



ADHD

på jobbet

– Dialogmaterial till filmerna om
Michaela, Henrik och Elisabet



Dialogmaterial för en mer tillgänglig och medveten arbetsplats

Detta dialogmaterial riktar sig till arbetsgivare och personalgrupper som vill påbörja arbetet för en mer tillgänglig och medveten arbetsplats, bland annat för personer med diagnosen ADHD. Materialet är kopplat till filmerna om Michaela, Henrik och Elisabeth som delar med sig av sina erfarenheter av yrkeslivet med en diagnos.

Materialet är ett stöd i den diskussion som är tänkt att följa på filmen. Målet är att börja prata i arbetsgruppen kring frågor som arbetsmiljö, anpassning och inkludering. Den här övningen kan vara ett första steg till att öka förståelse och kunskap om individers olika behov och det kan bli en startpunkt till en vidare fördjupning. Slutresultatet av

diskussionsmaterialet kan till exempel användas till att upprätta en likabehandlingsplan (som varje arbetsplats ska ha) eller att uppdatera den ni redan har.

En viktig pusselbit som är bra att känna till i det förebyggande arbetet mot ökad ohälsa på arbetsplatserna är Arbetsmiljöverkets föreskrift ”Organisatorisk och social arbetsmiljö, AFS 2015:4”, som bland annat reglerar arbetsbelastning, arbetstid och kränkande särbehandling.

Materialet är framtaget av Riksförbundet Attentions arbetsmarknadsprojekt ”ADHD på jobbet” som syftar till att stärka positionen på arbetsmarknaden för vuxna med ADHD genom tips, information och konkreta verktyg.

Förslag på upplägg av en workshop

Avsätt ett personalmöte/APT el liknande, ca 45-60 minuter för film och diskussion.

1. Se filmen (11:27 min).
2. Gruppdiskussion 25-30 minuter.
3. Sammanfattning och redovisning i storgrupp.

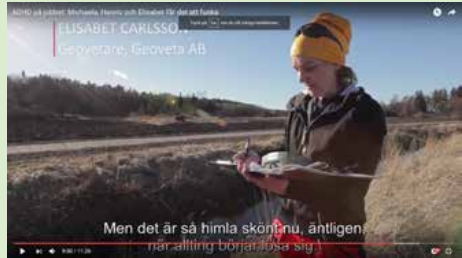
Övningen utgår från en film där vi får följa tre personer med diagnosen ADHD i arbetet. I filmen ges exempel på styrkor, utmaningar, hjälpmedel och anpassningar.

Ta utgångspunkt i frågorna på sidan 7 när ni har sett filmen och inled en gruppdiskussion om hur ni kan förbättra förutsättningarna för personer med ADHD på er arbetsplats.

Resultatet av diskussionerna kan ge er en större inblick i arbetsplatsens kunskap om ämnet. Det kan också bli en viktig del i ert arbete mot diskriminering, till exempel om ni tar initiativ till en likabehandlingsplan eller uppdaterar den ni redan har.







Filmen

Börja med att se filmen ”ADHD på jobbet: Michaela, Henrik och Elisabet får det att funka”. Det är en version på 11:27 minuter. Filmerna finns även uppdelade på tre kortare versioner. Filmen finns på webben: www.adhdpajobbet.se/filmer

Medverkande

- Elisabet Carlsson, geovetare på Geoveta. Elisabet har ADD-diagnos.
- Michaela Dufva, VD på Omnia assistans AB. Michaela har ADHD-diagnos.
- Henrik Lörstad, kompositör i egen verksamhet. Henrik har ADHD-diagnos.

Workshop

Dela in er i mindre grupper för att diskutera filmen. Ta utgångspunkt i frågorna nedan och lägg gärna till egna frågor som är relevanta för er arbetsgrupp. Skriv kortfattat ner i punktform vad gruppen kommer fram till och redovisa när ni åter samlas i storgrupp.



Frågor till filmen:

- Vad är er spontana reaktion på filmen?
- Känner ni igen något av det personerna i filmen beskriver?
- Var det något som förvånade eller inspirerade er?

- Vad tror du Elisabets chef menar med att ”få tillräckligt stimulerande arbetsuppgifter men ändå inte skapa en stressituation”?
- På vilket sätt bidrar Elisabet till att skapa en bättre arbetsmiljö för Geoveta?
- Vad tror du Michaela menar med att ”andras sätt inte fungerar för mig”?
- ”Min ADHD är navet i det jag gör”, säger Henrik i filmen. Vad tror du han menar?

- Vilka fördelar kan det finnas med att få en ADHD-diagnos?
- Vilka fördelar kan det finnas med att berätta öppet om sin diagnos? För sin chef? För sina kollegor? Tidpunkt?
- Vilka framgångsfaktorer kunde ni se att personerna hittat för att lyckas i sina yrken?





Avrundning

Ni har nu förhoppningsvis diskuterat något kring hur det är att ha en ADHD-diagnos och arbeta. Vi hoppas ni har börjat fundera på hur det är på er arbetsplats och inom vilka områden ni skulle vilja fördjupa er kunskap.

Avsluta workshopen med att ställa någon/några av följande frågor:

- Vad tar vi med oss från workshopen?
- Är det något som kommit upp i diskussionerna som vi borde lära oss mer om på vår arbetsplats?
- Vad är riskerna om man ignorerar människors olika behov?
- Vad är vinsterna med människors olikheter för arbetsmiljö, arbetsrutiner och bemötande?
- Vad kan vara ett första steg för oss i vårt fortsatta arbete för en mer tillgänglig och inkluderande arbetsplats?



Inspiration

Vi hoppas att den här övningen har gett er inspiration för ett fortsatt förbättringsarbete inom till exempel:

- Förståelse och acceptans av olikheter på arbetsplatsen.
- Medarbetares starka sidor och specialegenskaper.
- Ett öppet klimat för frågor, idéer och arbetssätt.
- Lösningfokuserat förhållningssätt.
- En strukturerad och tydlig arbetsmiljö där alla är klara över sin roll.

Är ni sugna på att veta mer om ett tillgängligare arbetsliv och olika neuropsykiatriska diagnoser? Kontakta oss på Attention och läs mer på vår webb: www.adhdhpajobbet.se

Här finns tips och strategier för hur du som chef eller kollega kan bemöta och stötta en medarbetare med ADHD.

Ni kan också bli stödmedlemmar, både som individer och företag!



ADHD på jobbet är ett projekt som vill stärka positionen på arbetsmarknaden för personer med ADHD, oavsett om de har eller söker ett arbete. På vår webb får man råd och stöd av såväl professionella på området som andra i samma situation. På webben kan även du som är arbetsgivare, chef, kollega eller stödfunktion till någon med ADHD få vägledning i hur du bäst kan ge stöd. www.adhdpajobbet.se



www.adhdpajobbet.se

www.attention-riks.se

[www.arbetsförmedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

<https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo-afs-20154/>

<http://www.socialstyrelsen.se/psykiskohalsa/adhd>

<https://www.1177.se/Dalarna/Sok/?q=adhd+vuxen>

RIKSFÖRBUNDET
Attention

| samarbete med

RAPPA
Rikstäckande Arbetsplatsförening
för Psykologer inom Arbetsförmedlingen

