

# Information till mina kollegor

Vad är viktigt för dig? Här är förslag på på vad som kan vara bra att förmedla till sina kollegor om man har ADHD. Kryssa i för din egen del och om du vill kan du också lämna den till din arbetsgivare.

.....

## DETTA ÄR VIKTIGT FÖR MIG:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jag behöver verktyg som ger mig struktur, t.ex. hjälpmedel som en whiteboard, scheman eller listor på vad jag ska göra osv.</li> <li><input type="checkbox"/> Jag har behov av stöd och strategier för hur jag ska påbörja och avsluta arbetsuppgifter.</li> <li><input type="checkbox"/> Oväntade händelser kräver mycket energi från mig. Jag behöver därför få information i god tid om vad som ska hända.</li> <li><input type="checkbox"/> Surrande fläktar, störande ljud eller flimrande starka lysrör är ett stort störningsmoment för mig, som troligtvis kommer begränsa min arbetsförmåga.</li> <li><input type="checkbox"/> Be gärna att jag återberättar vad ni har sagt så att vi blir säkra på att jag verkligen har uppfattat allt.</li> <li><input type="checkbox"/> Jag önskar både muntlig och skriftlig information.</li> <li><input type="checkbox"/> Det skulle underlätta att ha tillgång till ett lugnt rum om jag blir stressad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Jag har ibland öronproppar eller hörlurar för att slippa ljud.</li> <li><input type="checkbox"/> Var gärna tydlig med mina arbetsuppgifter. Vad ska göras? I vilken ordning ska det göras? Om jag inte hinner färdigt vad ska då prioriteras? Och vem jag ska fråga om något är oklart?</li> <li><input type="checkbox"/> Jag vill på inplanerade tider gå igenom hur allt fungerar och erbjudas stöd, samtal och hjälp att lösa problem.</li> <li><input type="checkbox"/> Jag önskar att arbetsgivare, personal och eventuella kontaktpersoner ska samarbeta för att mitt arbete skall fungera så optimalt som möjligt.</li> <li><input type="checkbox"/> Jag vill gärna att mina kollegor ska få information om min funktionsned-sättning/mina behov.</li> <li><input type="checkbox"/> Annat som är viktigt för mig:</li> </ul> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|--|---|