RIKSFÖRBUNDET Attention

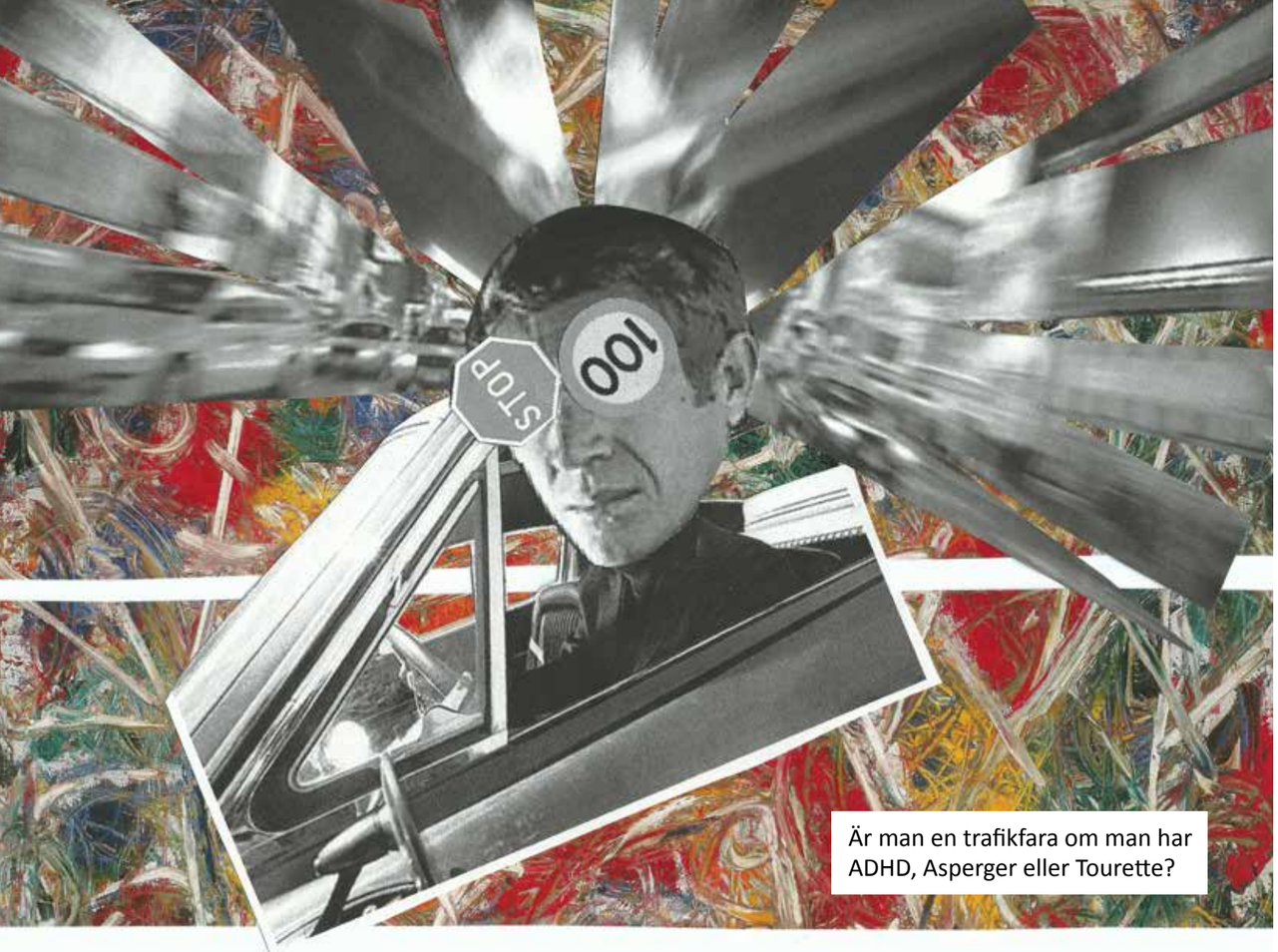
KÖRKORTS KOLL

Körskolor som anpassar utbildningen

Emma, 29 år, tog körkort på körskoleinternat

Vad säger doktorn? Frågor & svar med chefsläkare Lars Englund

Körkort med ADHD, Asperger eller Tourette?



Är man en trafikfara om man har ADHD, Asperger eller Tourette?

Innehåll

Eric Donell, projektledare i Attentions Körkortsprojekt 3

Förhöjda risker vid bilkörning med NPF? 4

Frågor och svar med Lars Englund, chefsläkare på Transportstyrelsens Trafikmedicinska Råd 8

Frågor och svar med Emma som har ADHD och tagit körkort på körskoleinternat 10

Frågor och svar med Eva Söderström, körskolelärare 13

Frågor och svar med Åsa Gunnérius, samordnare för trafikskoleverksamhet i Hedemora 14

Hur hittar man en trafikskola med anpassad utbildning? 16

Text och foto: **Eric Donell** Illustration: **Tomas Kindenberg** Layout och serie: **Therese Nilsson** Redaktör: **Cecilia Brusewitz**

Foto: Martin Nauclér

Körkort med ADHD, Asperger eller Tourette?

För några år sedan rapporterades i svenska media att det kunde komma att bli förbjudet för personer med ADHD och Asperger att köra bil och idag är många fundersamma över vad som gäller.

De som behöver besked är:

- dels de med egen diagnos som har eller planerar att ta körkort.
- dels de som står i begrepp att göra en NPF-utredning. Kan en diagnos innebära att jag inte får köra bil?
- dels de trafikskolor som tar emot förfrågningar om anpassad undervisning.
- dels den allmänhet som oroar sig för att många av de trafikanter man möter på vägarna inte borde ha körkort.

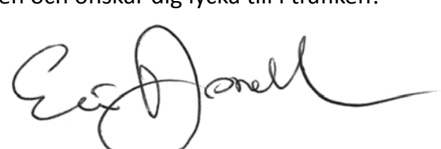
Denna bilaga togs fram av ett körkortsprojekt som Attention drev under 2012. Projektet gick ut på att informera medlemmar och andra berörda privatpersoner och trafikskolorna om de regler som gäller och vad man bör tänka på.

De undersökningar som har gjorts vad gäller framför allt ADHD pekar nämligen på en statistiskt förhöjd risk att köra bil för den som uppfyller en ADHD-diagnos, och flera av svårigheterna delas även av många med Asperger och Tourette.

- Hur går det till att få körkortstillstånd om man har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)?
- Hur kan en anpassad utbildning se ut?
- Har man några särskilda skyldigheter efter det att man fått sitt körkort?
- Vilka förhöjda risker kan finnas vid ADHD, Tourette och Asperger?
- Hur kan riskerna minimeras?

Vi börjar med att citera att Lars Englund, chefsläkare på Transportstyrelsens Trafikmedicinska Råd, som säger att “minst 90% av dem som har dessa diagnoser kan ta körkort”.

Jag hoppas att du ska finna svar på just dina funderingar i den här skriften och önskar dig lycka till i trafiken!



Förhöjda risker vid bilkörning med NPF?

Hur säker en bilförare är bestäms ofta av kombinationen omdöme, körerfarenhet och attityd bakom ratten. Att köra bil - och att lära sig det - är en vansklig uppgift för vem som helst. Men har man en nedsättning av funktioner som påverkar bilkörningen försvåras naturligtvis inlärningen och körningen ytterligare.

Bilkörning handlar till stora delar om att kunna fokusera under en längre tid, behålla lugnet även under press, planera framåt och anpassa sig till de skiftande situationer som uppstår i trafiken. Bilkörning kräver en hög grad av simultankapacitet - att samtidigt kunna hålla många bollar i luften. Har man svårt med uppmärksamhet, impulskontroll och anpassning eller att göra många saker på en gång är det därför inte så konstigt om bilkörningen påverkas.

Graden av funktionsnedsättning är avgörande; alla som uppfyller en diagnos är inte lika - man kan ha relativt lite svårigheter eller stora svårigheter och ändå uppfylla samma diagnos. Detta är viktigt att ha i bakhuvudet när man tar del av studier och statistik om olycksrisker vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

ADHD OCH BILKÖRNING

Det har gjorts åtskilliga studier om ADHD i samband med bilkörning. Enligt de flesta av dem är olycksfrekvensen högre till betydligt högre för en person med ADHD, och man har också kunnat konstatera att olyckorna tenderar att bli allvarligare. Det kan ha att göra med att personer med ADHD i genomsnitt kör fortare än andra (vilket syns på antalet fortkörningsböter för gruppen). Svårigheter med att följa trafikskyltar och vägmarkeringar, att göra säkra omkörningar och att hålla avstånd till framförvarande bil tycks också följa med. Att veta vad man ska göra är vanligen inte problemet - utan svårigheten är att tillämpa kunskaperna i praktiken. När det gäller att studera in de teoretiska delarna av körkortsutbildningen har många generella svårigheter med teoretisk inlärning på olika sätt. Därför är en anpassad undervisning ofta är avgörande.

Den motoriska förmågan är ofta nedsatt vilket ytterligare kan försvåra bilkörningen, exempelvis vad gäller koordinationskrävande uppgifter som att koppla och växla, samtidigt som uppmärksamheten på andra trafikanter inte får svikta, till exempel i en korsning.

Enligt de två mest tongivande studierna (Barkley, 1993 och 1996) så är den bilist som har medelsvår till svår ADHD att jämföra med en person som kör rattfull, löper 50% större risk att krocka, får tre gånger så många fortkörningsböter och förlorar körkortet tre gånger så ofta. Det är vanligare att man gör impulsartade manövrar och har sämre reaktionsförmåga liksom att man använder bilen som ett redskap för att ”ge igen” på andra trafikanter. Det visade sig också att även de som körde direkt trafikfarligt tyckte att de körde bra.

ODD och CD

Studien från 1993 pekar dock på att det framför allt är den samtidiga förekomsten av ODD (Oppositional Defiant Disorder - trotssyndrom) och CD - (Conduct Disorder - uppförandestörning) som ökar risken. Barkley menar å andra sidan att en majoritet av dem med ADHD även uppfyller kriterierna för ODD eller CD.

Personer med ADHD kör mer

Det finns däremot inte angivet olycksrisk för ADHD förutan förekomst av ODD eller CD. Det finns studier som visar på lägre förhöjd olycksrisk vid ADHD än dessa. En del studier har kritiserats för att inte ta hänsyn till att personer med ADHD i genomsnitt kör fler kilometer per år än andra. Sätter man då risken i relation till antalet körda kilometer så får man därför en lägre olycksrisk per körd kilometer, men förstås inte totalt. Kanske skulle personer med ADHD egentligen behöva kompensera sin längre körsträcka med att vara säkrare förare än andra? Den bristande uppmärksamhet som kan finnas med i bilden kan i någon mån uppvägas av att många personer med ADHD är mycket roade av bilkörning, något som kan avläsas på körsträckan. Ett par studier har inte heller visat någon signifikant skillnad avseende graden av uppmärksamhet jämfört med personer utan ADHD. Många av studierna visar dock inte om personerna medicinerar för sin ADHD.

Medicinering

Medicinering kan enligt en del studier ha positiv effekt och i vissa fall helt upphäva den förhöjda risken vid bilkörning med ADHD. Bland annat såg man att förarna körde långsammare, vilket kan vara en delförklaring. I en av studierna påvisades dock ingen signifikant skillnad. Om man tar medicin bör man se till att den täcker hela resan.

Köra ostört

Eftersom bilkörning kräver en avancerad form av simultankapacitet som personer med NPF ofta är sämre på, behöver man undvika onödiga distraktioner. Att ställa in radion eller GPS:n, tala i mobilen eller leta efter en penna när man kör är nästan lika illa som att SMS:a och förenat med livsfara även för den som inte har lätt för att tappa fokus. När man kör bil är det det man ska göra - bara det. Att köra bil ensam är en sak - att ha passagerare kan vara en helt annan. Det är till exempel lätt att ryckas med om någon ropar och pekar.

Goda förebilder

Teoretiska kunskaper tycks inte i så stor utsträckning påverka en persons fallenhet för att vara riskbenägen eller att söka kickar i samband med bilkörning. Här är föräldrarna ofta den avgörande faktorn genom att vara goda förebilder i trafiken. Detta bör grundläggas i tidig ålder, redan innan intresset för att ta körkort infinner sig. Man kan till exempel kommentera medan man kör varför man från säkerhetssynpunkt gör på ett visst sätt.

Undvika stress

Ytterligare en sak som påverkar körsäkerheten negativt är stress och tidsbrist. Att vara ute i god tid är något som personer med nedsatta exekutiva funktioner ofta är mindre bra på. Att öva sig i strategier för att komma i tid och att planera sin tid kan därför vara till hjälp.

ASPERGER OCH BILKÖRNING

En del av svårigheterna i samband med ADHD gäller ofta även vid Asperger och andra autismspektrum-

tillstånd. Förutom detta kan det för många inom den här gruppen även vara svårt att snabbt anpassa sig till nya situationer - kanske behöver man till exempel fatta ett beslut som avviker från reglerna, för att därigenom undvika en olycka. Att ha överseende med medtrafikanters bristfälliga manövrar är också svårt för många. Man ser kanske någon i mötande trafik göra en tokig omkörning, men för att "hävda sin rätt" låter man bli att rädda situationen, vilket kan få svåra följder.

Förbereda sig

Genom att träna sig att känna igen så många situationer som möjligt som kan uppstå i trafiken blir det lättare att reagera på ett säkert sätt när situationen uppstår i verkligheten. Om vi exempelvis befinner oss vid en rondell och en bil kör in i den utan att blinka så utgår vi kanske från att den ska köra rakt fram utan att korsa vår påfart, och vi kör in i rondellen utan att hålla koll på den andra bilen. Den kan väl knappast svänga till vänster i rondellen, och korsa vår väg, om den inte blinkar - eller kan den det?

Genom att ständigt öva oss på att sätta oss i våra medtrafikanters ställe kan vi lättare undvika konfrontationer av olika slag i trafiken. En medtrafikant kanske kör slarvigt, men istället för att vi retar upp oss på det kan vi fundera på vad som kan vara orsaken - kanske är bilen på väg till sjukhusets akutmottagning med en illa skadad passagerare?

TOURETTE OCH BILKÖRNING

Förmågan att hålla fokus på vägen kan kraftigt försämras av vissa tics, som till exempel att vrida huvudet bakåt under körning eller att peta upprepade gånger på knappar på instrumentbrädan. En majoritet av dem som har Tourette har även ADHD. Många har också OCD, tvångssyndrom, i varierande grad.

Skjuta upp tics

Förmågan att skjuta upp ett tics eller att ersätta det med ett annat är ofta avgörande. Om man har som tics att blunda när man kör bil kan man till exempel försöka ersätta det med att istället spärra upp ögonen. Man kan också öva sig på att skjuta upp tics till de tillfällen när man står stilla vid en korsning eller ett trafikljus. Genom uppdaterade metoder i habit reversal kan nu också många lära sig att släcka ut sina tics, helt eller delvis. Om ticsen förvärras av en ADHD-medicin som man tar så kan man överväga att pröva en medicin som inte driver på ticsen.

GENERELLA TIPS

En metod för att följa utvecklingen och uppmärksamhetsnivån vid övningskörning är att den som kör får kommentera sin körning kontinuerligt: "Nu ändras hastighetsbegränsningen till 70, jag ligger i 90 så jag måste sakta ner". "Här framme har en skolbuss stannat till, jag saktar in och är beredd på att någon springer ut bakom bussen". "I korsningen ska jag svänga till vänster så jag byter till vänster fil - fast nu blir det visst gult så jag saktar in för att stanna" . Metoden kan även tillämpas när handledaren kör, med den som ska ta körkort som passagerare.

Passagerare ökar risken

Även sedan en person har fått sitt körkort kan det vara en god idé som förälder att så ofta som möjligt åka med för att se hur körningen fungerar på egen hand. När man just fått sitt körkort kör man vanligen relativt säkert, men efter några månader försämras ofta körsäkerheten. Var till exempel vaksam på hur utkörning vid korsningar och rondellkörning fungerar, på "hämndbeteenden" som till exempel att köra in snävt framför andra, lägga sig i vägen i omkörningsfilen, ligga för nära framförvarande bil eller skrika eller gestikulera åt medtrafikanter. Man bör också var medveten om att körstilen kan se mycket annorlunda ut när ingen förälder finns med i bilen, men kanske däremot jämnåriga kamrater. Enligt en studie (Chen, Baker, Braver, Guohua, 2000) ökar risken för en olycka med dödlig utgång med en tonårig förare påtagligt ju fler passagerare som följer med i bilen, oavsett tid på dagen och oavsett om föraren är man eller kvinna. En enda passagerare ökade risken för dödlig olycka med 39%, två passagerare med 86% och tre passagerare med hela 182%.

Anpassade övningskörningstillfällen

Vid privat övningskörning kan det vara bra att tänka på att många, kortare övningskörningstillfällen ofta är bättre än färre, långa. Det ger mer tid till att smälta intrycken och sortera inlärningen. Repetitioner av delmoment är effektivt. Den totala körtiden bör förstås vara så lång som möjligt eftersom det tar tid att bygga upp rutin. Om man har 50 körtimmar som en tumregel så kanske en del personer med NPF kan behöva 150 timmar.

Feedback och analys

Som vid all inlärning är det oftast bättre att fokusera på det som eleven gör rätt i stället för det som går mindre bra, och att ge negativ kritik utan nedsättande kommentarer. Ofta är det också bättre att diskutera körningen efteråt och inte direkt efter en laddad situation. Eftersom många med nedsatta exekutiva funktioner har svårt att lära sig av egna misstag, kan det också vara en god teknik att låta eleven analysera sitt eget körande och komma med förslag på hur han eller hon borde ha gjort istället.

Till bilkörning hör också att lära sig att ta konsekvenserna av sin bilkörning. Hur gör man till exempel om man råkar köra in i någon annans bil?

Invänta mognaden

Ett återkommande tips är att vänta några år med att ta körkort. Det är en besk medicin för den som räknar dagarna till "lappen", och de personliga olikheterna är förstås stora; för somliga är det kanske inte fråga om någon större skillnad i mognadsgrad, men för andra kan det vara stor skillnad.

Lars Englund

Frågor & svar med Lars Englund

chefsläkare på Transportstyrelsens Trafikmedicinska Råd

Hur lång tid tar det att få körkortstillstånd vid exempelvis ADHD?

Om det finns ett läkarintyg redan vid ansökan och det i övrigt inte finns några omständigheter som behöver utredas så kan nog beslut fattas inom 1 - 2 veckor från att ärendet tilldelas en utredare. Vi vet att det har varit krångligt tidigare att få läkarintyg och att att handläggningen har varit långsam under en övergångsperiod - men så är det inte längre.

Var hittar man en läkare som kan utfärda ett sådant läkarintyg?

En allmänläkare på närmaste vårdcentral kan göra det - om man inte redan har läkemedelsbehandling, då utfärdas intyget av den läkare som skriver ut de recepten. Men en läkare som anser sig ha alldeles för liten kunskap om exempelvis ADHD kan avböja att göra ett utlåtande.
Den bedömning som läkaren gör ska visa hur allvarligt tillståndet är och vilka konsekvenser det har i livet. Det är läkaren i rollen som en i samhället trovärdig person som skaffar sig uppgifter från patienten och eventuella referenter, till exempel anhöriga, och bedömer sanningshalten i dessa. Men den slutliga bedömningen av hur lämplig man kan vara i trafiken får bli en sammanvägning som våra konsultläkare gör. Och det är sällan det blir ett blankt nej.

Intygsskrivande läkare bör i enlighet med vår PM ge uppgifter om när och hur diagnosen ställdes, att det inte förekommit sjukvårdskontakter med anledning av diagnosen på senare år samt att medicinsk behandling inte pågår. Läkaren bör även göra en värdering av den körkortssökande när det gäller förekomst av allvarlig störning av impulskontroll, förekomst av beroende, missbruk eller överkonsumtion av alkohol, narkotika eller annan substans som påverkar förmågan att köra motordrivet fordon samt eventuell brottslighet.

Om man är tveksam beträffande nykterhet och droger kan man ta prover och om man vill veta om brottslighet och tvivlar på patientens egna uppgifter kan man begära att få ta del av handlingarna på körkortsavdelningen inom Transportstyrelsen där också utdrag ur polisens register kan finnas.

I vilka situationer behöver man inkomma med ett förnyat läkarintyg efter det att man har fått körkort, och hur ofta?

En bedömningsprincip brukar vara att så länge det finns medicinsk behandling finns det anledning att följa den. Hur ofta beror på hur stabilt det är, det kan vara varje år eller kanske vart femte år. Sedan minst en gång efter det att behandlingen ev upphört. Men vi är ju inte intresserade av några onödiga kontroller, om man till exempel inte medicinerar och det läkaren har skrivit inte tyder på att det skulle vara några problem avseende bilkörning, då finns ingen skyldighet att inkomma med fler läkarintyg senare. Läkare ska i och för sig alltid göra en anmälan om det barkar åt skogen, men så är det ju sällan med de här diagnoserna. När man får körkortet får man också veta när man ska inkomma med nytt läkarintyg, och man får också en påminnelse utskickad i god tid.

När det gäller Tourette sägs i föreskrifterna endast att “symptomen prövas från trafiksäkerhetssynpunkt. Om dessa bedöms innebära en trafiksäkerhetsrisk föreligger hinder för innehav”.

Jag tror aldrig att jag har sett ett Tourettefall som varit till bedömning hos oss och det kan ju tyda på att Tourette oftast inte brukar komplicera bilkörningen så mycket.

Många får ju sin diagnos sent i livet och har kanske haft körkort i många år redan, vad gäller där?

Det liknar den situation där man får diagnosen diabetes som ju ofta debuterar senare i livet. I allmänhet får inte myndigheten reda på det. Om personen är olämplig att köra bil är den läkare som ställer diagnosen skyldig att meddela oss det, men alltså inte bara för att man får diagnosen. Och när det gäller ADHD och Asperger så är det ju normalt inga problem.

Vilka krav bör man ställa på trafikskolan?

Att utbildningen är anpassad efter eleven och de eventuella särskilda behov eleven har.

Något särskilt man bör tänka på om man tänkt övningsköra privat?

Ta flera lektioner i trafikskola först innan den privata övningskörningen inleds och varva sedan privat övningskörning med den i trafikskolan. Både elev och handledare ska ju dessutom gå introduktionsutbildning och det är viktigt att följa de tips och råd man får i den utbildningen.

Hur får man anpassat teoriprov?

Hos Trafikverket kan man ansöka om förlängd provtid, om man gör det vanliga kunskapsprovet. Man kan också ansöka om att få göra ett muntligt prov och behöver då inte läsa själv utan man gör provet i samtal med provförrättaren.

Står det någon kod på körkortet att man har särskilt villkor om till exempel återkommande läkarintyg eller att man måste medicinera eller att man har en viss funktionsnedsättning?

Nej.

Är det några lagändringar på gång?

Nej. Vi reviderar våra föreskrifter hela tiden men det är inga större förändringar på gång.

Vad händer den som inte anger i sin ansökan att man har diagnos?

Sker en olycka kan man bli dömd för vårdslöshet i trafik för att man har undanhållit diagnosen. Och risken finns förstås att det dröjer tills man får körkort igen.

Hur många procent av dem som har dessa funktionsnedsättningar får körkortstillstånd?

Minst 90% får körkortstillstånd, det är ovanligt att vi ger helt nej. Ibland kan vi meddela att det i dagsläget inte kan medges tillstånd, att man vill följa utvecklingen lite först, men sällan är det ett definitivt nej bara för att man har någon NPF.

Hur är det när det gäller körkort för yrkestrafik?

När det gäller just dessa körkortsbehörigheter står det i föreskrifterna att “den ökade trafiksäkerhetsrisk som följer av behörigheterna ska beaktas”. Det innebär att det är lite strängare. Det tycks vara ganska många med ADHD som vill lastbilschaufför till exempel, men det brukar sällan vara något problem.

Är det något som du tycker är särskilt viktigt att påpeka?

Som förälder borde man vara angelägen om att det sker en bra prövning. Föräldrarna vet nog i allmänhet om barnet kommer att klara sig bra i trafiken. Om medicinering krävs är det inget hinder för körkort, vi vet att dessa mediciner brukar fungera bra i trafiken. Och när det gäller läkarintyg är det ju inte annorlunda om man har NPF eller om man har haft hjärtinfarkt, eller har epilepsi eller diabetes.

Bland de pojkar, för det är oftast pojkar, som råkar ut för trafikolyckor så kanske det i vart femte fall handlar om den här problematiken. Det är många som dör eller som blir invalider för livet, och det hade man nog kunnat undvika i många fall bara genom att vänta något år med att ta körkort.

Frågor & svar med Emma, 29

Hur gick det till när du började övningsköra?

Jag var 22 år och övningskörde med mamma. Första gången övade vi parkering på en stor parkeringsplats, jag hade stora problem med det då och hamnade snett hela tiden. Andra gången åkte vi ut på landet och det gick jättebra, förutom när jag skulle stanna i en backe och inte hittade dragläget och började rulla bakåt. Då står det en bil bakom mig, jättenära och jag blir fly förbannad. Mamma blev livrädd och började skrika “bromsa bromsa!” och jag skrek tillbaka “var är bromsen då?!!”. Till slut fick hon tag i handbromsen. Sen fick hon köra hem. Hon är fortfarande rädd när hon åker med mig. Det blev bara två gånger privat.

TRAFIKSKOLAN

Sen gick jag på en vanlig trafikskola men det funkade inte. Jag fick ingen hjälp när jag skulle läsa utan fick läsa ensam med en dator. Jag försökte skriva teoriprovet fyra gånger. Man skulle ha 56 rätt då och första gången hade jag 52, andra gången 47, tredje gången 20 och fjärde gången fem rätt, jag orkade inte, jag bara skrev nåt. Sen struntade jag i alltihopa.

Jag hade tio körlektioner där också, det var ett paket man köpte. Först hade jag en lärare som det kändes bra med, men sen jag fick en annan där det inte funkade alls, vi rök ihop. Han bromsade hela tiden och jag blev helt galen: “Vad håller du på med?!”. “Ja, men du höll ju på att köra in i stolpen!”. Jag blev livrädd när han tvärnitade och blev fly förbannad. Det skar sig totalt.

KÖRSKOLEINTERNATET

När jag slutade där berättade pappa att han hade bokat plats på ett körskoleinternat i Dalarna. “Nej, jag ska inte hemifrån!!” sa jag. Sova borta utan mamma, det gick ju inte. Pappa sa att han skulle skjutsa mig till tåget och så skulle de möta mig på perrongen när jag kom fram, men jag vågade inte åka tåg, jag hade aldrig gjort det. Istället skjutsade pappa och mamma mig hela vägen första gången, men sen tog jag tåget hem, och det var ju inga problem alls. Efter det åkte jag tåg hela tiden.

Alla elever delade på ett hus på skolan, killarna bodde högst upp och tjejerna på bottenvåningen. Kursen höll på i fem veckor och man åkte hem på helgerna och sen tillbaka söndag kväll.

Hur skilde sig undervisningen här från den du haft tidigare?

För det första så hade vi flera lektioner om dagen och man behövde inte sitta på egen hand med en dator bara, utan läraren förklarade in i minsta detalj och upprepade mycket - det var omöjligt att inte fatta.

Något som var bra med själva körningen var att vi alltid åkte två och två för att vi skulle vänja oss vid att ha någon i bilen, vi skulle tjoa och hålla låda. Jag störde mig inte på det alls, men det var en annan tjej som störde sig som sjutton, så det var nog bra för henne att upptäcka att hon kanske inte borde ha passagerare när hon kör bil.

Sen var det roligare att köra för när vi startade bilen kunde de fråga “vart vill du åka?” då kunde jag svara “idag skulle jag vilja köra landsväg” och så gjorde vi det. En annan gång sa jag att jag ville åka till Mora - vilket var en bra bit, men då blev det så.

RÄTT LÄRARE

Vi hade flera olika lärare och man fick dem man funkade bäst med. En lärare tvärnitade när jag ropade “Oh shit!” och jag sa “Vad håller du på med?!”. “Du ropade ju ‘oh shit’ “, sa han. “Jag tänkte bara att jag kanske körde lite för fort”, sa jag. Sen sa jag: “Jag vill inte köra med dig mer”. “Nej, ok”, sa han och så var det inte mer med det.
En annan lärare stämde inte personkemin med, men det fanns två andra lärare som det funkade jättebra med, så då körde jag med dem. Överhuvudtaget fick man välja mycket själv, det kändes väldigt flexibelt. Till exempel sa jag en dag: “Jag orkar inte läsa teorin, kan jag inte få göra något annat?” Då fick jag köra den dagen istället. Det var en väldigt bra körskola för mig. Man fick mycket hjälp. Men det kostade en del.

Emma om första tiden med körkort: “Det kändes så skönt, jag bara log hela tiden.”

Emma

Hur gick själva provet till?

Jag gjorde provet på Vägverket där. Vi satte oss bredvid en dator och så kom det upp frågor som jag fick svara muntligt på, det var mycket lättare för mig, kontrollanten fattade vad jag menade. När jag bara satt med dator så låste det sig när jag skulle välja olika alternativ. Och jag hade en och en halv timme på mig här istället för 45 minuter som det hade varit tidigare, då hade jag bara suttit och stressat upp mig och kollat klockan hela tiden, här behövde jag inte tänka på tiden. Jag klarade provet på första försöket.

UPPKÖRNINGEN

16 maj kl 10.00 körde jag upp och de två före mig klarade sig inte, så jag var rätt nervös. Bland annat körde jag i en rondell och kände att jag hade dålig

koll och sa “skit också, nu kuggade jag, vi kan lika gärna åka tillbaka”. “Jaha, säger du det så gör vi väl det”, sa kontrollanten. När vi kom tillbaka sa han att jag skulle backa in på parkeringen. “Hur tycker du det här gick då?”, sa han. Jag svarade: “Ja, jag är duktig på att köra men i rondellen vet jag att jag gjorde fel”. “Bra att du är medveten om det”, sa han. Sen sa han inget mer. Hjärtat dunkade och dunkade. “Klarade jag mig?” frågade jag till slut.
“Ja, du klarade dig. Grattis till körkortet!”
Jag fick låna en bil av körskolan och ge mig ut och köra på egen hand resten av dagen!

Sen hämtade pappa mig och jag fick köra hela vägen hem, han har automatväxel. Det kändes nervöst, men han var lugn. Den dagen jag kom hem fick jag låna pappas bil; jag körde 22 mil - bara runt i Märsta.

Du tog körkort för bil med automatväxel?

Ja, det var läraren på körskolan som föreslog det. Efter en vecka med manuell växel sa han: “Det här funkar inte för dig, du kanske skulle pröva automatväxel istället?” Då bytte jag bil och han sa: “Det här går mycket bättre”. “Då kör vi på det”, sa jag.

Har du saknat att inte få köra bil med manuell *växel?*

Det enda är att jag inte kan låna någon annans bil, alla har ju manuell växel på sina. Och det var svårt att hitta en begagnad bil att köpa. Men annars är det bara bra med automat, tycker jag.

Hur var första tiden med körkort?

Det kändes så skönt, jag bara log hela tiden. Att kunna ta sig dit man ville och att kunna göra saker på egen hand, det var så himla skönt.

Pappa blev lite less till slut på att jag alltid hade bilen och föreslog att jag skulle skaffa mig en egen. Jag åkte och tittade på begagnade och hittade jättemånga jag ville ha, med det var manuell växel på alla. Till slut hittade jag en men den gick sönder hela tiden så då bytte jag till den jag har nu och den är jag nöjd med.

Var det något du tyckte var svårt i början?

Ja, de olika reglerna, högerregeln till exempel, att hålla ordning på vem som ska köra först. Och att komma ihåg vad de olika vägskyltarna betydde. Och jag var dålig på att blinka, jag hade bilar bakom mig men jag bara åkte. Men nu försöker jag tänka att jag alltid ska blinka, även när det inte är någon annan i närheten, så att jag ska få in det.

Några tillbud?

Jag har kört in i en snövall och backat in i en stolpe och då blev det en rejäl buckla. Och så har jag kört in i en bil framför mig vid ett rödljus när jag pratade i mobil och inte såg att det var rött. Hennes bil klarade sig men jag fick hennes dragkrok rakt in i bilen.

Sen körde jag ofta för fort. Nu är jag duktig på att hålla hastighetsbegränsningen men jag åkte på böter i början. Första boten kom redan efter en månad, jag körde fem kilometer i timmen för fort på en nittioväg och åkte dit i en kamera. Det kom hem ett brev till pappa eftersom det var hans bil… 1500 kr.

REJSADE MED POLISEN

Två månader senare när jag körde till Örebro med en kompis kom värsta stylade bilen och den körde rätt fort så jag tänkte “han vill rejsa!”. Så jag rejsade och han rejsade, och sen satte han plötsligt ut en stoppskylt! Min kompis sa: “Det där är ju en polis! Nu är du rökt”. Jag körde 160 på hundraväg. “Nu kommer mitt körkort att ryka”, tänkte jag när jag gick ut och pratade med dem. “Det gick lite fort det där”, sa polisen som körde. Jag spände ögonen i honom och sa: “Ja, men du rejsade ju också, du körde precis lika fort du!” “Du får bara böter den här gången, men de blir saftiga”. 3800 kr kostade det. Jag vågade inte berätta för mamma och pappa först.

Sen en gång hade jag glömt stänga av dimljusen så jag hade visst både hel- och dimljus på. “Det visste jag inte”, sa jag. “Spela inte dum”, sa polisen, en grinig en, “det lyser ju en lampa där på panelen”, han pekade. Mycket riktigt - det lyste en lampa där, men inte hade jag tänkt på det. 600 kr kostade det.

Jag fick höra att får jag en till varning så ryker kortet. Så nu tar jag det lugnt. Det går inte så mycket snabbare att ta sig någonstans om man kör för fort, men man kan förlora mycket. Det är inte värt det.

Eva Söderström

Frågor & svar
med Eva Söderström
lärare på Fogels Trafikskola i Stockholm

Hur kom det sig att du specialiserade dig på övningskörning i samband med NPF?

Det började med att min äldsta son fick en ADHD-diagnos och då läste jag på vad det handlade om.

Vilka typiska svårigheter ser du och hur arbetar du med dem?

Det är normalt inte svårare för en person med funktionsnedsättning att ta körkort om man gör det på rätt sätt, men det kan ta längre tid, främst beroende på teorin. Många personer med NPF är praktiker, så när det gäller själva bilkörningen är det ofta inga problem.

MUNTLIG TEORI

En del kan behöva göra provet muntligt. Många tror att provet i sig är lättare då, men så är det inte, snarare tvärtom. På det skriftliga får man olika svarsalternativ, men inte på det muntliga. Där ställer inspektören en fråga och så ska man svara på den, utan ledning. Inspektören vill se att man förstår konsekvenserna av hur man på olika sätt beter sig i trafiken. Det får de fram med hjälp av frågor som: “Varför är det viktigt att jag anpassar hastigheten?” “Varför är det viktigt att man använder bilbältet?” och så vidare. Inte bara “man ska använda bilbältet”.

Vid muntlig teoriinlärning handlar det mycket om att sitta och diskutera frågorna istället för att bara nöta in färdiga svar. Man får en tydligare minnesbild om man lär sig genom samtal tycker jag, och jag kan också lättare återknyta till teorin när vi sen är ute och kör.

GRADEN AV FUNKTIONSNEDSÄTTNING AVGÖRANDE

Sen beror det alltid på graden av funktionsnedsättning. Det finns ju de som faktiskt inte har möjlighet att ta körkort, till exempel om man har väldigt svåra uppmärksamhets- eller koncentrationssvårigheter. En person som är impulsiv, som kanske slänger sig ut genom bildörren och nästan är färdig att dra en höger i en korsning när någon inte stannar, utgör en större olycksrisk. Många är väldigt medvetna om vad som är rätt och fel, och är det då så att någon annan gör fel i trafiken så är det ofta väldigt svårt för dessa personer att acceptera det. Det kan få förödande konsekvenser.

Har du något generellt tips?

Om man struntar i att ange på ansökan om körkortstillstånd att man har en funktionsnedsättning så kan man råka illa ut vid en eventuell trafikolycka. Kommer det fram att man har en funktionsnedsättning som man dolde så kan det ta väldigt många år innan man får körkort igen.

Och en liten del av dem med NPF kan faktiskt inte ta körkort, av säkerhetsskäl, för sin egen skull och andras. Orsaken till att man har det här systemet med utredningar och läkarintyg är ju att man är rädd om personerna.

MOGNAD

Men sen ska man också tänka på att möjligheten att ta körkort har mycket med den personliga mognadsgraden att göra. Man kanske helt enkelt inte är mogen att ta körkort bara för att man har åldern inne. Då kan det vara bättre att vänta, annars kan man göra sig själv en otjänst. Här kan man som förälder behöva gå in och styra upp, man måste ta sitt ansvar och se sanningen i vitögat.

Frågor & svar
med Åsa Gunnérius
samordnare för trafikskoleverksamheten på Anpassarna Körkort i Hedemora

Hur länge har ni hållit på med övningskörning för personer med NPF?

Det började med att vi utbildade lärarna för att undervisa elever med läs- och skrivsvårigheter, och sen var det många bland dem som också hade till exempel ADHD. Oavsett om man har en funktionsnedsättning eller inte så ställs det precis samma krav på att kunna teorin och att fungera i trafiken med bil. I och med att man har fått körkortstillstånd så har man ju bedömts som lämplig att köra bil. För oss handlar det då om att anpassa undervisningen utifrån varje individ så att man når målet och det gäller både teori och körning.

När vi först har kontakt med en elev så frågar vi kort vad det är för problematik, om någon, och ungefär en fjärdedel har en ADHD eller Asperger eller liknande. Jag gör bara en liten notering om problematiken, vi tittar inte särskilt på diagnoserna utan på de enskilda personernas svårigheter.

Kan du nämna någon typisk anpassning för dessa elever?

När man har problem med inlärningen har vi sett att man ofta också har svårt med motorik och koordination, eller att hålla många bollar i luften, så då föreslår vi att man tar körkort för automatväxel. Hela utbildningen blir också mera lustfylld när man kommer framåt fortare.

AUTOMATVÄXEL ATT FÖREDRA

Det gör att vi kan förkorta utbildningen. Visserligen får man då bara köra bil med automatväxel men idag är det så att när man sen har fått sitt körkort så kan man om man vill övningsköra privat och öva sig på manuell växel. Sen bokar man in och kör upp på Trafikverket och visar att man behärskar även manuell växel - man behöver alltså inte ta ett nytt körkort. Man kan ju redan teorin och vistas i trafiken och då kan man lättare fokusera på att lära sig koppling och växling sedan. Det man kan få jobba mycket med är annars förståelsen för medtrafikanterna. Till exempel att kunna ligga steget före: "Här ska man sakta ner till 30, men varför? Jo, för att det kan komma en boll ut på gatan med ett barn springande efter".

Hur ser utbildningen ut?

Alla lektioner är en lärare och en elev, utom på Risk 1, en halvdag med information om alkohol och droger. Om man bor på internatet ingår 14 enskilda teori- eller körlektioner i veckan. Eleven och handledaren avgör hur fördelningen mellan körning och teori ska se ut.

När vi tittade på statistiken för 2010 såg vi att utbildningen låg på mellan tre och sex veckor för de flesta. Det inkluderar uppkörning och prov. Men det finns de som behöver båda åtta och tio veckor.

PROVA PÅ

Det vi kan se är att de kanske kommer lite för unga om de har diagnoser; man kanske ska ha fyllt 22-23 år helst. Är man i övre tonåren är det ju så mycket som händer och vi kan se stor skillnad på bara några år. Mycket handlar om mognad. Ibland när jag talar med föräldrar så kommer vi överens om att eleven ska komma hit och gå en vecka så man får känna på och se om man kanske ska vänta något år till.

Åsa Gunnérius

Finns det särskilda bidrag att söka?

Ja, det finns många olika fonder. Jag brukar rekommendera att man går ut på internet och söker på fonder i allmänhet eller i samband med läs- och skrivsvårigheter eller ADHD eller Asperger. Ett tips är att söka i hemkommunen. Oftast kan de tipsa om vilka fonder som finns lokalt att söka.

Några andra tips?

A och O är att eleven är motiverad för det krävs väldigt mycket. Det gäller att det är eleven själv som har kommit fram till beslutet att ta körkort. Att ordna läkarintyg i tid är också viktigt liksom att söka muntligt prov i tid om man har behov av det.

Hur hittar man en trafikskola med anpassad utbildning?

Den som har behov av anpassad undervisning men inte får det, kan riskera att få betala dyrt för sitt körkort, eller att aldrig nå målet. Allt fler körskolor upptäcker att det finns ett behov av och en efterfrågan på anpassad undervisning vid NPF.

Ta kontakt med den körskola du funderar på och fråga dem om de har erfarenhet av anpassad undervisning. Hur många elever har de haft med aktuell NPF och hur är undervisningen upplagd? Vid en inventering bland medlemmarna i STR (Sveriges Trafikskolors Riksförbund) våren 2012 uppgav elva av dem att de har anpassad undervisning för, och erfarenhet av, att arbeta med elever med ADHD och/eller Asperger.

Körskolor med anpassad undervisning

Falkenberg - Nya Trafikskolan	nyatrafikskolan.net	0346-173 21
Hedemora - Anpassarna Körkort	anpassarna.se/korkort	0225-144 73
Hudiksvall - Trafikhuset	trafikhuset.se	0650-758 20
Karlskrona - Gerthsbo Trafikskola	10680.str.se	0455-186 96
Kungälv - Forsbergs Trafikskola	forsbergs-trafikskola.se	0303-133 43
Linköping - Ingelas För Körkort	ingelas.se	013-31 11 90
Malmö - Wendels Trafikskola	wendelstrafikskola.se	040-611 01 39
Mellansel - Mellansel Folkhögskola	mellansel.fhsk.se	0661-65 44 00
Stockholm - Din Körskola AB	dinkorskola.se	08-410 699 50
Säter - Trafikcenter i Dalarna	trafikcenter.nu	0225-534 30
Uddevalla - Körcoachen	körcoachen.se	0701-716 679
Växjö - Davidsons trafikskola	davidsons-trafikskola.se	0470-137 21
Växjö - Ljungkvists trafikskola	ljungkvist-trafikskola.nu	0470-711 813

Information om körkortsutbildning vid NPF kommer inom ramen för Körkortsprojektet att skickas ut till samtliga trafikskolor i landet med förhoppning om att fler ska börja med anpassad undervisning vid NPF som ADHD, Asperger och Tourette.

Transportstyrelsen och Trafikverket har en gemensam hemsida för körkortsfrågor som heter Körkortsportalen. Där kan man bland annat ladda ner blanketter för ansökan om körkortstillstånd: www.korkortsportalen.se. Glöm inte läkarintyget (se intervju med Lars Englund på sidan 8)!

Om man anser att Transportstyrelsens beslut i ett körkortsärende är felaktigt kan man överklaga det till Förvaltningsrätten för att få saken prövad. **Kör försiktigt!**

Skriften är framtagen med hjälp av medel från Trafikverket

RIKSFÖRBUNDET Attention