

# Så här funkar jag!

## Information till min arbetsplats

Nedan listas förslag på vad som kan vara viktigt att förmedla på sin arbetsplats om man har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Vad är viktigt för dig? Du kan kryssa i det du behöver för att funka och lämna den till din arbetsplats.

### DET HÄR ÄR VIKTIGT FÖR MIG:

- Jag vill helst arbeta ensam.
- Jag behöver ordning och reda.
- Jag vill gärna att de jag arbetar med ska få information om min funktionsnedsättning och behov.
- Jag behöver information i god tid om vad som ska hända. Oväntade händelser kräver mycket energi från mig.
- Surrande fläktar, störande ljud eller flimrande starka lysrör är ett stort störningsmoment för mig, som troligtvis kommer begränsa min arbetsförmåga.
- Jag tolkar språket bokstavligt. Var tydlig i er kommunikation, annars kan det ibland bli missförstånd.
- Be gärna att jag upprepar vad ni har sagt så att ni blir säkra på att jag verkligen har förstått.
- Jag önskar både muntlig och skriftlig information.
- Håll vad ni lovar, annars blir jag osäker.
- Jag har svårt att småprata, men vill ändå gärna vara delaktig i arbetsgemenskapen.
- Jag tycker inte om beröring, *t.ex. klappar på axeln*.
- Det skulle underlätta att ha tillgång till ett lugnt rum om jag blir stressad.
- Jag har ibland öronproppar eller hörlurar för att slippa ljud.
- Jag behöver hjälpmedel som ger mig struktur, *t.ex. en whiteboard, scheman eller listor på vad jag ska göra*.
- Jag har behov av stöd och strategier för hur jag ska påbörja och avsluta arbetsuppgifter.
- Tala om precis vad jag ska göra och i vilken ordning jag ska göra det. Då vad som är viktigast att göra först om jag inte hinner allt och vem jag ska fråga om något blir fel.
- Jag vill på inplanerade tider gå igenom hur allt fungerar och erbjudas stöd, samtal och hjälp att lösa problem.
- Det skulle underlätta för mig att ha en kollega som stödperson, *som t.ex förklarar hur det går till på arbetsplatsen och är med på möten och förklara vad som händer*.
- Jag vill gärna att arbetsgivare, personal och eventuella kontaktpersoner, ska samarbeta för att mitt arbete skall fungera så optimalt som möjligt.
- Annat som är viktigt för mig:  
.....  
.....  
.....