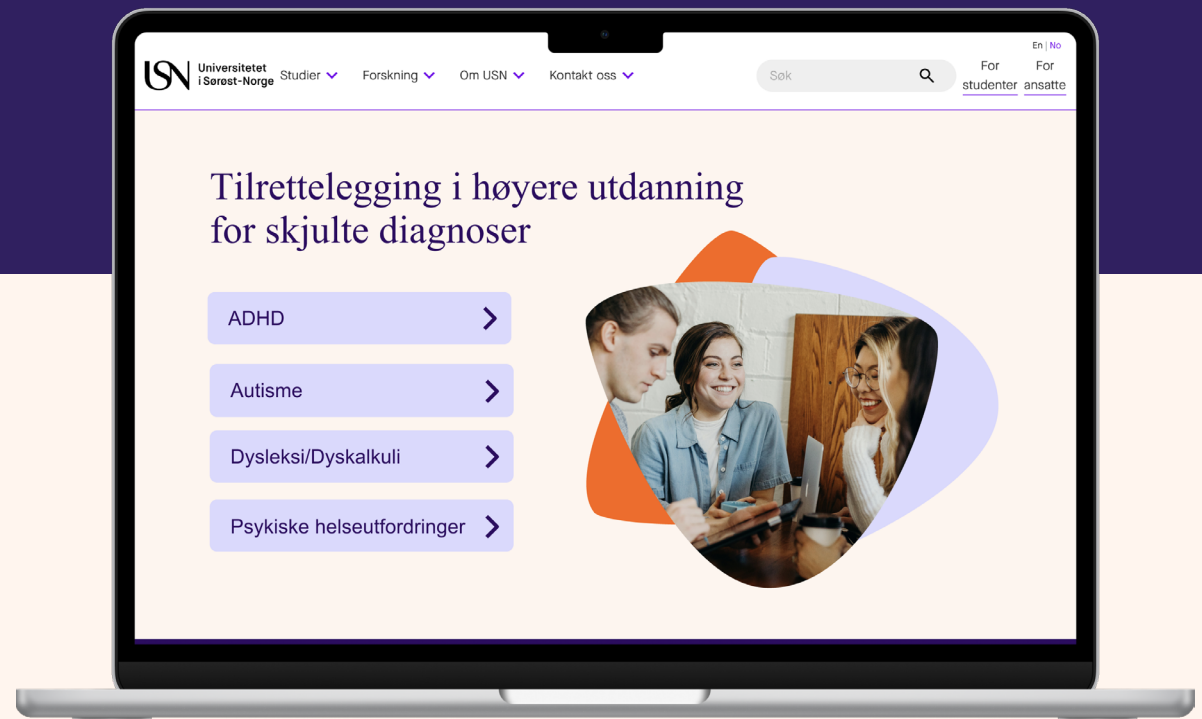
En undersøkelse av tilrettelegging for studenter med ADHD i høyere utdanning

Kandidatnummer: 7015 og 7026

Ordtelling: 9914

Link til ferdig prototype:

<https://www.figma.com/proto/2QWypaMQ7g9wcMBeENPz1T/Digitaldesign?node-id=449-681&p=f&viewport=637%2C226%2C0.05&t=oMOj6mYJ5sGEY-Cqc-0&scaling=scale-down&content-scaling=fixed&starting-point-node-id=449%3A784>



Innholdsfortegnelse

Fase 1: Discover and empathize

Innledning og bakgrunn til prosjektet	3
Overordnet metode	4
Prosjektbeskrivelse	5
Forankring i USNs strategi og institusjonelle ansvar	6
FN's bærekraftsmål	7
Problemstilling	8
Målgruppe	8
Datainnsamling	9
Gjennomføring av spørreundersøkelse	9
Sentrale funn fra spørreundersøkelsen	10
Gjennomføring av intervju	12
Sentrale funn fra intervjuene	13
Tilknytningskart	14
Oppsummering av undersøkelsene	15
Ikke-digitale behov	17
Digitale behov	18
Bro mellom de ikke-digitale og de digitale behovene	18
Persona	19
Empatikart	20
Problemdefinering	24
Endelig problemstilling	26
Konseptbeskrivelse	26
Funksjonelt konsept	27
Designkonsept	29
Merkeverdier og personlighet	29

Fase 2: Define and ideate

Valg av plattform	32
Gjennomføring av designsprint	33
Dag 1 — Introduksjon og mapping	34
Dag 2 — Skisser og lavnivå prototype	35
	37

Fase 3: Design/develop & test

Dag 3 — Storyboard og første lavnivå prototype	38
Lavnivå prototype	39
Dag 4 — Testing av prototype	40
Resultater fra brukertesting	42
Informasjonsarkitektur	43
Designmanual fra USN	44
Universell utforming	46
	48

Fase 4: Deliver

Høynivå prototype	50
Brukertest 2	51
Oppsummering av brukertestene	53
Konklusjon	53
Avsluttene refleksjon	54
Måling av effekt og endret praksis	56
Dokumentasjon av bruk av kunstig intelligens	57
Animasjon og markedsføring	57
Markedsføringsoppgave – LinkedIn	58
Kilder	59
Bildekilder	60
	61

FASE 1:

Discover and empathize

Innledning og bakgrunn til prosjektet

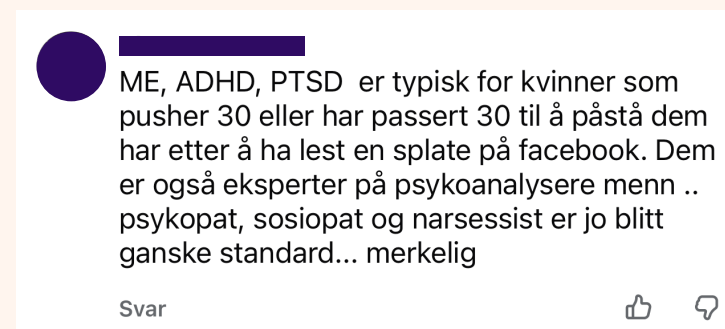
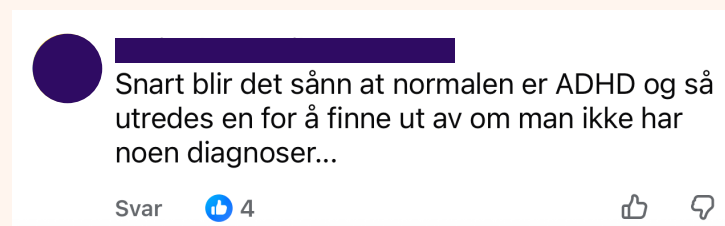
De siste årene har antallet studenter med ADHD i høyere utdanning økt betydelig, og forskning viser at 6% av alle studentene i høyere utdanning har ADHD. Flere fullfører videregående opplæring, får diagnose i ungdoms- eller voksen alder, og søker seg videre til universiteter og høyskoler. Samtidig tyder både forskning og erfaringsbasert innsikt på at systemene i høyere utdanning i liten grad er rigget for denne utviklingen. (Collins, 2021)

Dette skyldes i stor grad at overgangen til høyere utdanning kan være særlig krevende for studenter med ADHD. I universitet- og høyskoleystemet forventes det i større grad selvstendighet, planlegging og struktur, noe som kan være spesielt krevende for denne studentgruppen. Dette kan føre til økt stress, lavere mestringsfølelse og noen tilfeller frafall. Dette peker på et tydelig gap mellom kravene i høyere utdanning og behovene til studenter med ADHD. (Amundsen & Garmannslund, 2017)

Samtidig har vi observert store fordommer og stigmatiserende tanker rundt diagnosen, blant annet i kommentarfelt på facebook om saker som omhandler ADHD. Kommentarer slik som «Nå skal alt og alle ha en diagnose» og at det har blitt «Mange måter å søke oppmerksomhet på». Slike oppfatninger overser at ADHD er en reell diagnose som for mange medfører betydelige utfordringer i hverdagen. (Jensen, 2026)

Temaet har også et større samfunnsperspektiv gjennom FNs bærekraftsmål 4: God utdanning for alle. Dette målet vektlegger inkluderende, rettferdig og tilgjengelig utdanning, samt like muligheter for livslang læring. (FN-sambandet, u.å.).

Temaet egner seg spesielt godt for et tjenstedesignprosjekt, da utfordringene er komplekse, involverer flere aktører og ikke kan løses gjennom ett enkelt tiltak. Det handler ikke bare om individuelle tilpasninger, men om systemer, samhandling, kunnskapsdeling og kultur, noe som samsvarer med tjenstedesignens mål om å forstå helheten i en tjeneste, inkludert både brukere, ansatte og organisatoriske rammer (Hvidsten et.al, 2021). Samtidig har prosjektet overføringsverdi, da mange av funnene knyttet til ADHD også gjelder andre studenter med usynlige behov.

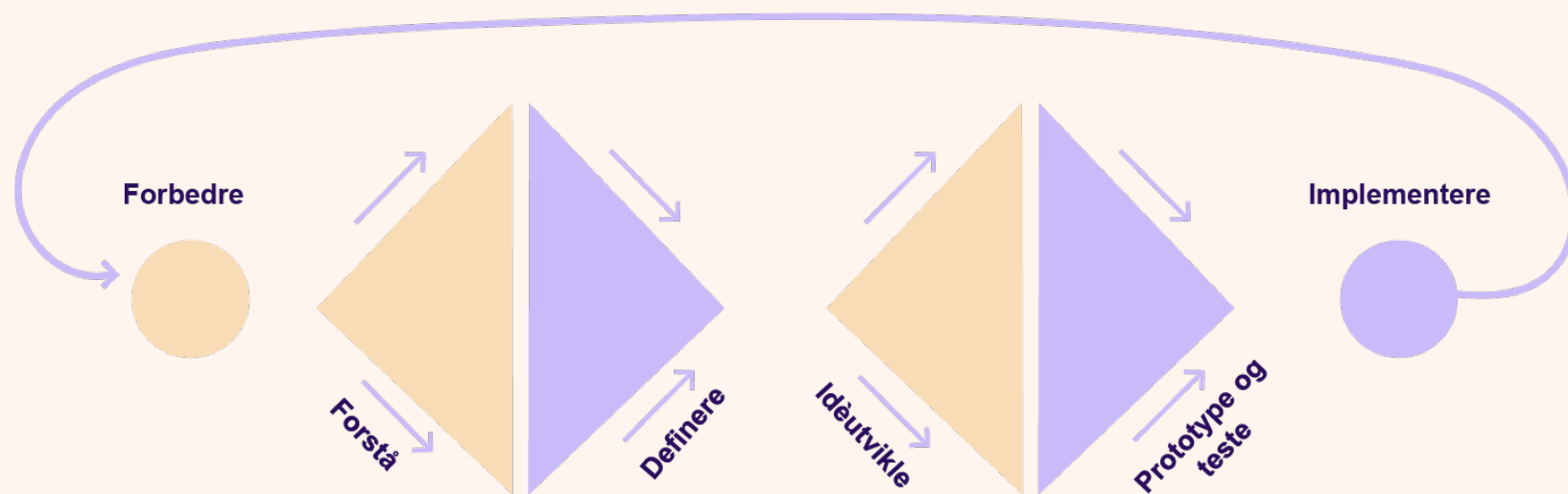


Skjermbilder fra Facebook i saken "avslører diagnose". (TV 2, 2026)

Overordnet metode

Denne oppgaven tar utgangspunkt i et tjenstedesignperspektiv slik det beskrives av Hvidsten et.al. (2021, s. 29), hvor komplekse problemstillinger forstås som helheter bestående av mennesker, systemer, strukturer og relasjoner. Ifølge Hvidsten et.al. (2021) er tjenstedesign særlig egnet for utfordringer der problemene er sammensatte, uklart definerte og tett knyttet til brukerens opplevelse av en tjeneste over tid.

Som metodisk ramme benytter oppgaven Double Diamond-modellen, slik den er videreutviklet i pensum som designsløyfa (Brattli et al., 2023, s.31). Modellen beskriver en iterativ designprosess som veksler mellom divergent og konvergent tenkning, og legger vekt på først å utforske og forstå problemet grundig før man definerer og utvikler løsninger. Hvidsten (2021, s. 29) understreker nettopp viktigheten av å bruke tid i de tidlige fasene av designprosessen for å sikre at man arbeider med riktig problem, ikke bare den mest synlige utfordringen.



Figur 1: Visualisering av Double Diamond-modellen brukt som rammeverk i prosjekts designprosess, inspirert av Hvidsten et al. (2021, s.29–30).

Prosjektbeskrivelse

Dette prosjektet tar for seg hvordan ansatte ved Universitetet i Sørøst-Norge kan få bedre kunnskap og forståelse av ADHD, dette for å kunne møte studenter med ADHD på en konsekvent, inkluderende og forståelsesfull måte. ADHD Norge beskriver at mange studenter strever i studiehverdagen, ikke på grunn av manglende faglig kompetanse, men fordi systemet stiller høye krav til langvarig selvregulering og oversikt, ferdigheter som ofte kan være utfordrende for personer med ADHD. (ADHD Norge, u.å.).

Samtidig viser både forskning og erfaringsbasert kunnskap at det finnes et sprik mellom studentenes lovfestede rettigheter til tilrettelegging, og hvordan disse faktisk praktiseres i høyere utdanning. Informasjon om tilrettelegging kan være uoversiktlig, og praksis kan variere mellom undervisere, noe som skaper usikkerhet både hos studentene og ansatte. (Røed, 2024).

Med dette som utgangspunkt, har prosjektet som mål å utvikle en ny digital plattform for ansatte ved USN, i tråd med oppgavealternativ 1: innovasjon. En plattform som samler kvalitetssikret informasjon og opplæring om ADHD, og hvordan diagnosen kan påvirke studiehverdagen. Plattformen skal fungere som et lavterskel kunnskapsverktøy, med lett tilgjengelig fagstoff, et digitalkurs om ADHD som ansatte oppfordres til å ta, samt konkrete tips for tilrettelegging i undervisningen og studiet. Målet er å øke kompetansen hos ansatte, redusere fordommer og stigma, samt bidra til en mer forutsigbar og inkluderende undervisning, både for studentene, undervisere samt universitetet.

Forankring i USNs strategi og institusjonelle ansvar

Universitetet i Sørøst-Norges strategi for perioden 2022–2026 legger vekt på fleksible og tilrettelagte utdanninger for ulike studentgrupper, samt utvikling av digital kompetanse og inkluderende læringsmiljøer. Strategien fremhever også universitetets ansvar for å redusere barrierer for tilgang til kunnskap og kompetanse i et samfunn og arbeidsliv i stadig endring (Universitetet i Sørøst-Norge, u.å.). Med utgangspunkt i prosjektet vårt vurderer vi følgende områder som særlig relevante for oppgaven:

Kompetanse for et samfunns- og arbeidsliv i endring

Vi utvikler studietilbud i samspill med våre omgivelser, inkluderer arbeidslivserfaring i utdanningene, og sikrer at studentene får kompetanse til å videreutvikle samfunns- og arbeidslivet de blir en del av.

Digital kompetanse i et digitalt samfunn

Vi utvikler digital kompetanse i alle utdanninger. Vi tilbyr relevante og innovative undervisnings- og læringsprosesser tilpasset vårt digitale samfunn.

Fleksibel og tilrettelagt utdanning

Vi gjør utdanning tilgjengelig for ulike grupper studenter, og bidrar til å fjerne barrierer for tilgang til kunnskap og kompetanse. Vi tilbyr utdanninger som stimulerer til livslang læring.

USNs strategiske satsing på fleksibel og tilrettelagt utdanning forutsetter at ansatte har tilstrekkelig kompetanse til å møte studenter med ulike behov på en inkluderende og forståelsesfull måte. Manglende eller ujevn kunnskap hos ansatte kan derfor fungere som en barriere for likeverdige utdanningssmuligheter.

Strategien vektlegger også digital kompetanse og utvikling av innovative læringsprosesser. I tråd med dette bygger prosjektet på en digital løsning rettet mot undervisere og ansatte. En digital opplærings- og veiledningsplattform kan samle praksisnær og kvalitetssikret kunnskap om ADHD, og bidra til økt trygghet, forståelse og bedre tilrettelegging i møte med studenter med ulike behov.

Forankring i organisasjonskultur og endring

Prosjektet kan også forstås i lys av teori om organisasjonskultur og endringsarbeid. Ifølge Amundsen (2015) er det ikke tilstrekkelig å utvikle gode strategier eller tiltak dersom de ikke er forankret i organisasjonskulturen. For å lykkes med endring må kulturen i organisasjonen selv «ønske seg» endringen.

Organisasjonskultur består av felles erfaringer, antagelser og etablerte måter å arbeide på, og påvirker hvordan ansatte møter nye initiativer. Når tiltak ikke oppleves som relevante eller nyttige i arbeidshverdagen, vil ansatte ofte fortsette med eksisterende praksis til tross for strategiske føringer (Amundsen, 2015).

Dette er særlig relevant i vårt prosjekt, hvor målet ikke bare er å tilby et kurs om ADHD, men å bidra til mer inkluderende undervisningspraksis. I stedet for å fokusere på hva undervisere «bør gjøre», har prosjektet lagt vekt på å synliggjøre nytteverdi, anerkjenne eksisterende praksis og presentere tiltak som oppleves realistiske og gjennomførbare i en travel arbeidshverdag.

FNs bærekraftsmål 4: God utdanning for alle

FNs bærekraftsmål 4 vektlegger inkluderende, rettferdig og tilgjengelig utdanning for alle, samt betydningen av gode læringsmiljøer og kvalitet i undervisningen (FN-sambandet, u.å.). I prosjektet vårt blir dette særlig relevant gjennom fokuset på pedagogisk tilgjengelighet, struktur og kompetanseheving hos ansatte.

For studenter med ADHD handler dette om læringsmiljøer som er forutsigbare, tilrettelagte og pedagogisk tilgjengelige. Gjennom økt kunnskap hos ansatte kan prosjektet bidra til å redusere barrierer for deltakelse, styrke studentenes muligheter for mestring og skape mer inkluderende læringsmiljøer i høyere utdanning. Universell utforming, tydelig struktur og mer konsekvent praksis blir derfor sentrale elementer i løsningen.

Foreløpig problemstilling

Hvordan kan en digital opplæringsplattform for ansatte ved Universitetet i Sørøst-Norge bidra til økt kunnskap, mer konsekvent tilrettelegging og bedre støtte for studenter med ADHD i overgangen til og gjennom høyere utdanning?



FNs bærekraftsmål 4: God utdanning for alle – inkluderende og tilgjengelig utdanning med like muligheter for mestring og læring. (FN-sambandet, u.å.)

Målgruppe

En målgruppe er en gruppe brukere som har samme behov, i tillegg til behov kan vi snevre inn målgruppene ved å fokusere blant annet på alder, interesser, livssituasjon og yrke. (Nordbø, 2022 s. 124)

Målgruppen for løsningen er ansatte ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN). Her med særlig vekt på undervisere, veiledere og administrative ansatte som har kontakt med studenter i studiehverdagen, som bidrar til struktur, informasjon, vurdering og tilrettelegging i høyere utdanning.

Målgruppen er sammensatt og består av mennesker med ulike fagbakgrunn, erfaring og kunnskapsnivå om ADHD. Noen har høy bevissthet og erfaring med tilrettelegging og inkluderende praksis, mens andre i liten grad har reflektert over hvordan ADHD kan påvirke studenters fungering i studiehverdagen.

Målgruppen deles videre inn i to segmenter basert på holdninger og motivasjon. Den første målgruppen består av ansatte som allerede er positivt innstilt, og som ønsker mer kunnskap, forståelse og konkrete verktøy de kan bruke i undervisningen. Den sekundære målgruppen består av ansatte som er mer skeptiske eller lavt motiverte, ofte preget av tidspress og usikkerhet rundt relevansen av ADHD i egen arbeidshverdag. Inndelingen gjør det mulig å tilpasse løsningen slik at den både bygger videre på eksisterende engasjement og samtidig senker terskelen for de som i utgangspunktet er mindre motiverte.

Løsningen skal ikke oppleves «belærende», men heller være et verktøy som kan bidra til å øke bevisstheten, kunnskapen og refleksjonen blant de ansatte, slik at de kan få kunnskapen som trengs for at flere studenter kan føle at de lykkes.

Datainnsamling

For å få innsikt i behov, erfaringer og utfordringer knyttet til ADHD i høyere utdanning, benytter vi både kvantitative og kvalitative metoder. Vi har gjennomført en spørreundersøkelse rettet mot personer med ADHD. Videre har vi hatt flere dybdeintervju med studenter med ADHD, undervisere og studentveiledere ved USN. (Hvidsten et al., 2021, s.74)

Gjennomføring av spørreundersøkelsen

Spørreundersøkelse er en kvantitativ metode som brukes for å samle inn data fra mange respondenter på en strukturert og systematisk måte. Metoden gjør det mulig å identifisere mønstre, tendenser og felles utfordringer blant brukerne, og gir et bredt grunnlag for å støtte og validere funn fra kvalitative metoder i tjenstedesignprosesser (Hvidsten et al., 2021, s. 62).

Spørreundersøkelsen ble utviklet i Google Forms med mål om å kartlegge erfaringer knyttet til ADHD i høyere utdanning. Skjemaet bestod av en kombinasjon av lukkede avkrysningsspørsmål, skalaspørsmål og åpne fritekst-spørsmål. Denne kombinasjonen gjorde det mulig å både samle kvantitative data om mønstre og tendenser, og kvalitative beskrivelser av personlige erfaringer, utfordringer og behov.

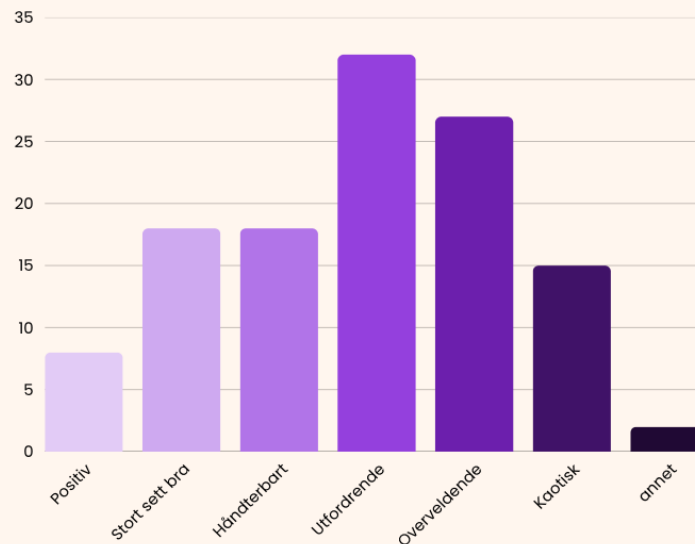
Spørsmålene omhandlet blant annet opplevd støtte fra undervisere og administrasjon, erfaringer med tilrettelegging, barrierer for å be om hjelp, samt forslag til tiltak som kunne gjort studiehverdagen lettere. De åpne spørsmålene ga respondentene mulighet til å utdype egne opplevelser i møte med systemet.

Undersøkelsen ble distribuert digitalt gjennom relevante Facebookgrupper for personer med ADHD, samt i en klassechat for å nå studenter i eget studieprogram, sammen med en kort informasjonstekst om prosjektets formål og frivillig deltakelse. Totalt mottok vi 59 svar.

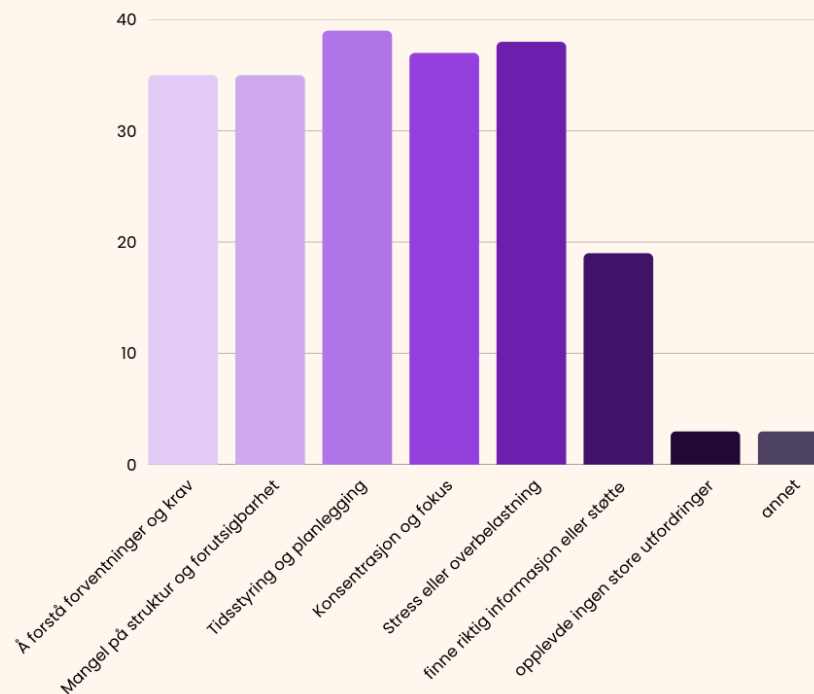
«Skulle ønske noen skjønte at jeg ikke er dum, bare annerledes satt sammen. Gikk ut av vgs med nesten bare 6'ere, men synes studiehverdagen er ekstremt utfordrende. Føler meg litt verdiløs og patetisk»

- Student fra spørreundersøkelsen

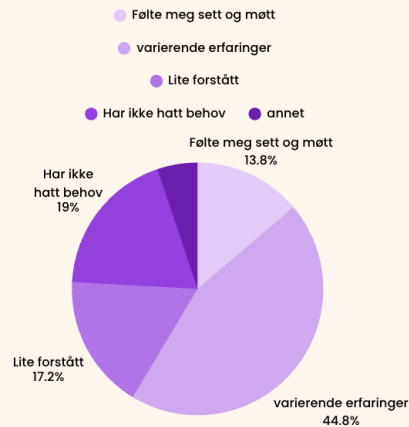
Hvordan opplevde du overgangen til høyere utdanning i starten av studiene? (Velg gjerne flere bokser)



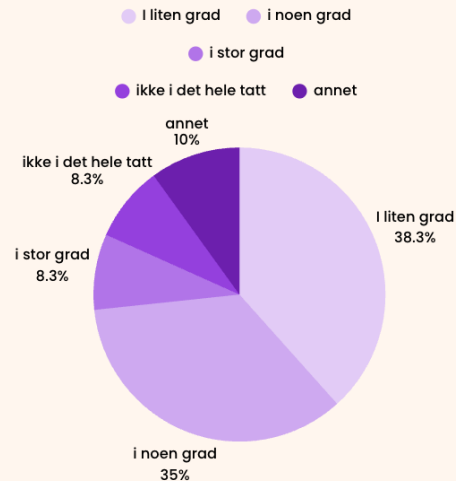
Hva var mest utfordrende i denne perioden? (Du kan velge flere)



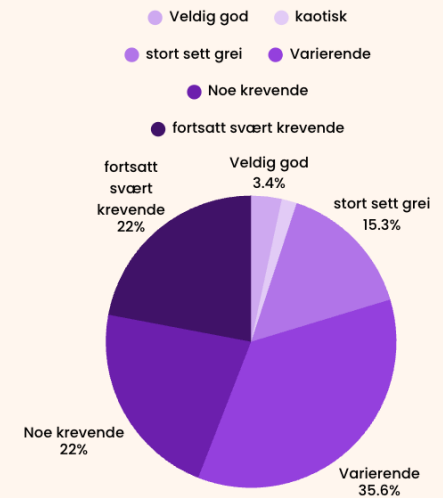
Hvordan har du opplevd holdninger og empati i møte med universitetet som institusjon?



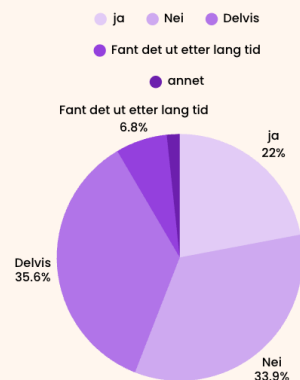
I hvilken grad har du følt deg sett og forstått som student gjennom studieløpet?



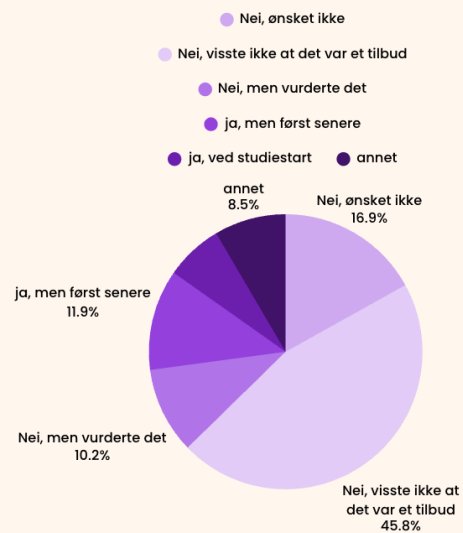
Hvordan har du opplevd studietiden etter den første perioden?



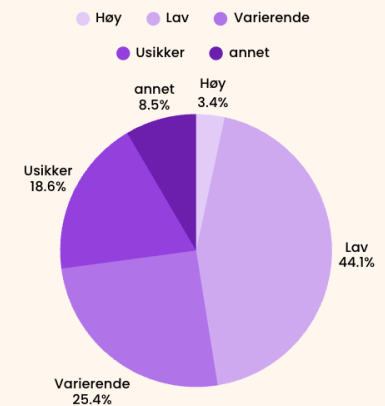
Har du visst hvor du kan henvende deg dersom du trenger støtte eller tilrettelegging under studiene?



tilbudet om å ta kontakt med studieveileder ved studiestart?



Hvordan opplever du kunnskapsnivået om ADHD hos personer du møter i studiehverdagen (f.eks. forelesere, veiledere, administrasjon)?



Sentrale funn fra spørreundersøkelsen

Spørreundersøkelsen hadde som mål å undersøke hvordan studenter med ADHD opplever studiehverdagen i høyere utdanning, særlig knyttet til overganger, informasjon, tilrettelegging og møte med ansatte.

Et gjennomgående funn er opplevelsen av å ikke bli fullt ut forstått eller tatt på alvor. Flere beskriver ADHD som en usynlig diagnose, der utfordringer ofte tolkes som manglende innsats eller dårlig struktur. Dette fører til en følelse av å måtte forsvare seg selv, og mange opplever skam, utilstrekkelighet og redsel for å være til bry. Fordommene opplever ikke nødvendigvis som direkte kritikk, men som uttrykk for manglende kunnskap.

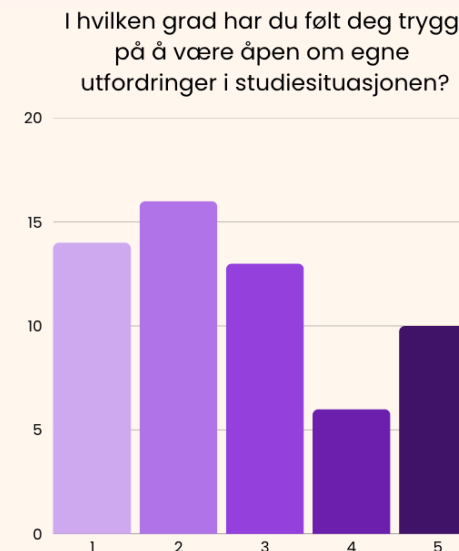
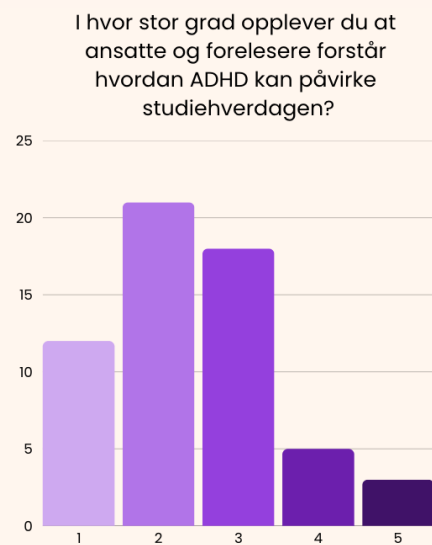
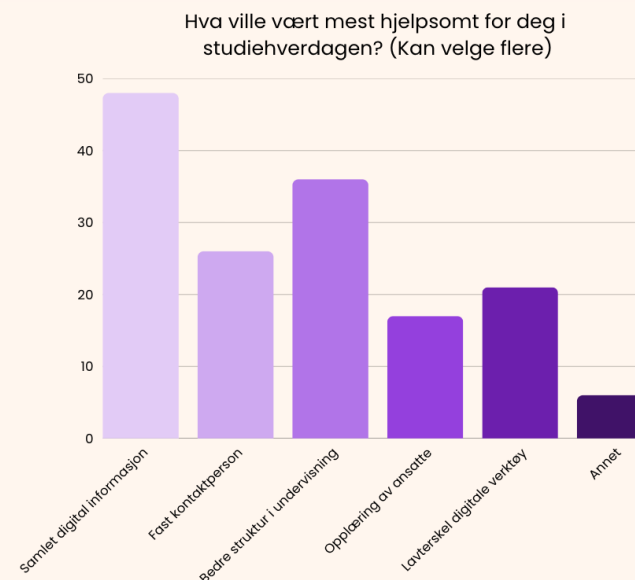
Videre viser undersøkelsen at det å be om hjelp oppleves som vanskelig. Systemet for tilrettelegging beskrives som rigid og byråkratisk, med krav om gjentatt dokumentasjon. Flere opplever søknadsprosessen såpass krevende, at de unnlater å søke. Dette kan tyde på at strukturelle barrierer kan forsterke opplevelsen av utenforskap.

Et annet tydelig funn er behovet for struktur, forutsigbarhet og tydelig kommunikasjon. Studentene etterspør klarere forventninger, bedre oversikt over pensum, mer enhetlig bruk av digitale plattformer og tilgang til forelesningsmateriale. Små pedagogiske grep, som faste rutiner og tydelig informasjon, trekkes frem som tiltak med stor effekt. Samtidig varierer praksis mellom undervisere, noe som gjør studentenes opplevelse personavhengig og skaper uforutsigbarhet.

Samlet viser funnene at utfordringene studentene beskriver i stor grad er knyttet til system, struktur og holdninger snarere enn manglende motivasjon eller evne. Undersøkelsen indikerer et tydelig behov for økt kunnskap, mer forutsigbar praksis og lavere terskel for dialog og støtte i høyere utdanning.

«Jeg føler at de ansatte ikke bryr seg så mye om diagnosen min. Det er en usynlig sykdom og da tenker de kanskje at den ikke er reel»

- Student fra spørreundersøkelsen



Gjennomføring av intervjuer

Intervju er en kvalitativ metode som brukes for å få innsikt i brukeres erfaringer, opplevelser og behov gjennom samtale. Metoden gir dypere forståelse av brukernes perspektiver og er særlig nyttig for å avdekke komplekse og sammensatte behov i tjenstedesign (Hvidsten et al., 2021, s. 67). For å utdype funnene fra spørreundersøkelsen gjennomførte vi fem intervjuer. To av intervjuene var med undervisere ved universitetet, ett med en studentveileder, og to med studenter med ADHD.

Intervjuene tok utgangspunkt i en rekke spørsmål vi hadde utformet på forhånd om erfaringer med tilrettelegging, kunnskapsnivå om ADHD, opplevde utfordringer i systemet og mulige forbedringstiltak. Vi laget to forskjellige intervjumaler basert på intervjuelementet, en for ansatte og en for studenter. Samtidig var det rom for å følge opp interessante momenter underveis, slik at samtalen kunne utvikle seg naturlig og gi dypere innsikt.

Intervjuene ble gjennomført som samtaler og tok for seg både strukturelle forhold, slik som rutiner, informasjonsflyt, ansvar og personlige erfaringer og refleksjoner. Denne metoden ga oss kvalitative data som bidro til å belyse hvordan ulike aktører opplever dagens praksis, og hvor det finnes gap mellom intensjon og faktisk erfaring.

Sentrale funn fra intervjuene

Intervjuene viser tydelig at utfordringer knyttet til ADHD i høyere utdanning i stor grad handler om struktur, informasjonsflyt og personavhengig praksis, mer enn faglig evne.

Et sentralt funn er overgangen fra videregående skole til universitet. En av studentene beskriver at tett oppfølging og klare rammer forsvinner, og at ansvaret i praksis blir liggende fullt og helt hos studenten. Søknadsprosesser for tilrettelegging oppleves som krevende, med gjentatte frister og mye administrativt ansvar. Dette kan være særlig utfordrende for studenter som allerede strever med organisering, igangsetting og tidsstyring. Videre peker intervjuene på et tydelig informasjonsgap. Undervisere får som hovedregel kun kjennskap til tilretteleggingsbehov dersom studenten selv tar kontakt. Flere studenter sier imidlertid lite, enten av usikkerhet eller fordi terskelen oppleves høy. Dette gjør at støtte ofte gis først når problemer allerede har oppstått.

Et annet gjennomgående funn er at studieopplevelsen i stor grad blir personavhengig. Enkelte undervisere har bevisst strukturert undervisningen med faste mønstre, repetisjon, tydelige forventninger og aktivisering av studentene. Disse grepene beskrives som gunstige for alle, men særlig hjelpsomme for studenter med konsentrasjonsvansker. Samtidig varierer praksis betydelig mellom fag og forelesere, både når det gjelder struktur i læringsplattformene, tilgjengeliggjøring av materiale og grad av konkret veiledning. Dette skaper ulikhet i studentenes læringsvilkår. Intervjuene viser dermed at relativt enkle strukturelle grep: tydelig organisering og lav terskel for dialog kan ha stor betydning. Her var det også viktig å skille på form og struktur i undervisningen: formen for undervisning spiller ikke så stor rolle, men strukturen er viktig. Samtidig finnes det ingen tydelig felles standard for hvordan dette skal gjennomføres, noe som gjør at støtten studentene mottar i stor grad avhenger av hvem de møter.

«Første dagen informerer de om tilrettelegging, men den dagen er fylt med program og informasjon. Jeg fikk jo ikke med meg hva han rektoren sa.»

- Student fra intervjuene

«Jeg fikk jo ikke ordentlig hjelp før jeg satt og grein.»

- Student fra intervjuene

«Hvis de tilpasser for oss, så kommer alle til å vinne.»

- Student fra intervjuene

«Jeg har selv valgt å ta UH-ped, altså universitet og høyskolepedagogikk, fordi jeg er opptatt av å prøve å forstå læringsprosessene og tilrettelegge.»

- Ansatt fra intervjuene

«Det er ikke noen interne kurs, det er ikke noen webinarer, det kunne jo ha vært en nettbasert løsning, som man var forpliktet til å gå gjennom, for eksempel.»

- Ansatt fra intervjuene

«Empatien i meg er jo der, men jeg må også ha ressursene og mulighetene.»

- Ansatt fra intervjuene

Tilknyttningskart

For å analysere datamaterialet fra spørreundersøkelsen og intervjuene benyttet vi tilknyttningskartlegging (affinity mapping), slik metoden er beskrevet av Brattli et al. (2023, s. 66). Metoden egner seg spesielt godt til å strukturere komplekse og kvalitative data, avdekke mønstre og identifisere sentrale problemområder på tvers av kilder.

Alle funn ble først brutt ned i enkeltutsagn og observasjoner. Deretter ble disse gruppert tematisk basert på likhet i innhold og underliggende behov. Resultatet er følgende hovedkategorier:

Pedagogisk praksis og struktur

Ulik bruk av Canvas, mapper og moduler	Manglende felles minimumsstandard	Autonomi hos undervisere trumfer konsistens	«Mangel på system og struktur er en av de største utfordringene.»	«Noen legger alt i filer, noen i moduler, noen i kunngjøringer – det er vanskelig å finne fram.»
«Det er veldig forskjellig fra foreleser til foreleser hvordan ting er strukturert.»	Studentenes læringsutbytte avhenger i stor grad av hvem de møter, ikke av systemet.	Noen undervisere legger ut materiell i forkant – andre ikke	Struktur og oversikt oppleves som avgjørende for mestring	

Informasjons- og kommunikasjonsgap

Manglende informasjonsflyt mellom ledd	Taushetsplikt skaper avstand, ikke støtte	Ansvar for informasjonsdeling ligger på studenten	Undervisere får sjelden vite om behov i studentgruppen	«Det jeg vet, kan jeg gjøre noe med. Det jeg ikke vet, kan jeg ikke ta hensyn til.»
Studieveiledere mangler ressurser og samlede verktøy	Studenter vet ikke hvem de skal kontakte, eller når	studenter opplever ulik støtte avhengig av hvem de møter	«Jeg er helt avhengig av at studenten selv forteller meg om behovene sine.»	

Stigma, skam og usynlige utfordringer

ADHD oppleves som en «usynlig» utfordring	Frykt for å bli stemplet som krevende eller mindre kompetent	Mange velger å ikke be om hjelp	Studenter vegrer seg for å bruke rettigheter (f.eks. utvidet tid)	«Jeg føler at de ansatte ikke bryr seg så mye om diagnosen min. Det er en usynlig sykdom, så da tenker de kanskje at den ikke er reell.»
«Noen omtaler ADHD som en trenddiagnose.»	Høy terskel for å be om hjelp	«Det føles ikke trygt å si ifra hvis man ikke vet hvordan det blir møtt.»	Maskering kan skjule behov for støtte	

Struktur og universelle tiltak

Struktur, forutsigbarhet og tydelighet er gjennomgående behov	Tiltak rettet mot ADHD gagnar også majoriteten av studenter	Universelle tiltak reduserer behov for individuell tilrettelegging	Leseveiledninger, korte videoer og repetisjon støtter konsentrasjon	«Når informasjonen er samlet og strukturert, bruker jeg energien på læring – ikke på å lete.»
Positive for majoriteten av studentene	Standardisert Canvas-struktur reduserer kognitiv belastning	Løsninger utvikles for å inkludere flere uten behov	Universell utforming er ikke særtilpassing – det er kvalitetshøving	

Systembarrierer og administrativ belastning

Tidlige og rigide frister for tilrettelegging	Lang saksbehandlingstid	Søknadsprosess er krevende ferdigheter som mange med ADHD strever med	«Det var mer jobb å søke om tilrettelegging enn det var til hjelp, så jeg lot være.»	«Tungvint å søke om tilrettelegging, det krevde ressurser jeg på det tidspunktet ikke hadde.»
Studenter mister rettigheter fordi de «glemmer» eller misforstår systemet	Tilretteleggingssystemet er lite tilpasset ADHD	Uklare ansvarslinjer og fragmentert informasjon	Tilrettelegging oppleves som energikrevende	

Kompetansebehov og støtte for undervisere

Lav formell opplæring i ADHD og spesialpedagogikk	Høy vilje hos enkelte – lav systemstøtte	Etterspør konkrete råd, ikke teori	Undervisere ønsker praktiske fremfor teoretiske råd	«Jeg trenger ikke bare informasjon om ADHD – jeg trenger å vite hva jeg faktisk kan gjøre.»
Ønsker en platform med samlet informasjon	Manglende kompetanse er ikke et individuelt problem, men et systemansvar.	Ønske om korte, obligatoriske moduler	Behov for push fremfor pull (informasjon må komme til dem)	

Figur 2: Tematisk tilknytningskart utviklet med utgangspunkt i metoden beskrevet av Brattli et.al. (2023, s.66–67).

Oppsummering av undersøkelsene

Undersøkelsene og intervjuene viser flere tydelige mønstre knyttet til hvordan studenter med ADHD opplever høyere utdanning. Funnene peker særlig på utfordringer knyttet til struktur, kommunikasjon, tilgjengelighet og forståelse fra ansatte.

Mønstre vi så

Studentene opplever ofte ADHD som en «usynlig» diagnose, hvor støtte og oppfølging varierer mellom undervisere. Systemet for tilrettelegging oppleves som komplisert og lite oversiktlig, og det er store forskjeller i undervisningspraksis.

Hva som overrasket

Flere studenter velger å ikke søke hjelp fordi prosessen oppleves som krevende eller lite nyttig. Flere syntes også det var vanskelig eller flaut å snakke med undervisere om diagnosen.

Hva som gjentok seg

Behovet for tydelig struktur, forutsigbarhet og god kommunikasjon gikk igjen i både spørreundersøkelsen og intervjuene. Oppfølging og tilrettelegging oppleves samtidig som personavhengig.

Sammenhengen mellom spørreundersøkelsen og intervjuene

Spørreundersøkelsen viser bredden i studentenes erfaringer, mens intervjuene gir en dypere forståelse av hvordan utfordringene oppleves i praksis. Begge metodene peker på behovet for mer struktur, lettere tilgang til informasjon og lavere terskel for støtte og dialog. Intervjuene synliggjør samtidig hvordan manglende forutsigbarhet og ulik praksis mellom undervisere påvirker studentenes hverdag og mestring.

Viktigste behov videre

- Økt kompetanse hos ansatte
- Mer enhetlig praksis i undervisning og tilrettelegging
- Lavere terskel for dialog og støtte
- Tydeligere struktur og mer forutsigbare læringsmiljøer

«Tungvint å søke om tilrettelegging, krevde ressurser jeg på daværende tidspunkt ikke hadde. Gikk derfor hele studieløpet uten tilrettelegging»

- Student fra spørreundersøkelsen

«Det var tøft og vanskelig å være åpen, men følte jeg måtte det når jeg skulle begynne masteroppgaven. Da den egentlig er umulig uten støtte og forståelse. Opplever at de hører meg, men egentlig ikke helt forstår hva det innebærer.. »

- Student fra spørreundersøkelsen

«Forstår de, vet de noe om diagnosene?»

- Student fra intervjuene

Ikke-digitale behov

Funnene viser at studenter med ADHD har behov som i stor grad handler om struktur, relasjonell trygghet, kompetanse og fleksibilitet. Dette er behov som primært må møtes gjennom praksis, ikke teknologi alene.

Struktur og forutsigbarhet

Mange opplever studiehverdagen som uforutsigbar og fragmentert. Uklare forventninger, variasjon mellom fag og manglende struktur skaper stress og hindrer progresjon. Det er behov for tydeligere rammer og mer konsekvent pedagogisk struktur.

Relasjonell trygghet

Studentene etterlyser stabile relasjoner og lav terskel for kontakt. Det oppleves belastende å måtte forklare egne behov gjentatte ganger. Tillit, kontinuitet og tilgjengelighet fremstår som avgjørende faktorer.

Kompetanse og forståelse

Kunnskapen om ADHD hos ansatte oppleves som varierende. Mange studenter må selv forklare og legitimere egne behov. Det er behov for økt faglig forståelse og bevissthet rundt hvordan små pedagogiske justeringer kan ha stor effekt.

Tilrettelegging og system

Tilretteleggingsordninger oppleves som lite fleksible og administrativt krevende. Søknadsprosesser, dokumentasjonskrav og behandlingstid skaper unødvendig belastning. Det er behov for mer helhetlige og forutsigbare systemer.

Psykologisk trygghet

Flere studenter uttrykker skam og tilbakeholdenhet knyttet til å be om hjelp. Det er behov for et mer inkluderende læringsmiljø som reduserer stigma og senker terskelen for åpenhet.

Sosial og faglig støtte

Uformell støtte, tydelig struktur og små praktiske tiltak har stor betydning for mestring. Å bli møtt som et menneske, fremstår som sentralt.

Digitale behov

Funnene viser et tydelig behov for samlet, tilgjengelig og praksisnær digital støtte rettet mot ansatte.

Kompetanseheving

Ansatte etterlyser bedre forståelse av ADHD i praksis. En digital plattform kan bidra med grunnleggende, oppdatert og anvendbar kunnskap.

Struktur og felles praksis

Store variasjoner i undervisningspraksis skaper utfordringer. Digitale ressurser kan støtte utviklingen av mer konsistente og forutsigbare rammer.

Informasjon om tilrettelegging

Informasjon om rettigheter, ansvar og støtteordninger oppleves som fragmentert. En samlet løsning kan tydeliggjøre roller og handlingsrom.

Refleksjon og innsikt

Det er behov for ressurser som fremmer refleksjon rundt møte med studenter, og som gir innsikt i studentperspektivet – ikke bare faktakunnskap.

Lavterskel tilgang

Løsningen må være fleksibel, kortfattet og lett å ta i bruk, slik at den oppleves som støtte fremfor merarbeid.

Bro mellom de ikke-digitale og de digitale behovene

Undersøkelsen viser at mange av utfordringene studenter med ADHD møter i høyere utdanning handler om struktur, relasjoner, forståelse og praksis, og at dette ikke kan løses gjennom digitale løsninger alene. Samtidig viser funnene et tydelig behov for bedre støtte til ansatte gjennom samlet, tilgjengelig og praksisnær kunnskap.

Funnene peker derfor på behovet for en helhetlig løsning, hvor digitale tiltak fungerer som et supplement til nødvendige pedagogiske og organisatoriske endringer. En digital opplærings- og opplysningsplattform kan dermed bidra til å styrke de ikke-digitale tiltakene, ved å skape bedre sammenheng mellom system, ansatte og studenters behov, fremfor å erstatte de menneskelige faktorene.

Persona

Innsiktene fra tilknytningskartet dannet grunnlaget for utviklingen av personas, der både student- og underviserperspektivet ble representert. I motsetning til tilknytningskartet, som handler om å forstå hva en person opplever i et gitt øyeblikk, omhandler personas å bygge profiler eller fiktive representasjoner av bestemte grupper (Brattli et.al., 2023, s.71).

Vi skapte tre personaer som synliggjør hvordan systemiske barrierer, stigma og manglende struktur påvirker studiehverdagen, og tydeliggjør behovet for en digital løsning som kombinerer kunnskap, praktiske verktøy og felles praksis. (Hvidsten et.al., 2021, s. 100).

Persona 1:



Mari

Alder: 24

Studienivå: Bachelorstudent

Diagnose: ADHD (diagnostisert under studiet)

Situasjon: Student i høyere utdanning

Hvem er Mari?

Mari er faglig engasjert og motivert, men opplever studiehverdagen som krevende. Overgangen til høyere utdanning var både utfordrende og overveldende, særlig fordi kravene til selvstendig struktur, planlegging og oversikt økte betydelig. Hun har evner og vilje, men strever med å holde kontroll på informasjon, frister og forventninger.

Utfordringer

- Vansker med tidsstyring, planlegging og konsentrasjon
- Opplever Canvas, e-post og studieinformasjon som uoversiktlig
- Synes det er mentalt belastende å be om hjelp og dokumentere behov
- Har erfart at tilrettelegging ofte kommer for sent eller er inkonsekvent
- Er redd for å være til bry og vegrer seg for å være åpen

Behov

- Tydelig og samlet informasjon på ett sted
- Mer forutsigbar struktur i undervisningen
- Forelesere med grunnleggende forståelse for ADHD
- Lavterskeltilrettelegging uten mye byråkrati

Persona 2:

Kari

Alder: 45

Rolle: Foreleser / underviser ved USN

Erfaring: Lang undervisningserfaring, lite formell opplæring i ADHD.

Hvem er Kari?

Kari er engasjert i undervisningen og ønsker å møte studentene på en inkluderende og profesjonell måte. Samtidig opplever hun usikkerhet knyttet til ADHD, tilrettelegging og eget handlingsrom. Hun mangler lett tilgjengelig og praksisnær kunnskap, og savner felles retningslinjer for hvordan studenter med ADHD kan møtes på en konsekvent måte.

Utfordringer

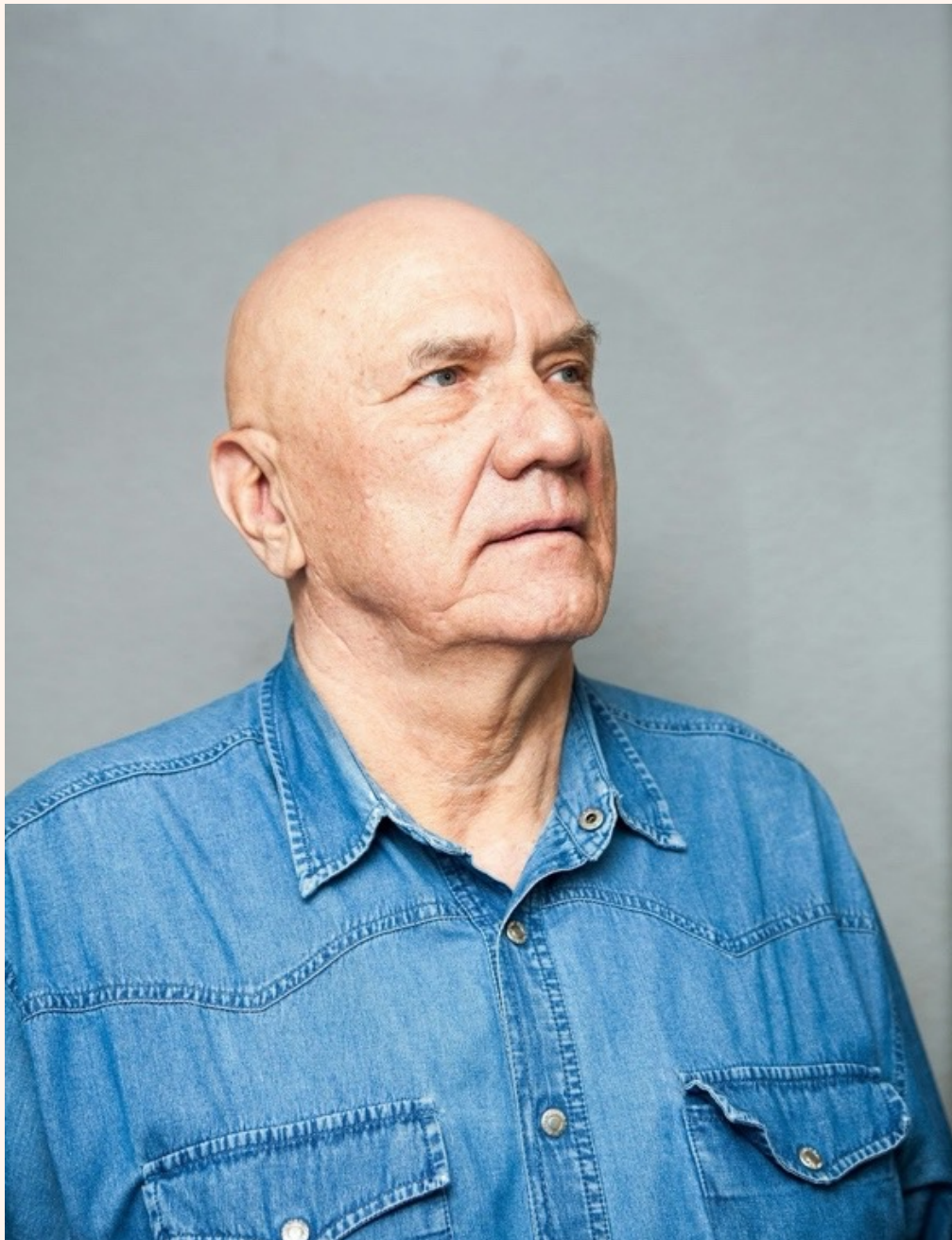
- Opplever ADHD som komplekst og individuelt
- Er usikker på hva som er rimelig tilrettelegging uten dokumentasjon
- Mangler ett sted med oppdatert og relevant kunnskap
- Ser at praksis varierer mye mellom ansatte

Behov

- Lavterskel opplæring om ADHD i høyere utdanning
- Konkrete eksempler på små, gjennomførbare tiltak i undervisningen
- Felles praksis og tydeligere rammer
- En digital plattform som samler kunnskap, kurs og anbefalinger



Persona 3:



Arne

Alder: 63

Rolle: Førsteamanuensis ved USN

Erfaring: 30+ år i akademia

Hvem er Arne?

Arne er faglig trygg, strukturert og erfaren. Han har undervist i flere tiår og har utviklet en undervisningsform som han mener fungerer godt. Han er opptatt av faglig nivå, selvstendighet og likebehandling av studenter. Samtidig opplever han at kravene til individuell tilrettelegging har økt betydelig de siste årene. Han kan kjenne på en viss skepsis til diagnoser han opplever som «nyere» eller mer utbredt enn før, og synes det er utfordrende å vite hva som er rimelig tilpasning og hva som går på bekostning av faglige krav.

Utfordringer

- Opplever at forventningene til tilrettelegging har økt raskt
- Er usikker på hva ADHD konkret innebærer i en studiesituasjon
- Kan tolke utfordringer som manglende struktur eller innsats
- Har lite tid og lav motivasjon for omfattende kurs

Behov

- Kort, tydelig og faglig forankret kunnskap om ADHD
- Konkrete eksempler på hvordan små justeringer kan gjøre stor forskjell
- Trygghet i at tilrettelegging ikke svekker faglig nivå
- Innsikt i studentens perspektiv – uten at det oppleves moraliserende.

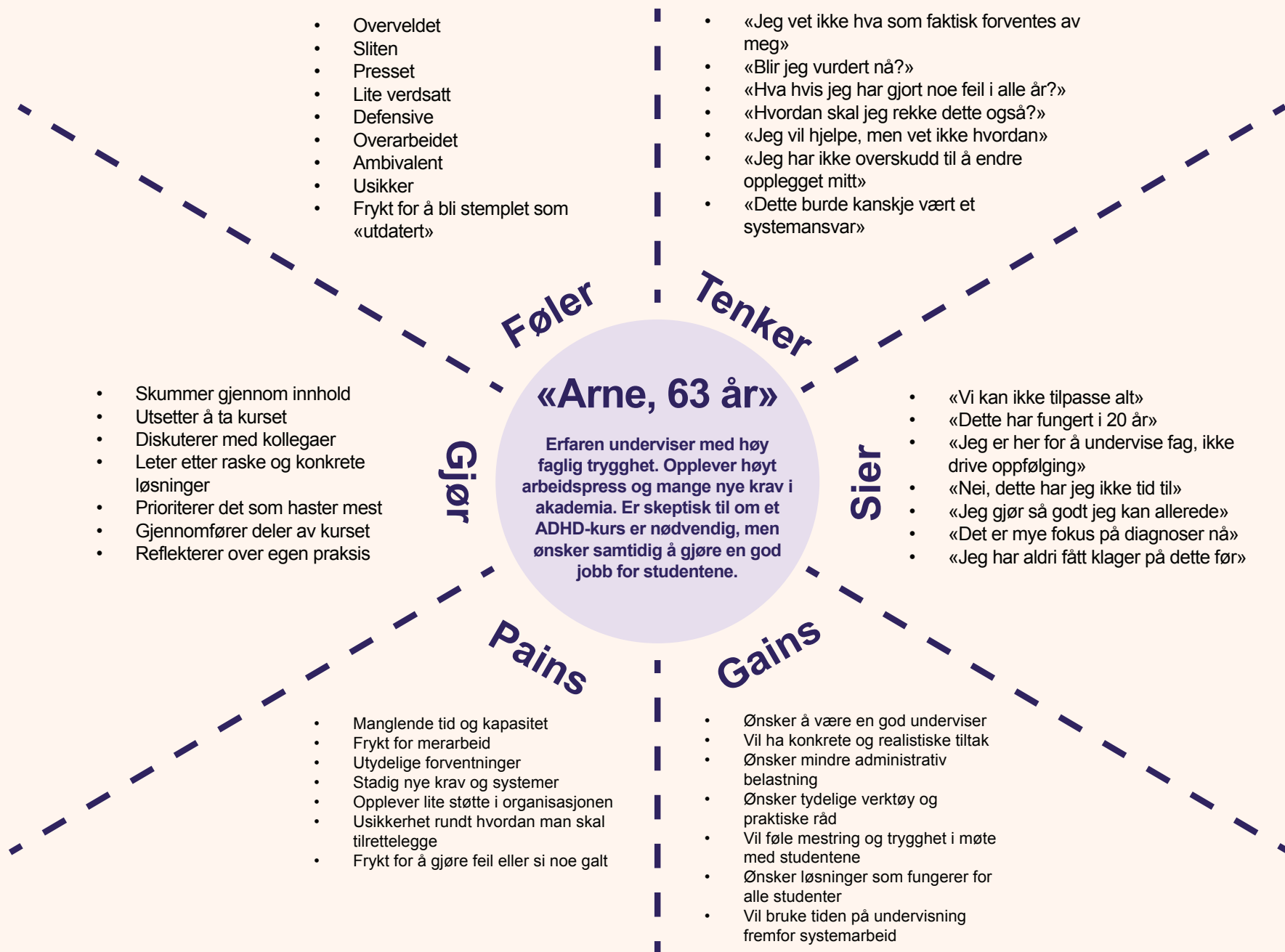
Empatikart

Empatikart er et verktøy som brukes for å hjelpe oss å forstå hvordan mennesker føler og opplever ulike situasjoner. Modellen tar utgangspunkt i en konkret bruker i møte med et produkt, en tjeneste eller en digital løsning, og synliggjør hva brukeren sier, tenker, føler og gjør (Brattli et al., 2023, s. 69).

I dette prosjektet har vi brukt empatikartet som analyseverktøy for å undersøke hvordan en underviser kan oppleve behovet for et ADHD-kurs. Vi valgte personaen «Arne, 63 år». Gjennom modellen kartla vi hvilke tanker, følelser og barrierer som kan ligge bak denne motstanden.

Empatikartet viste blant annet at underviseren uttrykker faglig trygghet og lang erfaring, men samtidig opplever tidspress, tretthet og usikkerhet knyttet til nye krav. Kartet viser også frem at motstanden i liten grad handler om manglende vilje til å hjelpe studenter, men heller om frykt for å bli vurdert, stemplet som utdatert eller påført mer arbeid i en allerede presset arbeidshverdag.

Ved å bruke empatikartet tidlig i prosessen fikk vi bedre forståelse for målgruppens behov og motforestillinger. Modellen har derfor vært sentral i utformingen av kursets språk, innhold og form, med mål om å skape refleksjon og endring uten å utløse forsvar.



Figur 3: Empatikart utviklet for personaen «Arne, 63 år», inspirert av empatikart som metode beskrevet av Brattli et.al. (2023, s. 69–70) og Hvidsten et al. (2021, s.102–103).

Problemedefinering

En problemstilling bør baseres på faktiske behov og bakenforliggende problemer identifisert fra analyse av funnene. Problemstillingen danner grunnlaget for idéutviklingsfasen, og bør være bred nok til å gi rom for flere løsninger, men samtidig smal nok til å være håndterbar (Hvidsten, et al, 2021, s.93).

Innsikten fra intervjuer og undersøkelser viser at mange utfordringer student-er med ADHD møter i høyere utdanning ikke skyldes manglende vilje eller evne, men varierende kunnskap, ubevisste holdninger og inkonsekvent praksis hos ansatte. Dette skaper uforutsigbarhet, økt belastning og høy terskel for å be om støtte. Behovet handler om bedre forståelse og mer inkluderende praksis i møte med studenter.

Endelig problemstilling

«Hvordan kan en digital opplæringsplattform for ansatte ved Universitetet i Sørøst-Norge bidra til økt forståelse, redusert stigma og mer konsekvent praksis i møte med studenter med ADHD i høyere utdanning?»

Konseptbeskrivelse

I utviklingen av vårt prosjekt har vi tatt utgangspunkt i behovspyramiden beskrevet i **Branded Interactions (Mehus, 2025, s.10)**. Modellen gir et rammeverk for hvordan digitale løsninger kan skape verdi utover ren funksjonalitet.

1. Function - grunnleggende funksjonelle behov

På det nederste nivået i pyramiden må løsningen dekke brukernes grunnleggende behov for informasjon og orientering. Dette innebærer å gi ansatte tilgang til korrekt og tilgjengelig kunnskap om ADHD, herunder hva diagnosen er, hvordan den kan komme til uttrykk i studiehverdagen, og hvilke utfordringer studenter kan møte. Plattformen skal også samle og strukturere informasjon som i dag er fragmentert på tvers av systemer og praksiser. Dette nivået er avgjørende for at løsningen skal oppleves som nyttig og danne grunnlaget for videre funksjonalitet.

2. Use - fordeler og merverdi

På dette nivået skaper løsningen merverdi utover grunnleggende informasjon ved å gjøre kunnskapen handlingsrettet. Plattformen tilbyr korte, modulbaserte kurs som kan gjennomføres fleksibelt, samt konkrete pedagogiske tips og eksempler knyttet til undervisning, veiledning og struktur. Gjennom refleksjonsspørsmål som kobler fagstoffet direkte til egen praksis, gir plattformen ansatte verktøy de faktisk kan ta i bruk i arbeidshverdagen, og senker terskelen for små, men betydningsfulle justeringer i undervisningspraksis.

3. Context - tilpasning til brukerens situasjon

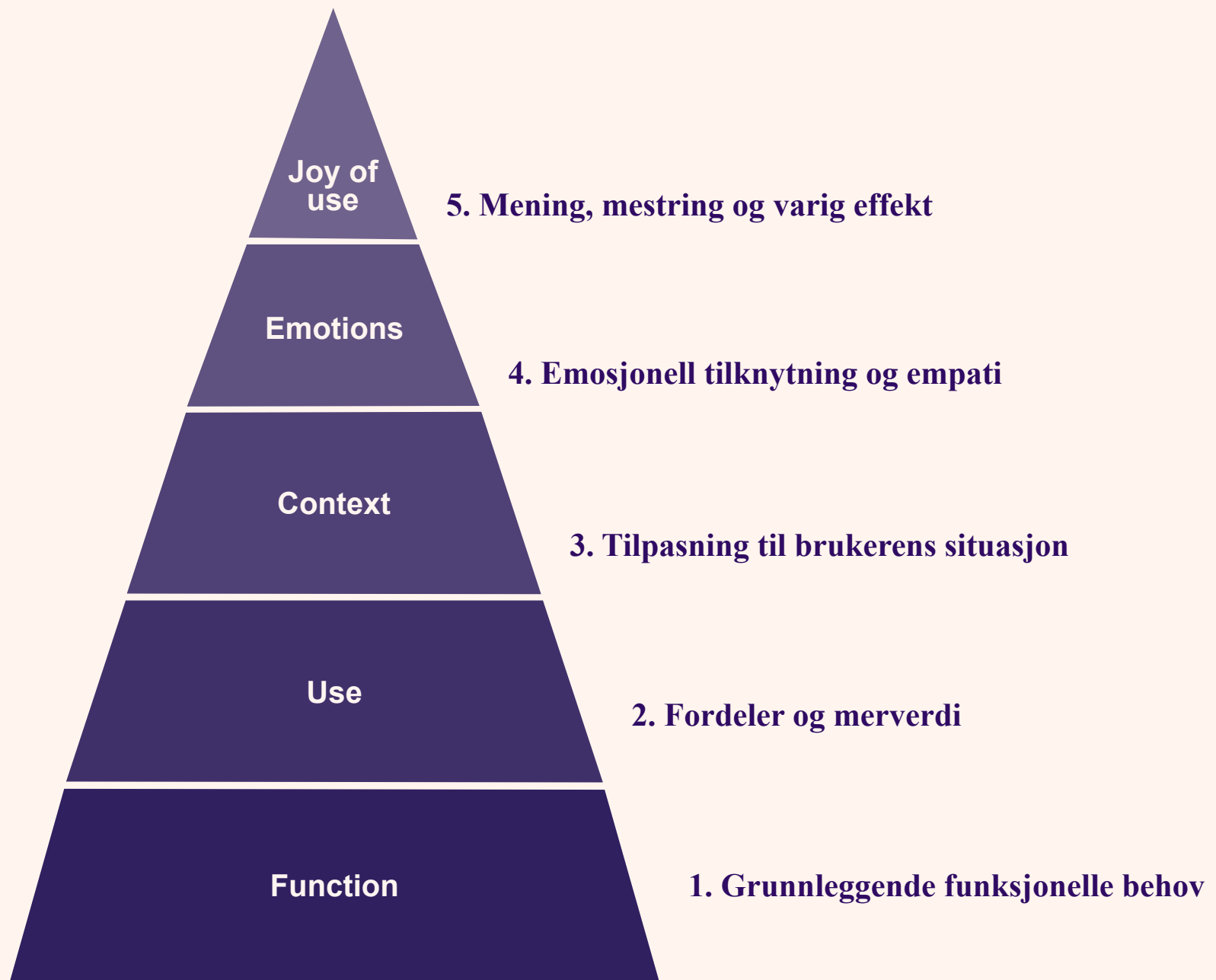
På kontekstnivået tilpasses løsningen brukernes faktiske arbeidshverdag, rammer og kapasitet. Plattformen er relevant for forelesere, veiledere og administrativt ansatte. Modulene kan gjennomføres i valgfri rekkefølge basert på individuelle behov og interesse. Løsningen tar høyde for begrenset tid, høyt arbeidspress og ulike utgangspunkt blant ansatte, og er derfor utformet for å møte brukeren der de er, både faglig og praktisk. Dette bidrar til en mer realistisk og empatisk bruk av plattformen.

4. Emotions - emosjonell tilknytning og empati

På dette nivået vektlegges den emosjonelle dimensjonen i brukeropplevelsen, i tråd med prinsippene i **Branded Interactions**, der sterke digitale løsninger også skal engasjere følelsesmessig. Dette gjøres ved å synliggjøre studentenes erfaringer gjennom sitater og narrativer, tematisere stigma, skam og usynlige utfordringer. Målet er å skape gjenkjennelse, empati og trygghet hos ansatte, og bidra til økt innsikt og refleksjon rundt egen praksis.

5. Joy of Use - mening, mestring og varig effekt

På det øverste nivået handler brukeropplevelsen om varig verdi, der løsningen oppleves som meningsfull over tid. For plattformen innebærer dette at ansatte opplever økt trygghet i møte med studenter, og at små, konkrete justeringer i praksis gir synlig positiv effekt i undervisningen. Når behovet for misforståelser, konflikter og individuell kamp reduseres, kan løsningen bidra til en opplevelse av mestring og mening for både ansatte og studenter. Dette legger til rette for varig praksisendring, økt inkludering og et bedre læringsmiljø.



Figur 4: Behovspyramiden fra Branded Interactions, brukt som rammeverk for utviklingen av den digitale opplæringsplattformen, inspirert av Grimsgaard (s.133).

Funksjonelt konsept

Det funksjonelle konseptet beskriver hvordan den digitale opplæringsplattformen møter behovene til ansatte ved USN ved å samle kunnskap, veiledning og praktiske verktøy på ett sted. Plattformen fungerer som et modulbasert kurs som gir grunnleggende forståelse av ADHD i høyere utdanning, synliggjør utfordringer i studiehverdagen og tilbyr konkrete råd for struktur, tilrettelegging og pedagogisk praksis. Løsningen er fleksibel, lavterskel og tilpasset en travel arbeidshverdag.

Konseptet kan knyttes til behovspyramiden fra Branded Interactions (Mehus, 2025, s.14), hvor løsningen først dekker grunnleggende funksjonelle behov gjennom tydelig informasjon, struktur og tilgjengelighet. Videre skaper plattformen merverdi gjennom refleksjonsspørsmål, praksisnære tips og konkrete verktøy som kan bidra til økt trygghet og mestring hos ansatte.

Designkonsept

Designkonseptet beskriver hvordan plattformen skal framstå visuelt og kommunikativt for å skape en trygg, inkluderende og tilgjengelig brukeropplevelse. Det visuelle uttrykket er rolig, strukturert og oversiktlig, med tydelig hierarki, korte tekster og modulbasert oppbygning som understøtter behovet for forutsigbarhet og klarhet. Den kommunikative tonen er empatisk, anerkjennende og praksisnær, og søker å skape refleksjon uten moralisering. (Mehus, 2025, s.9)

Designkonseptet bygger videre på de øverste nivåene i behovspyramiden gjennom bruk av studentfortellinger, sitater og praksisnære eksempler som skaper emosjonell tilknytning og økt forståelse. Målet er å formidle informasjon, bidra til refleksjon og trygghet. Samlet understøtter dette en helhetlig løsning hvor funksjonelle, emosjonelle og kontekstuelle behov ivaretas gjennom den totale brukeropplevelsen.

Et designkonsept handler også om hvordan et produkt ser ut, føles og kommuniserer, både visuelt og emosjonelt, og kan bidra til å skape et tydelig og helhetlig uttrykk (Mehus, 2025, s.9).

Merkeverdier og personlighet

Da vi skulle definere verdiene og personligheten til appen, tok vi utgangspunkt i anbefalingene til Hvidsten et al. (2021, s. 126). Prosessen startet med en bred idéfase der vi skrev ned flest mulig adjektiver som kunne beskrive ønsket uttrykk og karakter. Deretter gjennomførte vi en prioritering, hvor vi stemte frem 12 adjektiver som best representerte appens verdigrunnlag. Av disse valgte vi til slutt ut tre kjerneadjektiver som vi vurderte som særlig sentrale, og som videre har fungert som rettesnor for designvalg, tone of voice og innhold i løsningen. (Mehus, 2025, s.16)

Dermed ønsker vi at løsningen skal uttrykke en inspirerende, løsningsorientert og inkluderende plattform. Basert på disse verdiordene, utviklet vi et designkonsept.



Inspirerende

Verdien inspirerende valgte vi fordi vi ønsker at løsningen skal motivere brukeren til å engasjere seg i temaet, også når det i utgangspunktet kan oppleves som krevende. For mange kan ADHD og tilrettelegging forbindes med usikkerhet, motstand eller mangel på kunnskap. Ved å ha et inspirerende uttrykk, ønsker vi å vekke nysgjerrighet og senke terskelen.

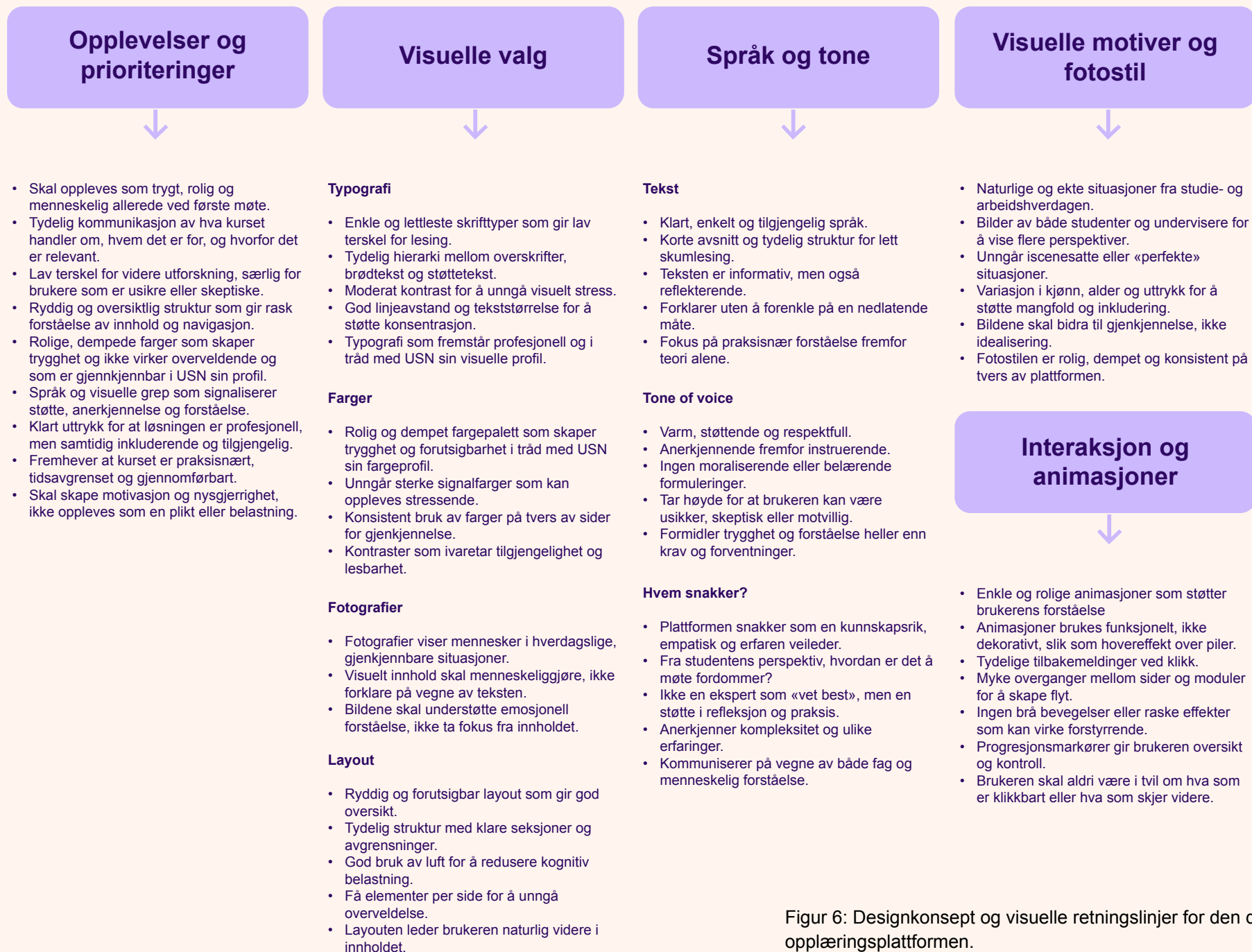
Løsningsorientert

Med verdien løsningsorientert, ønsker vi å forbinde siden med anvendbar kunnskap. Målgruppen har ofte begrenset tid, og etterspør konkrete råd, og ikke bare teori alene. Derfor ønsket vi å utforme en plattform som gir et løsningsorientert design som gjør innholdet oversiktlig, handlingsrettet og relevant, slik at brukeren kan oppleve kurset som nyttig og overførbart til egen praksis.

Inkluderende

Denne verdien er kanskje den vi har mest fokus på, da den er grunnleggende både for innhold og design. Løsningen skal møte brukeren med forståelse og uten å dømme, uavhengig av forkunnskaper, holdninger eller erfaringer med ADHD. Et inkluderende uttrykk innebærer et tilgjengelig språk og tydelig struktur. Samtidig handler inkludering om å formidle et menneskelig perspektiv, der studenter med ADHD blir sett på som hele menneske, og ikke bare som en utfordring. Dette mener vi kan bidra til å skape empati og bevissthet, og støtter under målet om mer forutsigbare og gode læringsmiljøer.

Figur 5: Prosess for utvikling av merkeverdier og personlighet for den digitale løsningen, inspirert av prinsipper fra Branded Interactions og konseptutvikling beskrevet av Hvidsten et al. (2021, s.126).



Figur 6: Designkonsept og visuelle retningslinjer for den digitale opplæringsplattformen.

FASE 2:

Define and ideate

Valg av plattform

Når man skal velge en plattform i en oppgave, må man gjøre en vurdering opp mot hva løsningen skal svare på, og hvilken teknologi som best vil egne seg til å løse dette. (Mehus, 2025, s.24)

Basert på innsikt fra brukerundersøkelser, intervjuer og analyse av behov har vi valgt å utvikle løsningen som en responsiv webplattform, fremfor en ren mobilapplikasjon. Innsikten viser at målgruppen i stor grad benytter nettleser på PC i arbeidshverdagen, særlig i forbindelse med informasjonsinnhenting, faglig oppdatering og administrative oppgaver. En webbasert løsning senker terskelen for bruk, da den ikke krever nedlasting, installasjon eller personlig brukeroprettelse.

Plattformens hovedfunksjon er å formidle kunnskap, refleksjon og praksisnære verktøy gjennom korte moduler. Denne typen innhold egner seg godt for web, der informasjon kan oppdateres fortløpende, være tilgjengelig på tvers av enheter og integreres i eksisterende digitale økosystemer ved institusjonen. Videre vurderes web som en mer bærekraftig løsning både teknisk og ressursmessig. Utvikling og vedlikehold er enklere og rimeligere enn for native apper, og nye funksjoner eller justeringer kan implementeres uten at brukerne må laste ned oppdateringer. (Mehus, 2025, s.24)

Gjennomføring av designsprint

For å utvikle et konkret og fungerende konsept til første prototype gjennomførte vi en firedagers designsprint. Hensikten med sprinten var å bryte ned problemstillingen, utforske mulige løsninger på kort tid og ende opp med et første prototypeutkast som kunne testes på brukere. Metoden er inspirert av designsprintrammeverket slik det er presentert i *The Design Sprint* (Knapp et al., 2016), der tverrfaglig samarbeid, tydelig struktur og tidlig testing står sentralt.

Dag 1 – Forståelse

Sprinten startet med felles gjennomgang av innsikt og avklaring av problemstilling og mål for arbeidet.

Dag 2 – Idéutvikling

Ulike løsningsforslag ble utviklet gjennom individuelt og felles idéarbeid.

Dag 3 – Konsept og prototype

Ett konsept ble valgt og videreutviklet til en enkel prototype.

Dag 4 – Testing

Prototypen ble testet med brukere, og funnene dannet grunnlag for videre forbedringer.

Dag 1 — Introduksjon og mapping

Sprinten startet med en introduksjon til problemområdet og en mappingøvelse. Målet denne dagen var å skape en felles forståelse av utfordringen og utvikle en brukerreise som synliggjorde hvor «skoen trykker» for målgruppen. Vi jobbet med å identifisere nøkkelsituasjoner, brukerens behov og barrierer i dagens arbeids- og læringsflyt. Mapping-fasen fungerte som grunnlaget for resten av sprinten ved å skape en visuell oversikt over problemet og mål for løsningen. Dette er i tråd med sprintprinsippet om tidlig problemforståelse før man går videre i prosessen.

Brukerreise

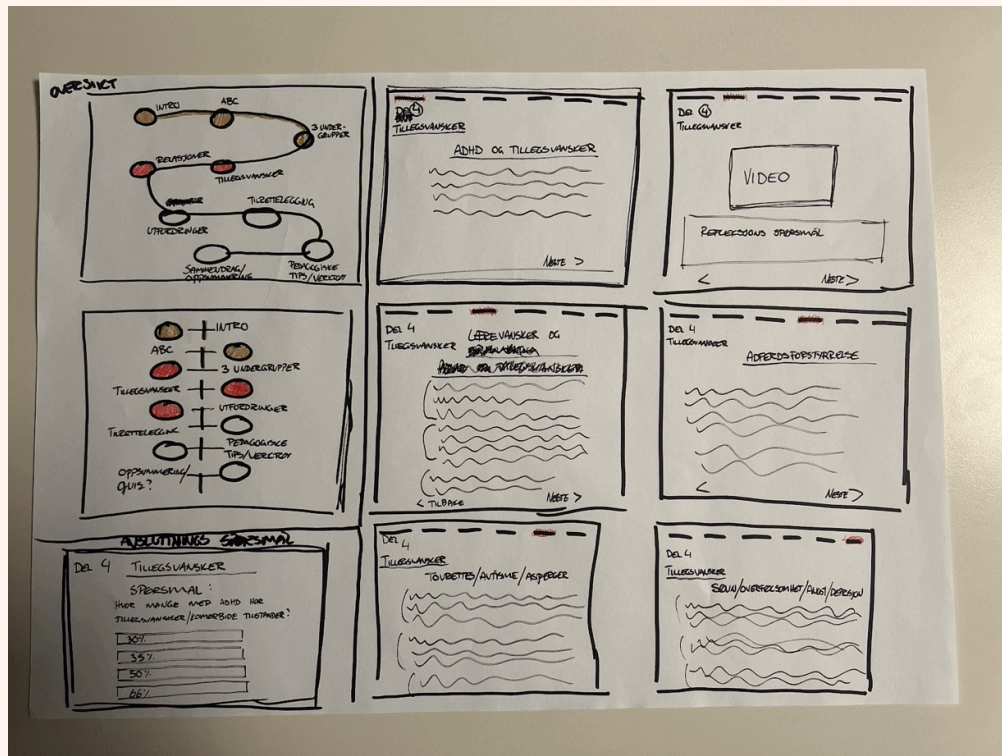
En brukerreise visualiserer stegene en bruker går gjennom i interaksjonene med tjenesten som skal forbedres. På denne måten finner man smertepunktene hvor brukeren opplever frustrasjon, som grunnlag for å utarbeide tiltak som forbedrer brukeropplevelsen. (Brattli et al., 2023, s. 73). Det er viktig at brukerreisen baserer seg på data fra innsikten, og vi har derfor utarbeidet en brukerreise med spørreundersøkesen og observasjonene som grunnlag (Brattli et al., 2024, s. 75).

Brukerreise		Målgruppe Lærere og undervisere hos USN	Kontekst I møte med studenter med ADHD			
	Studiestart	Første skoledag	Underveis i semesteret	Student tar kontakt	Eksamen	
Brukerhendelser	Planlegging og klargjøring: -Lage plan for undervisningen -Planlegge canvas med nødvendig informasjon -Lage presentasjoner og undervisningsmateriale	Informasjon og forventninger: -Første forelesning -Avklare frister, krav og forventninger. -Møte med nye studenter. -Studentveileder KAN informere om særskilde behov hos enkelte studenter.	Studenter faller bakpå med innleveinger og krav. Spørsmål om krav og forventninger.	Begeret renner over, forventingene og kravene blir for høye. Student deler utfordringer omkring diagnose.	-Stressøking hos studentene. -Frister nærmer seg og oppgaver/eksamener må leveres for godkjenning av emner. -Eksamen gjennomføres.	
	Kontaktpunkter	-Canvas -Retningslinjer på USN.no -E-post til studenter og ansatte	Første forelesning: -Canvas -Pensum -Undervisningsplan	-Meldinger/epost fra studenter. -Canvas. -Innleveringer. -Studenter -Studentveileder.	-Samtaler mellom student og underviser. -Eposter/canvasmeldinger. -Samtaler med studentveileder.	-Canvas -Wiseflow -Sensor -Studentveileder
Backstage	-Ingen standard for informasjon og oppsett i f.eks. canvas og hvilken informasjon studentene får. -Lite kursing og møter for ansatte (pedagogisk).	Mye informasjon å gi på en dag. Informasjon kan "renne over". Diverse støtteordninger.	Søknader og vedtak om tilrettelegging. Manglende system for oppfølging? Hvor ligger ansvaret? Student, underviser eller administrasjonen?	-Varierende praksis hos forskjellige underiversitet og undervisere. -Rutiner for tilrettelegging.	Sensur sensorveiledninger vedtak om tilrettelegging?	
	Utfordringer og behov	-Felles struktur -Maler/verktøy -Mye eget ansvar for opplæring innen pedagogikk og tilrettelegging. -Stor frihet = stor variasjon på undervisningen.	Studentene tar ikke kontakt om behov. Informasjon når ikke de som trenger det mest. Forståelse for hvordan ADHD kan påvirke mottak av informasjon. God kommunikasjon.	Enke beslutninger: -Hva gjør jeg nå, og hvor kan jeg finne informasjon som kan hjelpe meg? Verktøy som kan hjelpe til å bedre undervisnigner og informasjonsflyt.	-Hjelp og tips for pedagogisk tilrettelegging. -Frykt for å gjøre feil. -Undervisere som ikke ønsker å gjøre endringer/hjelpe. -Manglende kunnskap. -Forståelse og ønske om å hjelpe.	Studentene har ikke tilrettelegging, selv om de har behovet. Studenten kan oppnå dårlige resultater/feile.
Overordnet mål		Undervisere har tilgjengelige verktøy og informasjon slik at de har god forståelse og kunnskap om ADHD, slik de med ADHD får en så bra studiehverdag som mulig, og får med seg den informasjonen de trenger.	Mål	At undervisere legger tilrette for de med ADHD når de planlegger undervisningen.	Studentene oppfatter nødvendig informasjon og tar kontakt i tide.	Undervisere får høyere kunnskap og forståelse rundt ADHD og hvordan det kan påvirke studiehverdagen.

Figur 7: Brukerreise for undervisere ved USN i møte med studenter med ADHD, inspirert av prinsipper for bruker-reiser beskrevet av Hvidsten et al. (2021, s.104–105).

Dag 2 — Skisser og lavnivåprototype

Andre dag handlet om idéutvikling og utforskning av visuelle løsninger. Vi begynte med å hente inspirasjon til utforming og brukergrensesnitt, både fra eksisterende nettsteder og relevante designreferanser. Deretter lagde vi individuelle og gruppeskisser som senere ble diskutert og videreutviklet. Skissene dannet grunnlaget for en lavnivåprototype, hvor løsningene først ble utviklet på papir før de senere ble digitalisert.



Første skissene var enkle og håndtegnet, hvor vi diskuterte flyten mellom sidene.

FASE 3:

Design/develop & test

Dag 3 – Storyboard og utvikling lavnivå prototype

Tredje dag fokuserte på å planlegge brukerens reise fra start til slutt gjennom løsningen. Vi utviklet et storyboard som viste steg for steg hvordan en bruker forventes å bevege seg gjennom nettsiden, fra landingsside til gjennomføring av kursmoduler.

Et storyboard er et fremtidsscenario som visualiserer hendelsesforløpet som en bruker må gjennomgå når hen bruker tiltenkt løsning, og kan representere en brukerreise (Hvidsten et al, 2021, s.134). Storyboardet var et sentralt verktøy for å sikre at flyten var logisk før vi begynte digital prototypeutvikling. Basert på storyboardet utviklet vi et første utkast til en lavnivå prototype i Figma, et digitalt verktøy som gjør det mulig å utvikle og teste en funksjonell prototype.

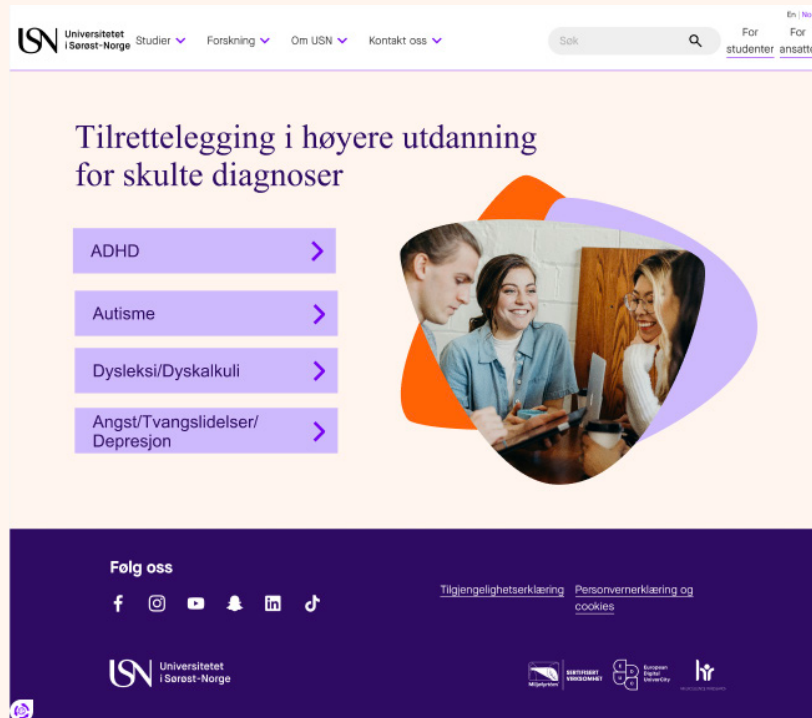


Figur 8: Storyboard utviklet med utgangspunkt i prinsipper fra Branded Interactions (Hvidsten et al., 2021, s.134–135).

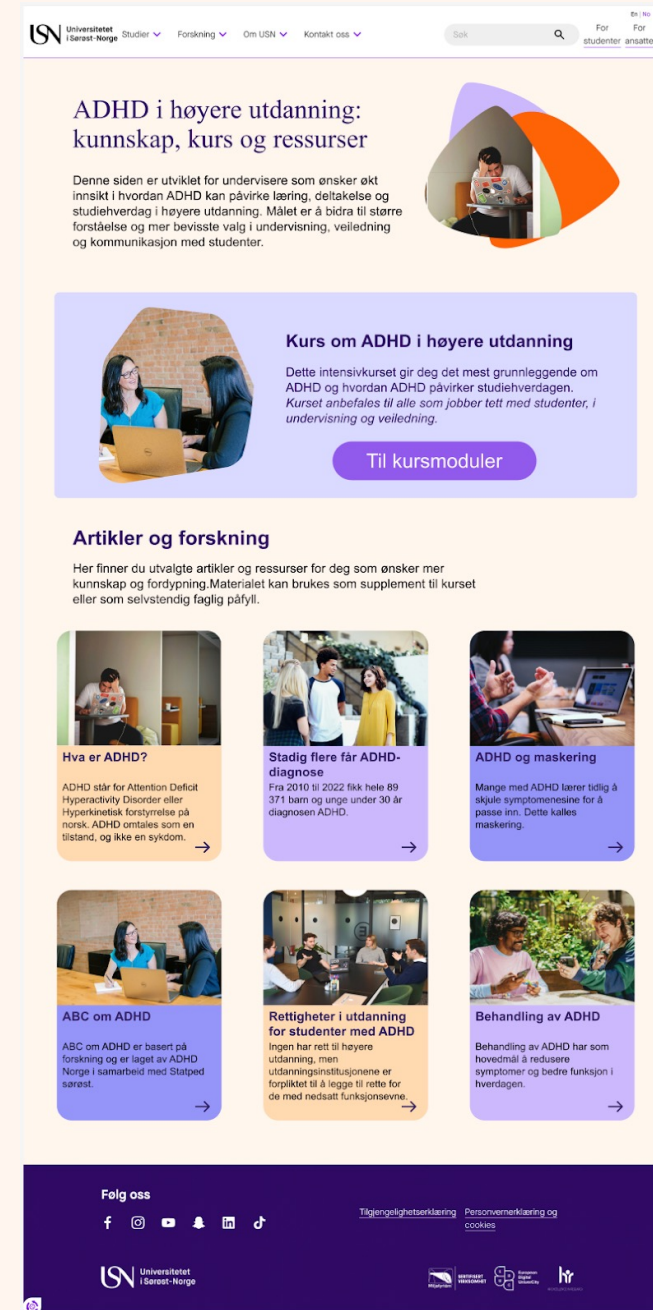
Lavnivå prototype

Under utviklingen av lavnivåprototypen jobbet vi med å visualisere flyt-
en og strukturen i webbløsningen. Vi prioriterte de sidene og funksjonene
som var mest sentrale for å gi et realistisk inntrykk av hvordan brukeren
ville navigere og oppleve løsningen.

Ifølge Nordbø (2022, s.173) brukes lavnivåprototyper tidlig i designprosessen
for å utforske ideer, teste struktur og utvikle funksjonalitet uten å bruke store
ressurser på detaljerte løsninger. En lavnivåprototype fokuserer derfor på
funksjon, navigasjon og logikk fremfor ferdig visuelt design. Målet med proto-
typen var å konkretisere hvordan sider, moduler og navigasjon kunne fungere
i praksis, samt teste om løsningen oppleves intuitiv, oversiktlig og forståelig
for brukeren.



Skjerm bilde av startside



Skjerm bilde av ressurs side



Skjerm bilde av modulsiden



Skjerm bilde av modul



Skjerm bilde av artikkel

Dag 4 – Testing av lavnivå prototype

Testingen ble gjennomført tidlig i utviklingsprosessen for å identifisere funksjonelle utfordringer og forbedringsområder før videre utvikling. (Nordbø, 2022, s.184)

Mål med brukertesting

Formålet med brukertesting var å undersøke om funksjonsvalgene og modulstrukturen fungerte hensiktsmessig for konseptet. Vi ønsket særlig å teste om kursoppsettet opplevdes intuitivt, hvordan brukerne orienterte seg i løsningen, og hvordan progresjonen i innholdet ble forstått. For å skape en mest mulig realistisk opplevelse ferdigstilte vi derfor de to første modulene slik at testbrukerne kunne gjennomføre et faktisk kursløp.

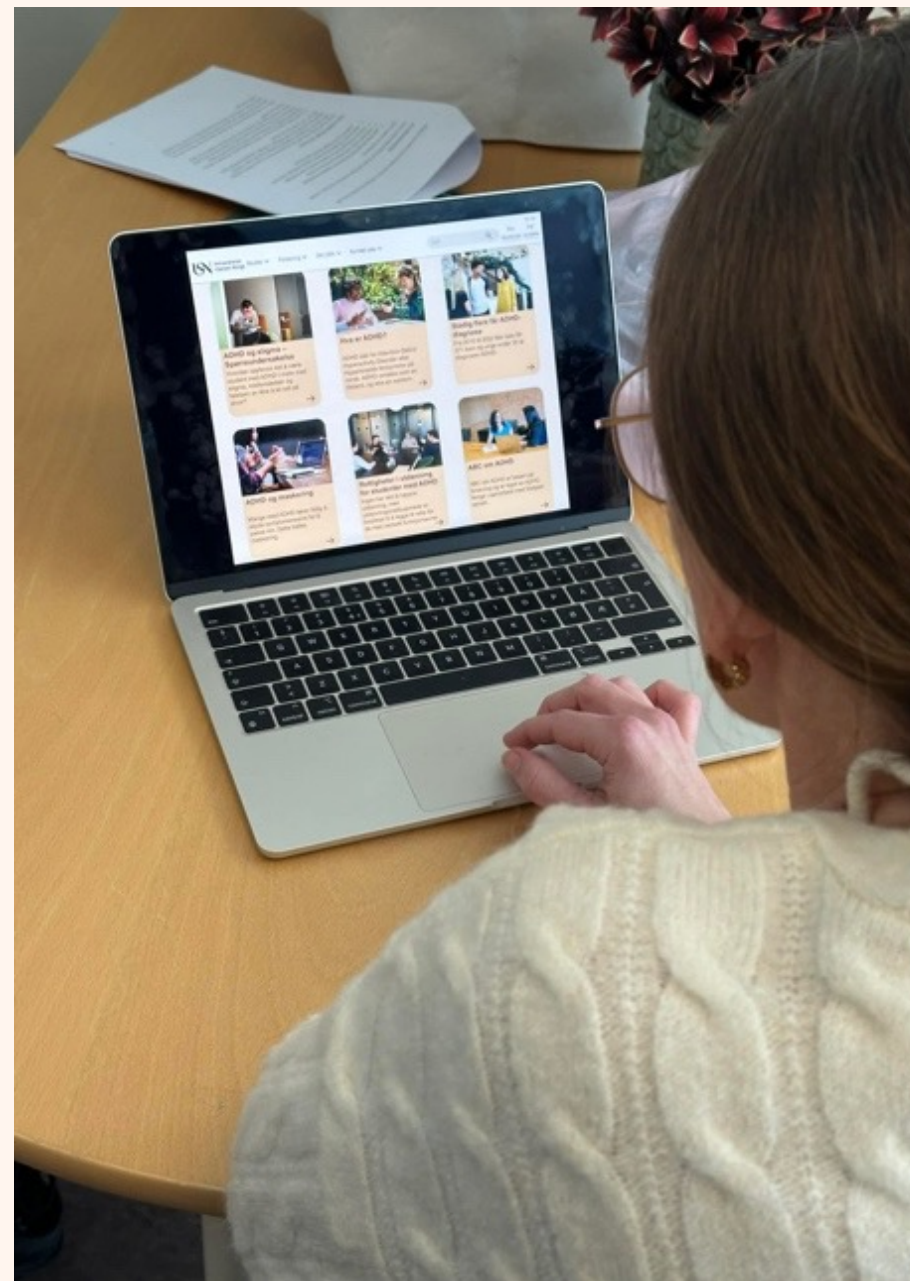
Valg av testbrukere

Brukertesting ble gjennomført på to hovedgrupper: medstudenter og ansatte. Medstudentene ga særlig tilbakemeldinger knyttet til typografi, visuell struktur, knapplassering og flyt, mens ansatte i større grad fokuserte på innhold, språk, begrepsbruk og relevans. Totalt åtte personer testet, fire fra hver gruppe.

Scenario i testingen

Ifølge Nordbø (2022, s.132) brukes scenarioer i brukertesting for å plassere brukeren i en realistisk situasjon, slik at handlingene og vurderingene i større grad gjenspeiler faktisk bruk av løsningen.

Testpersonene fikk i oppgave å utforske portalen, gjennomføre de to første modulene og tilegne seg informasjon om ADHD. Vi observerte og noterte hvordan brukerne navigerte seg gjennom løsningen, om strukturen opplevdes intuitiv, og om viktig informasjon var lett tilgjengelig uten omfattende veiledning.



Bilde av brukertest av lavnivå prototype (privat bilde)

Resultater fra brukertest 1

Brukertestingen ga oss flere tilbakemeldinger, smertepunkter og anbefalinger for videre utvikling, både innen design, oppsett, ordlyd og innhold.

Smertepunkter

- Forventning om en knappfunksjon som gjør det mulig å komme tilbake til toppen på artiklene.
- Funksjonen til forskning- og artikkeldelen var ikke umiddelbart tydelig.
- Noen opplevde knappen «til kursmoduler» som for dominerende.
- Ulike farger på artiklene ga inntrykk av at de tilhørte forskjellige kategorier.
- Noen testbrukere etterlyste mer informasjon om kursmodulene på fremsiden, slik som omfang og tidsbruk.
- Ordlyden i teksten ble fremhevet som et viktig forbedringsområde, dette var gjennomgående.
- Jobbe med hvordan man kan motivere ansatte som i utgangspunktet ikke opplever kurset som relevant for dem?

Anbefalinger for videre utvikling

Videre utvikling av løsningen bør ta utgangspunkt i å tydeliggjøre og styrke kommunikasjonen. Ordlyden bør justeres slik at den i større grad spiller på de følelsesmessige aspektene ved stigma og fordommer knyttet til ADHD. Samtidig bør informasjon om kursets innhold og forventet tidsbruk synliggjøres tydeligere på forsiden, slik at terskelen for å ta det blir lavere.

I den videre utviklingen bør det også gjøres forbedringer i brukeropplevelsen, blant annet ved å legge til en funksjon som gjør det enkelt å navigere tilbake til toppen av artikler. I tillegg bør det visuelle uttrykket videreutvikles gjennom tydeligere bruk av grid, typografi og knappeløsninger, for å skape en mer helhetlig og profesjonell løsning.

Til slutt bør modulstrukturen vurderes på nytt. Introduksjonsmodulen kan med fordel fjernes som egen modul og heller integreres som en del av informasjonen i moduloversikten, for å gjøre strukturen enklere og mer intuitiv for brukeren.

Oppsummering av brukertestingen

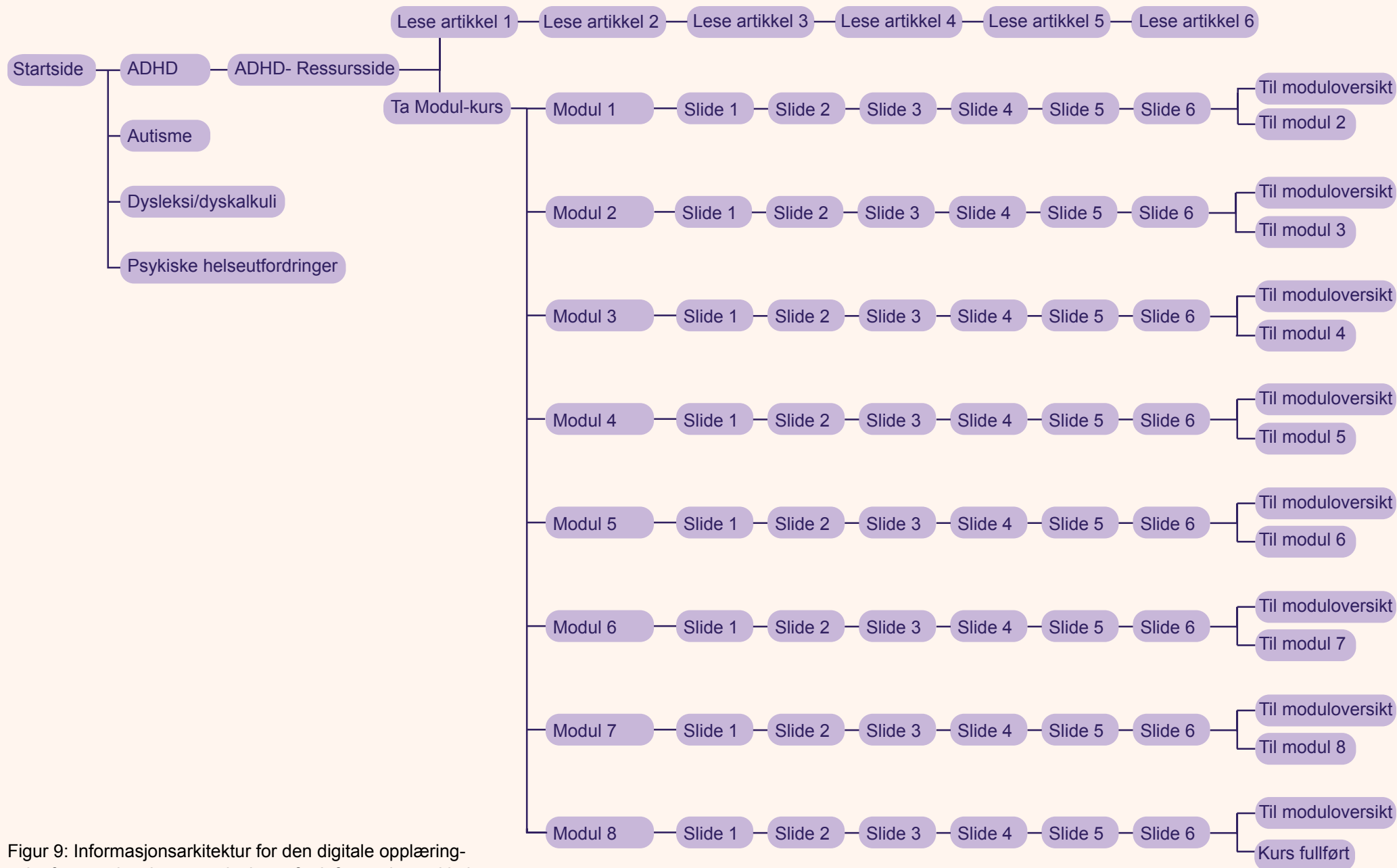
Brukertestingen ga verdifulle tilbakemeldinger og anbefalinger som tydeliggjorde både styrker og svakheter med prototypen. Testingen bidro til å avdekke forbedringspotensialer som ikke nødvendigvis var så syngelig og tydelig for oss som utviklere, og understreker viktigheten av å teste løsningen på faktiske brukere og personer «utenfra». Tilbakemeldingene gir et godt grunnlag for å videre iterasjon, særlig når det gjelder språk, struktur og brukeropplevelse.

Informasjonsarkitektur

Informasjonsarkitekturen er utformet for å gi brukeren oversikt, forutsigbarhet og enkel navigasjon gjennom løsningen. Strukturen er bygget hierarkisk, med en startside som leder videre til ulike diagnoseområder, blant annet ADHD, autisme, dysleksi og psykiske helseutfordringer.

Ifølge Nordbø (2022, s.138) handler informasjonsarkitektur om hvordan innhold organiseres og struktureres slik at brukeren lettere kan forstå og navigere i digitale løsninger.

Ressurssiden fungerer både som en faglig side og som inngang til det modulbaserte kurset. Fra ressurssiden kan brukeren enten lese artikler eller starte kursløpet. Kursdelen består av åtte moduler organisert i en lineær struktur, hvor hver modul inneholder seks-åtte slides med konsekvent navigasjon og tydelig progresjon. Etter hver modul kan brukeren enten gå tilbake til moduversikten eller fortsette videre til neste modul. Dette gjør løsningen fleksibel og tilpasset ulike behov, arbeidshverdager og nivåer av forkunnskap.



Figur 9: Informasjonsarkitektur for den digitale opplæringsplattformen, inspirert av prinsipper for informasjonsarkitektur beskrevet av Nordbø (2022, s.138-139)

Designmanual fra USN

Designmanualen til Universitetet i Sørøst-Norge er lagt til grunn for utformingen av løsningen, da den skal inngå som en del av universitetets digitale flater. Dette sikrer et helhetlig visuelt uttrykk, gjenkjennbarhet og en god brukeropplevelse for målgruppen.

Systemfonter

Systemfontene Times New Roman og Arial brukes som erstatning for henholdsvis Clearface og Maison Neue der det ikke er mulig å benytte profilfontene. Siden profilfontene er lisensbelagte, bruker vi systemfontene. I eksempelet til høyre ser du hvordan systemfontene erstatter profilfontene i fonthierarkiet.

Former

Formene skal som regel benyttes i kombinasjon med hverandre, der de overlapper og flyter sammen i felles arenaer. De ulike formene har nesten uendelig med muligheter og variasjoner, spesielt gjennom ulike fargevalg og plassering. Rommet hvor formene overlapper kan fylles med farge

Overordnet bildemanér

- Naturlige og klare farger.
- Bildene skal bidra med å uttrykke varme.
- Ikke overredigert.
- Opplevs som reelle situasjoner.
- Ekte mennesker.
- Vise mangfoldet av mennesker.
- Etterstrebe en fototeknisk høy kvalitet.



Oppsett av elementer fra designet fra manualen til USN.

Illustrasjonsstil

Illustrasjoner skal ha en kobling til det overordnede konseptet og de grafiske formene som tegnes opp i gridet brukes som grunnformer i illustrasjonene. Strekene i illustrasjonene skal ha et håndskisset preg for å stå i kontrast til de geometriskbaserte fylte formene.

Fargepalett

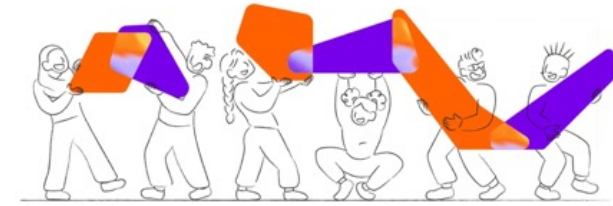
USNs fargepalett har store kontraster i seg, og har et bredt spenn fra kalde til varme farger. Når disse kombineres, kan vi formidle et energisk og mer dristig uttrykk som både formidler budskap og kommunikasjon, samtidig som vi tar en tydelig plass i folks bevissthet. Palettene rommer også mer tilbakeholdne og passive farger for de flatene der det trengs.

Fargekontrast

Det er viktig at tekst- og bakgrunnsfarger har tilstrekkelig kontrast for å sikre god lesbarhet og for å oppfylle krav om universell utforming. Tekst eller tegn som ikke er aktive i brukergrensesnitt eller som har en ren dekorativ oppgave faller utenfor avsatte regler.

Layout

Grunnprinsippet for plassering av elementer på USNs flater er en 8-kolonne grid. Her skal tekst i hovedsak være venstrestilt. Gridet er fleksibelt og basert seg på området man skal plassere tekst og annet innhold.



Oppsett av elementer fra designet fra manualen til USN.

Universell utforming

Med universell utforming menes utforming av programmer og tjenester på en slik måte at de kan brukes av de fleste mennesker, uten behov for spesiell tilpassing (Nordbø, 2022, s.74). Universell utforming i løsningen er forankret i WCAG-retningslinjene (Web Content Accessibility Guidelines), som bygger på fire overordnede prinsipper: at innholdet skal være mulig å oppfatte, mulig å betjene, forståelig og robust (Nordbø, 2022, s. 79-81).

Disse prinsippene har vært styrende i både designvalg, innholdsstruktur og interaksjon. Dette er noe vi mener er svært viktig i denne løsningen, når temålet for plattformen er tilrettelegging og skjulte diagnoser, er det avgjørende at selve løsningen er tilgjengelig for flest mulig, uavhengig av funksjonsevne, forutsetninger eller situasjon. (Nordbø, 2022, s. 74)

Mulig å oppfatte: visuell tilgjengelighet for svaksynte

Prinsippet «mulig å oppfatte» handler om at informasjon må kunne oppfattes av brukere med ulike sanseforutsetninger. For å ivareta svaksynte brukere har vi lagt vekt på god kontrast mellom tekst og bakgrunn, i tråd med WCAG's kontrastkrav. Informasjon formidles ikke kun gjennom farge, men støttes av tekst og visuelle hierarkier. Typografiske valg med tydelig størrelse, linjeavstand og klar struktur gjør det enklere å skille mellom ulike nivåer av innhold, og bidrar til at informasjonen er tilgjengelig også ved redusert syn. (Nordbø, 2022, s.79)

Mulig å oppfatte: tilrettelegging for dysleksi

For brukere med dysleksi har vi arbeidet målrettet med lesbarhet og struktur, som også knytter seg til «mulig å oppfatte». Tekstene er delt opp i korte avsnitt med tydelige overskrifter, god luft og begrenset linjelengde. Dette reduserer visuell og kognitiv belastning, og gjør innholdet lettere å lese. Vi har valgt å gå videre med typografien i den visuelle stilen til USN, Areal til brødtekst, en font som er enkel og lett å lese, noe WCAG fremhever som viktig for å sikre at tekstinhold er mulig å oppfatte og bearbeide. (Nordbø, 2022, s.79)

[← Tilbake til hovedsiden](#)

ADHD i høyere utdanning

Et kompetansekurs for ansatte om struktur, tilrettelegging og inkludering.

Her finner du en oversikt over de ulike modulene i kurset. Modulene er bygget opp slik at du gradvis får innsikt i sentrale temaer knyttet til ADHD i høyere utdanning, fra forståelse av utfordringer til konkrete refleksjoner rundt praksis.

Du kan følge modulene i anbefalt rekkefølge, eller gå direkte til enkeltmoduler ved behov. Oversikten gjør det enkelt å orientere seg i innholdet og vende tilbake til temaer som er relevante for din rolle og arbeidshverdag.



Modul 1 - Forståelse og holdning

Antall slides: 6 stk

Fullført:

[Start](#)

Utklipp fra nettsiden. Tekst er delt i mindre avsnitter med tydelig skrifthierarki. Selve brødteksten er satt i svart, da det er vist at svart på hvit bakgrunn er det mest optimale for svaksynte. (Nordbø, 2022, s.82)

Forståelig: klarspråk og forutsigbar kommunikasjon

WCAG-prinsippet «forstå» innebærer at innhold og funksjonalitet skal være lett å forstå. I løsningen har vi derfor brukt klarspråk, med korte setninger, aktivt språk og tydelige begreper. Faglige uttrykk er forklart der det er nødvendig, og språket er holdt konsekvent på tvers av sider og moduler. Forutsigbar struktur og tydelige formuleringer bidrar til å redusere usikkerhet, særlig for brukere med konsentrasjonsvansker, angst eller kognitiv overbelastning. (Nordbø, 2022, s.80-81)

Mulig å betjene: trykkflater og interaksjon

Prinsippet «mulig å betjene» handler om at løsningen skal kunne brukes av alle, uavhengig av motoriske forutsetninger. Vi har derfor lagt vekt på store nok trykkflater, god avstand mellom klikkbare elementer og tydelig visuell markering av interaktive komponenter. Dette reduserer risikoen for feilklikk og gjør løsningen lettere å bruke både med mus og tastetrykk. Navigasjonen er logisk og konsekvent, noe som støtter WCAGs krav til tilgjengelig og forutsigbar interaksjon. (Nordbø, 2022, s.80)

Universell utforming som mer enn tekniske krav

Samlet sett er universell utforming i prosjektet en svært viktig del da det handler om å skape en løsning som oppleves trygg, inkluderende og verdig. Når målgruppen inkluderer personer med skjulte diagnoser, er det særlig viktig at tilgjengelighet er integrert i løsningen fra start. Ved å følge WCAG-prinsippene søker løsningen å redusere barrierer, senke terskelen for bruk og bidra til en mer forutsigbar og inkluderende brukeropplevelse for alle.

Modul 1 - Forståelse og holdning

Antall slides: 6 stk

Fullført: 

Start

Utklipp fra nettsiden. Knapper med tydelig visuell utforming og respons gir en intuitiv og forutsigbar interaksjon.



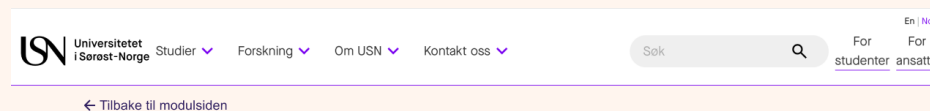
Kurs om ADHD i høyere utdanning

Dette korte intensivkurset gir deg det mest grunnleggende om ADHD og hvordan ADHD påvirker studiehverdagen. Kurset er delt opp i 8 moduler, hvor hver modul vil ta ca 5 minutter å gjennomføre.

Kurset anbefales til alle som jobber tett med studenter, i undervisning og veiledning.

[Gå til modulloversikt](#)

Utklipp. Vi har lagt vekt på korte og enkle forklaringer, og forklaringstekst der det er nødvendig for å gi brukeren mest mulig informasjon underveis. Knappene har fått stor trykkflate i andre farger, for å gjøre det tydelig og forståelig hva man skal gjøre. (Nordbø, 2022, s.80)



Modul 1 - Forforståelse og holdninger

Refleksjonsspørsmål

Har du noen gang tenkt at en students utfordringer handler mer om innsats enn kapasitet? Hvordan kan slike tanker påvirke måten vi møter studenter med ADHD på?

Del ditt perspektiv med oss...

Send

Denne refleksjonen handler ikke om vurdering av deg som underviser. Den handler om å forstå utgangspunktet – fordi holdninger former praksis.



[Til modulloversikt](#)

[Til Modul 2](#)

Utklipp fra nettsiden. Store og tydelige knapper gjør det enkelt å navigere i løsningen, og reduserer risiko for feiltrykk.

FASE 4:

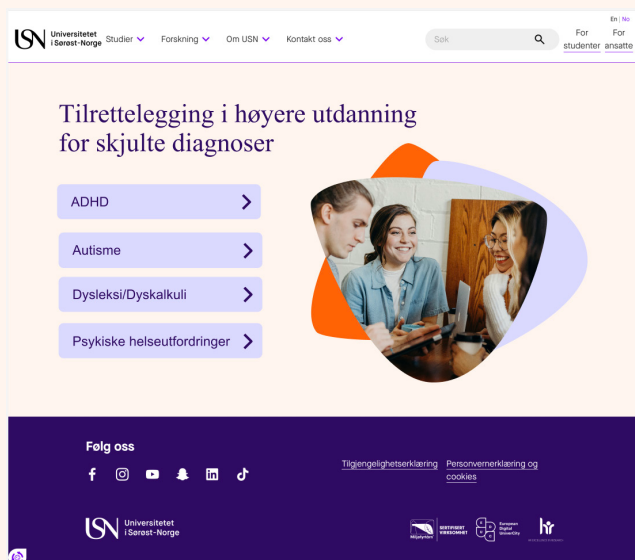
Deliver

Høynivå prototype

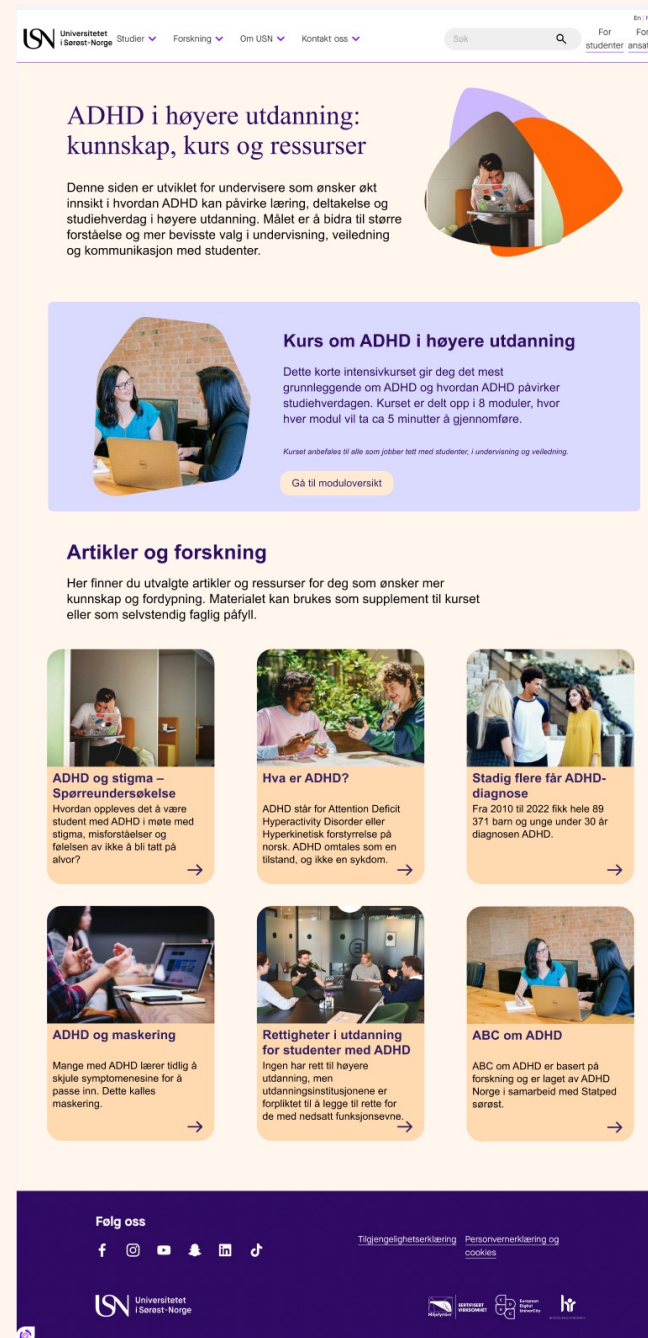
I utviklingen av høynivåprototypen tok vi utgangspunkt i innsikt og smertepunkter som ble identifisert gjennom brukertesting av lavnivåprototypen. Tilbakemeldingene ga oss bedre forståelse av hvordan brukerne opplevde struktur, navigasjon, språk og informasjonsflyt, og ble brukt aktivt for å videreutvikle løsningen til en mer brukervennlig og intuitiv prototype.

Ifølge Nordbø (2022, s.174) brukes høynivåprototyper for å teste mer detaljerte og realistiske versjoner av en løsning, hvor både funksjonalitet, interaksjon og visuell utforming står sentralt. Høynivåprototyper gjør det mulig å evaluere hvordan brukerne faktisk opplever løsningen før videre utvikling og implementering.

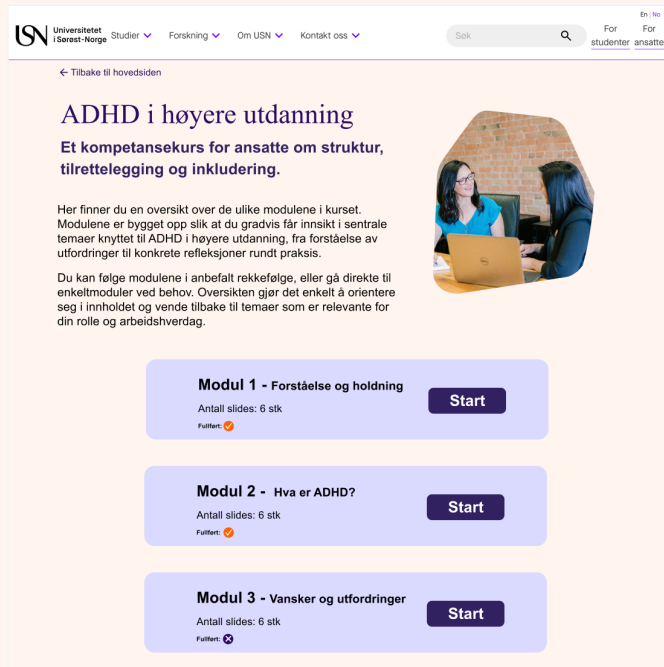
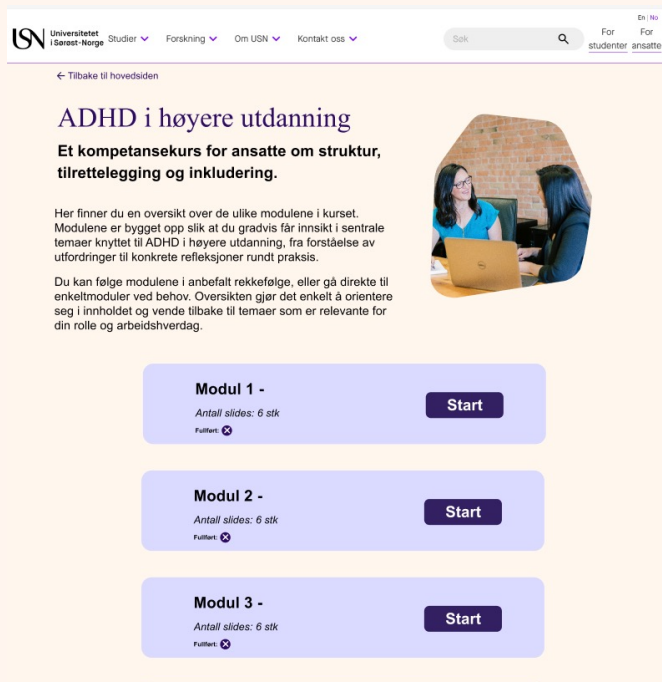
I denne fasen arbeidet vi videre med visuell utforming, hierarki, typografi, navigasjon og modulstruktur for å skape en løsning som oppleves oversiktlig, tilgjengelig og tilpasset en travel arbeidshverdag. Målet var å utvikle en prototype som i større grad simulerer den faktiske brukeropplevelsen, samtidig som den tydelig kommuniserer innhold, progresjon og funksjonalitet.



Skjerm bilde av startsidens av høynivå prototype



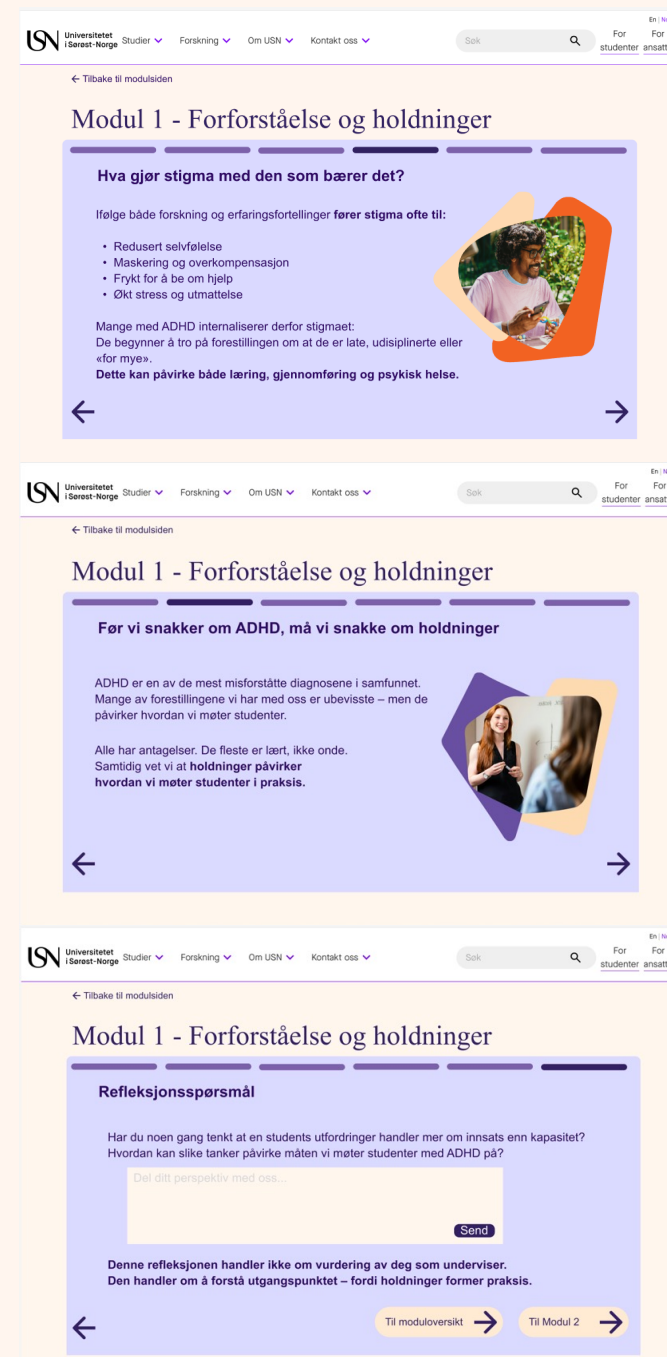
Skjerm bilde av ressursiden av høynivå prototype



Skjerm bilde av modulsiden i høynivå prototype.



Skjerm bilde av artikkel i høynivå prototype.



Skjerm bilde av moduler i høynivå prototype.

Brukertest 2

I den siste brukertesten rekrutterte vi frivillige ansatte ved USN Drammen til å teste høynivåprototypen. Totalt deltok tre undervisere fra ulike fagmiljøer og med ulik erfaring fra høyere utdanning. Målet med testen var å undersøke hvordan ansatte opplevde løsningen i en realistisk arbeidssituasjon, og hvilke tanker, behov og utfordringer som oppstod i møte med portalen.

For å skape en mest mulig realistisk testsituasjon ble testene gjennomført på deltakernes egne kontorer ved USN. Vi presenterte scenarioet innledningsvis, men forsøkte ellers å være minst mulig førende under testingen. Deltakerne fikk utforske løsningen på egenhånd, mens vi observerte hvordan de navigerte, tolket informasjon og løste oppgavene. Veiledning eller avklaringer ble kun gitt dersom testpersonene selv etterspurte hjelp underveis.

Alle deltakerne fikk samme scenario:

Se for deg at du får en e-post fra Universitetet i Sørøst-Norge med ønske om å teste denne undervisningsportalen som ligger på "Min USN" for ansatte (eDU). Universitetet vurderer å ta i bruk portalen som et verktøy for planlegging, gjennomføring og støtte i undervisningsarbeidet, og ønsker derfor tilbakemeldinger fra ansatte som skal bruke løsningen i praksis. Utforsk portalen som om du skulle brukt den i egen arbeidshverdag, og tenk høyt underveis om hva som oppleves intuitivt, uklart eller relevant.

Oppsummering av brukertestene

Testpersonene var i stor grad enige om at små pedagogiske og strukturelle grep kan bidra til bedre læringsmiljøer for alle studenter, samtidig som tiltakene må oppleves realistiske, relevante og gjennomførbare for ansatte i høyere utdanning. Behovet for tydelig struktur, forutsigbarhet og enkel tilgang til informasjon gikk igjen som sentrale temaer.

Testperson 1

Den første testpersonen var opptatt av at portalen måtte ha en folkelig og praksisnær tone for å oppleves relevant for travle undervisere. Hen understreket at mange ansatte ikke nødvendigvis mangler forståelse for ADHD, men kan oppleve nye tiltak som ekstraarbeid i en allerede presset arbeidshverdag.

Testperson 2

Den andre testpersonen opplevde portalen som logisk, oversiktlig og enkel å navigere i. Særlig ble korte tekster, tydelig oppdeling og enkel struktur trukket frem som positivt for brukere med begrenset tid eller lav motivasjon.

Testperson 3

Den tredje testpersonen hadde allerede mye erfaring med tilrettelegging og forskningsbasert undervisning. Hen ønsket større frihet til selv å velge relevant innhold, fremfor å følge et fast og obligatorisk kursløp. Testpersonen understreket samtidig betydningen av konsentrasjon, fokus og tydelig struktur i undervisningen, og løftet frem analoge undervisningssoner uten mobil og laptop som et tiltak for å redusere distraksjoner og styrke oppmerksomheten i undervisningssituasjonen.

Konklusjon

I denne oppgaven har vi utforsket problemstillingen: «Hvordan kan en digital opplæringsplattform for ansatte ved Universitetet i Sørøst-Norge bidra til økt forståelse, redusert stigma og mer konsekvent praksis i møte med studenter med ADHD i høyere utdanning?»

En digital opplæringsplattform for ansatte ved USN, kan være med på å øke forståelse, redusere stigma og føre til en mer konsekvent praksis i undervisningen på universitetet. Plattformen skal fungere som et lavterskel kunnskapsverktøy som gir teori, empati og praktiske pedagogiske grep. Basert på prosjektet, mener vi at disse måtene plattformen bidrar på er viktige:

Økt forståelse gjennom innsikt i studenthverdagen med ADHD

Plattformen øker forståelsen ved å flytte fokus fra ADHD som en teoretisk diagnose til hvordan den faktisk oppleves i studiehverdagen.

Narrativer og sitater: Ved å bruke studentfortellinger og sitater skapes det gjenkjennelse og emosjonell tilknytning hos de ansatte. Dette kan hjelpe ansatte til å se at utfordringer som tidsstyring og organisering ofte skyldes nevrobiologiske forskjeller fremfor manglende innsats.

Kunnskapsformidling: Plattformen tilbyr oppdatert kunnskap om ADHD i høyere utdanning, inkludert temaer som maskering og utfordringer med selvregulering. Dette gjør ansatte bedre rustet til å identifisere behov som ellers forblir «usynlige».

Redusert stigma gjennom holdningsendring

Løsningen adresserer fordommer og negative holdninger som ofte finnes i samfunnet, og derfor også i akademia.

Empatisk tone: Plattformen er utformet med en inkluderende og anerkjennende tone som søker å skape refleksjon uten å virke moraliserende overfor de ansatte.

Normalisering: Ved å tematisere stigma og skam bidrar plattformen til å ufarliggjøre diagnosen. Dette senker terskelen for at studenter tør å være åpne om sine behov, fordi de føler seg tryggere på hvordan de vil bli møtt.

Mer konsekvent praksis gjennom standardisering

Et av de største problemene vi identifiserte tidlig i prosjektet er at tilretteleggingen i dag er personavhengig. Studentens suksess avhenger ofte av hvilken foreleser de møter. Plattformen kan være et motvirkende verktøy for dette:

Felles verktøykasse: Den tilbyr en felles ressursbank med konkrete pedagogiske tips, som for eksempel standardisert bruk av læringsplattformen, tydelige agendaer for hver forelesning og eksplisitte forventninger til arbeidskrav.

Universelle tiltak: Plattformen fremhever at struktur og forutsigbarhet er universelle tiltak som gagnar alle studenter, ikke bare de med ADHD. Dette kan være med å motivere ansatte til å implementere grepene som en del av sin generelle undervisningskvalitet.

Lavterskel tilgang: Ved å være en responsiv webplattform som er integrert i ansattes eksisterende digitale plattformer, slik som Min USN, sikrer man at informasjonen er tilgjengelig akkurat når behovet oppstår i arbeidshverdagen.

Oppsummert bidrar plattformen til at USN kan gå fra en splitta praksis til en mer systematisk og inkluderende utdanningskultur, i tråd med institusjonens strategiske mål og FNs bærekraftsmål om god utdanning for alle.

Begrensninger og utfordringer ved implementering

Prosjektet viser også at utfordringene studentene møter ikke kan løses gjennom digitale løsninger alene. Mange av behovene handler om relasjonell trygghet, pedagogisk forståelse, holdninger og struktur i undervisningshverdagen. En digital portal kan fungere som et støtteverktøy, men kan ikke erstatte menneskelig oppfølging eller organisatoriske endringer i praksis.

Brukertestene viste at ansatte møter slike tiltak med ulike holdninger og behov. Noen opplevde temaet som svært relevant og ønsket mer kunnskap, mens andre uttrykte bekymring for merarbeid og økt belastning i en allerede travel arbeidshverdag.

En reell implementering ville også krevd tid, vedlikehold og organisatoriske ressurser. Plattformen måtte oppdateres faglig, videreutvikles teknisk og forankres hos ansatte og ledelse over tid.

Prosjektet viste også at undervisere har ulike pedagogiske perspektiver og behov. Noen ønsket mer digital tilgjengelighet og fleksibilitet, mens andre var opptatt av å redusere skjermbruk og beskytte konsentrasjon og fokus i undervisningen. Det finnes derfor ikke én løsning som passer alle undervisere eller alle studenter.

Avsluttende refleksjon

**Prosjektet synliggjorde at utfordringen ikke nødvendigvis handler om manglende vilje til å hjelpe studenter, men om hvordan endring opplev-
es i en sektor preget av høyt arbeidspress, etablerte praksiser og stadig
nye krav. Flere undervisere uttrykte bekymring for økt arbeidsmengde,
samtidig som de var positive til tiltak som opplevdes realistiske og ny-
ttige i egen arbeidshverdag.**

Dette peker på betydningen av endringsledelse og organisasjonskultur i utviklingen av inkluderende undervisning. Ifølge Amundsen (2015) er det ikke tilstrekkelig å utvikle gode strategier eller tiltak dersom de ikke er forankret i organisasjonskulturen. Varig endring krever derfor ikke bare nye verktøy, men også involvering, eierskap og en kultur hvor ansatte forstår hvorfor endringen er nødvendig.

I tråd med dette har prosjektet lagt vekt på å synliggjøre nytteverdi, anerkjenne eksisterende praksis og presentere tiltak som oppleves realistiske og gjennomførbare i en travel arbeidshverdag. Målet har vært å senke terskelen for endring og bidra til at tiltakene oppleves som relevante og ønskelige, fremfor pålagte.

Utdanning før og nå

Historisk var høyere utdanning forbeholdt en mindre og mer homogen gruppe studenter. I dag er universitetene tilgjengelige for langt flere mennesker med ulike forutsetninger, erfaringer og behov. Dette stiller nye krav til hvordan undervisning planlegges og gjennomføres.

Prosjektet aktualiserer derfor spørsmålet om hvordan høyere utdanning kan tilpasses et mer mangfoldig studentgrunnlag uten at dette oppleves som en svekkelse av faglig kvalitet. Universell utforming og pedagogisk tilgjengelighet blir i denne sammenheng en naturlig del av moderne utdanning.

Dette samsvarer også med USNs strategiske mål om et mer inkluderende læringsmiljø, hvor ulike behov og forutsetninger skal ivaretas gjennom tilgjengelige og fleksible læringsmiljøer (Mehus, 2026).

Holdninger til tilrettelegging

Gjennom prosjektet ble det tydelig at det fortsatt eksisterer holdninger knyttet til hvem som «passer inn» i høyere utdanning. Forestillingen om at studenter som trenger tilrettelegging kanskje ikke har noe på universitetet å gjøre, kan fungere som en usynlig barriere både for studenter og ansatte. Flere av funnene peker derfor på behovet for økt forståelse for at tilrettelegging ikke handler om å senke krav, men om å gjøre læring og deltakelse mer tilgjengelig for ulike typer studenter.

Forskning og ulike perspektiver

Prosjektet viste også at forskning på ADHD og tilrettelegging kan tolkes ulikt, og at enkelte undervisere etterspør sterk evidens før de ønsker å endre praksis. Samtidig finnes det ulike faglige perspektiver på hvilke tiltak som fungerer best. Dette synliggjør viktigheten av å bygge løsningen på forskningsbasert kunnskap, samtidig som man anerkjenner kompleksiteten i temaet og unngår å presentere én universell løsning.

Studenter som faller utenfor

Et viktig refleksjonspunkt i prosjektet handler om studentene som allerede har falt utenfor systemet, eller som ikke oppsøker hjelp. Flere funn peker på at dagens utdanningssystem ofte forutsetter høy grad av selvstendighet, initiativ og evne til å navigere komplekse strukturer. Dette reiser spørsmål om hvordan universitetet kan møte studentene som strever mest, og om dagens støtteordninger i tilstrekkelig grad når dem som har størst behov for hjelp.

Veien videre

Dersom prosjektet skulle blitt videreutviklet i en reell arbeidssituasjon, ville det vært nødvendig med videre brukertesting, samarbeid med ledelse og fagmiljøer, samt utvikling i faktiske læringsplattformer ved universitetet. Det ville også vært behov for faglig kvalitetssikring, teknisk videreutvikling og evaluering over tid for å undersøke hvordan løsningen faktisk påvirker undervisningspraksis, læringsmiljø og studentenes opplevelse av mestring og tilhørighet.

Måling av effekt og endret praksis

For å vurdere om plattformen lykkes med å skape en varig praksisendring, må USN implementere systematiske målemetoder som går utover selve lanseringen av verktøyet. En vellykket implementering forutsetter at løsningen ikke bare blir et teknisk supplement, men bidrar til reell verdi i undervisningshverdagen. Følgende parametere kan benyttes for å måle effekten:

Bruksdata og progresjon

Plattformens informasjonsarkitektur er bygget med progresjonsmarkører og statussymboler for fullførte moduler. Dette gjør det mulig for USN å hente ut objektive data på gjennomføringsgrad hos de ansatte og identifisere hvilke ressurser og artikler som brukes mest som oppslagsverk.

Observasjon av pedagogiske grep

Reell endring kan måles ved å se etter økt bruk av de konkrete verktøyene plattformen foreslår. Dette kan inkludere en mer standardisert struktur i læringsplattformen Canvas, bruk av tydelige agendaer og tidsplaner i forelesninger, samt forslag om mobilfrie soner for å styrke studentenes konsentrasjon og fokus.

Studentenes opplevelse av konsekvens

Siden dagens praksis i stor grad er personavhengig, vil en viktig suksessfaktor være om studentene opplever økt forutsigbarhet på tvers av ulike fag og undervisere. Gjennom studentundersøkelser kan man måle om studenter med ADHD opplever høyere grad av mestring og trygghet, og om barrierene for å be om støtte blir lavere.

Holdningsendring i organisasjonskulturen

Varig endring krever at tiltakene er forankret i USNs kultur. Ved å evaluere ansattes holdninger til ADHD og tilrettelegging over tid, kan man måle om plattformen bidrar til å redusere stigma og øke tryggheten hos undervisere i møte med mangfoldige studentgrupper.

Dokumentasjon av bruk av kunstig intelligens (KI)

I tråd med retningslinjene for VISIKT220 er alle hjelpemidler tillatt i denne eksamenen, inkludert bruk av kunstig intelligens. Gruppen har benyttet ChatGPT-4o og NotebookLM som støtteverktøy i prosessen.

Bruksområder og fremgangsmåte

Struktur og idémyldring: Vi har brukt KI til å sparre rundt den overordnede strukturen i rapporten og for å generere forslag til navn på kursmoduler og tjenestekonseptet.

Tekstbehandling og korrektur

Verktøyet er brukt til å forbedre flyt og språk i deler av rapporten, samt til å strukturere kildelisten i henhold til APA 7th-standarden.

Analyseassistanse: Vi har brukt KI som en samtalepartner for å diskutere mønstre identifisert i vår egen affinity mapping, men alle konklusjoner er basert på vårt eget innsiktsarbeid.

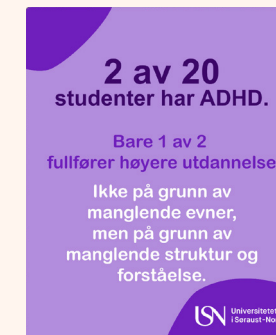
Kritisk vurdering og refleksjon

Vi har forholdt oss kritiske til alle forslag generert av KI-verktøyet. KI har ikke blitt brukt til å generere faktiske funn eller innsikt fra brukerundersøkelser og intervjuer; disse dataene er utelukkende basert på gruppens egne kvalitative og kvantitative metoder. Alle tekster generert eller forbedret av KI er gjennomgått, faktasjekket og revidert av gruppen for å sikre at innholdet er faglig forankret i pensum og vårt eget prosjektarbeid. Besvarelsen i sin helhet representerer gruppens eget arbeid.

Animasjon og markedsføring

Som supplement til eksamensprosjektet har vi også valgt å vise deler av VISIKT220 – Obligatorisk oppgave 2, hvor hvert gruppemedlem utviklet en individuell animasjon i Adobe After Effects knyttet til prosjektets tematikk (Eget arbeid, 2026a, vedlegg 2). Oppgaven er inkludert for å synliggjøre videre arbeid med animasjon, visuell kommunikasjon og markedsføring som en del av prosjektets totale brukeropplevelse og formidling.

Målet med kampanjemateriellet var å synliggjøre utfordringer knyttet til ADHD i høyere utdanning, samtidig som budskapet skulle oppleves inkluderende, praksisnært og relevant for ansatte ved USN.

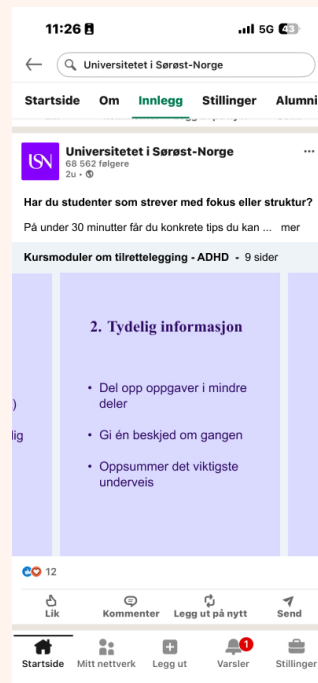
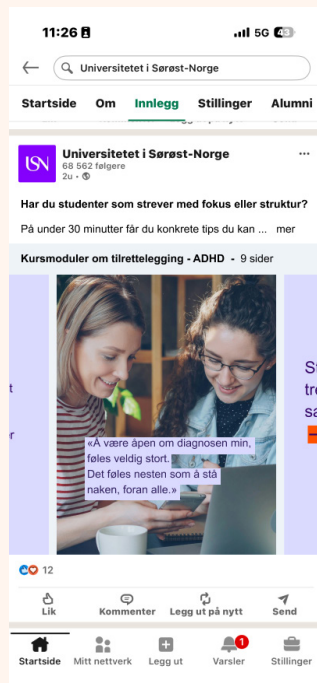
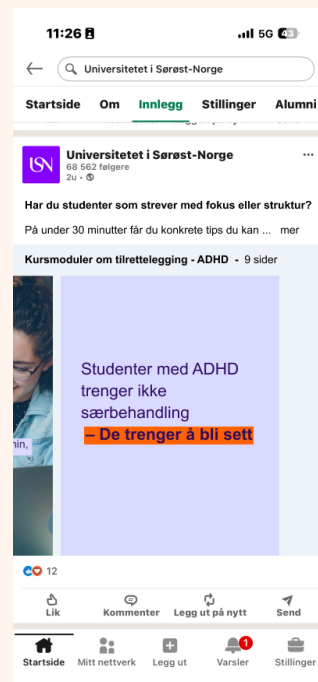
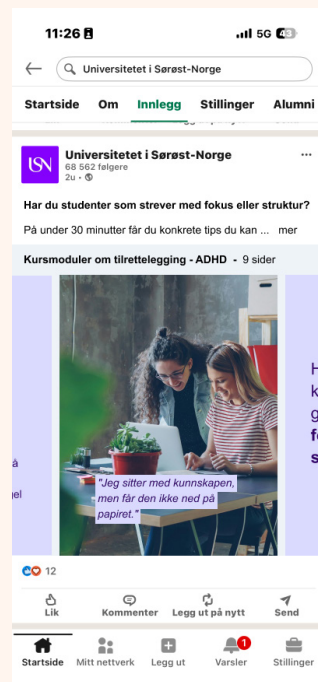
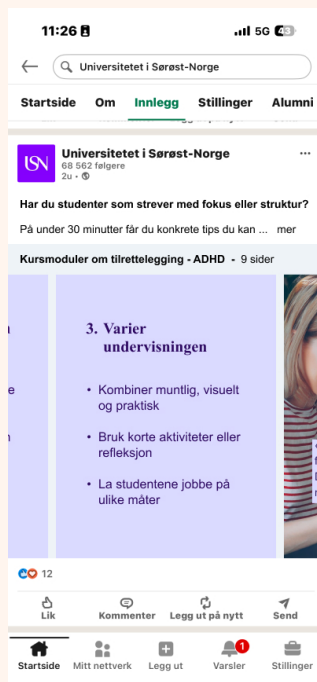
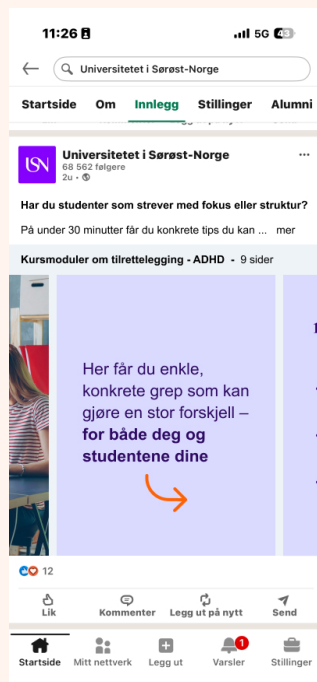
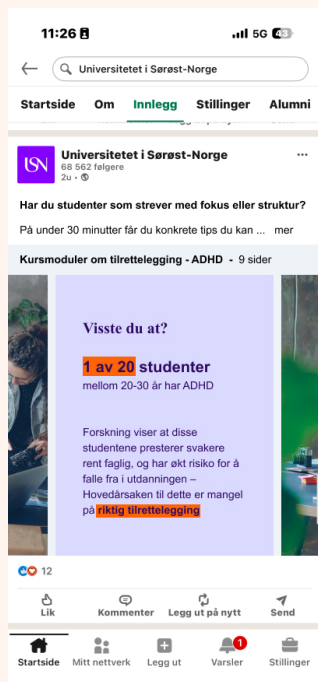
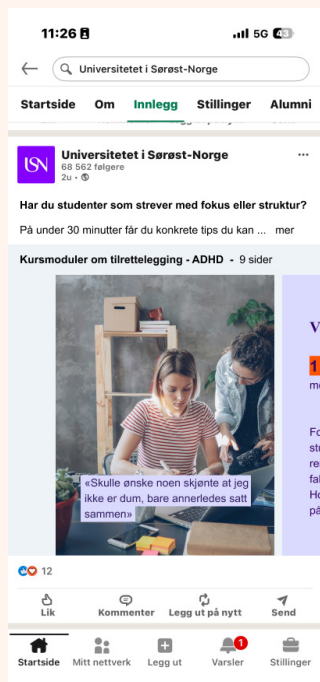


Skjermbilder og mockup-biler av animasjon.

Markedsføringsoppgave – LinkedIn

Som et supplement til eksamensprosjektet har vi også valgt å vise deler av VISIKT220 – Obligatorisk oppgave 3 (eget arbeid, 2026b, vedlegg 3), og er inkludert for å synliggjøre hvordan markedsføringsfaglige vurderinger, kommunikasjon og strategisk målgruppetenkning kan være avgjørende for å skape engasjement, redusere motstand og bidra til faktisk implementering og bruk av plattformen i praksis.

I stedet for å fokusere på moraliserende budskap, ønsket vi å synliggjøre hvordan små pedagogiske og strukturelle grep kan bidra til bedre læringsmiljøer for alle studenter. Kampanjen og den kommunikative utformingen av løsningen ble derfor utviklet med mål om å skape refleksjon, redusere motstand og gjøre innholdet relevant og praksisnært for ansatte i høyere utdanning.



Kilder:

ADHD Norge. (u.å.-a). Fullt stress eller null stress: En guide for studenter med ADHD. <https://www.adhdnorge.no/brosjyrer/fullt-stress-eller-null-stress-en-guide-for-studenter-med-adhd>

ADHD Norge. (u.å.-b). Voksne med ADHD. <https://www.adhdnorge.no/brosjyrer/voksne-med-adhd>

Amundsen, S. (2015, 30. november). Hvordan få kulturen med på endring? BI Business Review. <https://www.bi.no/forskning/business-review/articles/2015/11/hvordan-fa-kulturen-med-pa-endring/>

Brattli, H., Garmann-Johnsen, N. F., & Utne, A. (2023). *Design thinking på norsk* (2. utg.). Cappelen Damm Akademisk.

Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse. (u.å.). Studenter med ADHD og Asperger syndrom. <https://hkdir.no/dokumenter/studenter-med-adhd-og-asperger-syndrom>

Eget arbeid. (2026a). VISIKT220 – Obligatorisk oppgave 2 [Upublisert studentoppgave]. Universitetet i Sørøst-Norge.

Eget arbeid. (2026b). VISIKT220 – Obligatorisk oppgave 3 [Upublisert studentoppgave]. Universitetet i Sørøst-Norge.

Grimsgaard, W. (2021). Design og strategi: Prosesser og metoder for strategisk utvikling av design. Cappelen Damm Akademisk.

Hvidsten, A., Rai, R., Helland, S., & Henriksen, T. (2021). *Introduksjon til tjenestedesign* (1. utg.). Cappelen Damm Akademisk.

Knapp, J., Zeratsky, J., & Kowitz, B. (2016). Sprint: How to solve big problems and test new ideas in just five days. Bantam Press.

Mehus, T. (Red.) . (2025). Kompendie 4 - Konseptutvikling. USN .

Nordbø, T. (2022). Introduksjon til interaksjonsdesign (2. utg.). Universitetsforlaget.

Røed, M. (2024, 7. februar). Studenter med dysleksi eller ADHD: Informasjon om tilrettelegging kan skape forvirring. *Forskning.no*.

Studenter med dysleksi eller ADHD: Informasjon om tilrettelegging kan skape forvirring. (2025, 18. mai). Forskning.no. <https://www.forskning.no/adhd-dysleksi-funksjonshemming/studenter-med-dysleksi-eller-adhd-informasjon-om-tilrettelegging-kan-skape-forvirring/2504630>

Universitetet i Sørøst-Norge. (2022–2026). Strategi 2022–2026. https://www.usn.no/getfile.php/13527724-1645713128/usn.no/om_USN/Strategier/usn_strategi_2022-26.pdf

USN – brand identity, guideline and assets. (n.d.). Brandpad. <https://brandpad.io/usn/>

Bildeskilder:

A group of friends at a coffee shop [Foto]. (n.d.). Unsplash.
<https://unsplash.com/photos/a-group-of-friends-at-a-coffee-shop--uH-VRvDr7pg>

A woman in a red suit sitting on a tree stump [Foto]. (n.d.). Unsplash.
<https://unsplash.com/photos/a-woman-in-a-red-suit-sitting-on-a-tree-stump-fE5laNta2KM>

Black smartphone near person [Foto]. (n.d.). Unsplash.
<https://unsplash.com/photos/black-smartphone-near-person-5QgluuBxKwM>

Man wearing white top using MacBook [Foto]. (n.d.). Unsplash.
<https://unsplash.com/photos/man-wearing-white-top-using-macbook-1K9T5Y-iZ2WU>

Person wearing blue top smiling [Foto]. (n.d.). Unsplash.
<https://unsplash.com/photos/person-wearing-blue-top-smiling-j3lf-Jn6deo>

Two autistic friends sitting outside using stim toys and laughing at their phones [Foto]. (n.d.). Unsplash.
<https://unsplash.com/photos/two-autistic-friends-sitting-outside-using-stim-toys-and-laughing-at-their-phones-aM-BRQtrng8>

Unblast. (u.å.). Autumn citylight billboard mockup [Mockup-mal]. Unblast

Unblast. (u.å.). Poster billboard mockup [Mockup-mal]. Unblast

Woman in black sleeveless top [Foto]. (n.d.). Unsplash.
<https://unsplash.com/photos/woman-in-black-sleeveless-top-h6gCRTCxM7o>

Woman in gray jacket [Foto]. (n.d.). Unsplash.
<https://unsplash.com/photos/woman-in-gray-jacket-2crxTr4jCkc>
unsplash.com