



psykologpartners



Adhd-hjälpen

Informationsmaterial till dig
som är arbetsgivare



psykologpartners



psykologpartners

Vad är Adhd-hjälpen?

Adhd-hjälpen är ett internetbaserat program utformat för att stötta personer med med adhd. Programmet kan används med stöd av psykolog, arbetsterapeut eller sjuksköterska, eller motsvarande. Programmet tar tio veckor att genomföra och kan skraddarsys utifrån varje individs behov. Målet med Adhd-hjälpen är att hjälpa personer med adhd att hitta verktyg för att vardagen ska fungera smidigare.

Vad är adhd?

Adhd står för "Attention Deficit Hyperactivity Disorder" och är en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning där några av hjärnans system fungerar lite annorlunda än hos personer utan adhd. Symtombilden skiljer sig mellan olika personer men gemensamt för de allra flesta är att det kan vara svårt att styra sin uppmärksamhet och att ha rätt mängd energi vid rätt tillfälle.

Diagnosen finns i tre olika varianter beroende på vilka, eller vilket, symptom som är dominerande:

1. Adhd, hyperaktiv-impulsiv form
2. Adhd, huvudsakligen ouppmärksam form (ibland kallad add)
3. Adhd, kombinerad form

Den vanligaste formen är "kombinerad form", vilket innebär att det finns någon typ av svårigheter kopplade till ouppmärksamhet, impulsivitet och hyperaktivitet. Den näst vanligaste är den form som ibland kallas för "Add". Då är det ofta ouppmärksamhetsproblematiken som är mest framträdande medan hyperaktivitet och impulsivitet är mindre vanligt, även om det kan förekomma i viss grad. I den här texten används adhd som ett samlingsbegrepp för alla tre former. För att få diagnosen adhd måste det ha funnits symptom sedan i barndomen, även om en del inte får diagnos förrän i tonåren eller som vuxna. Symtomen behöver också vara så omfattande att de på något sätt ställer till problem på jobbet/i skolan, på fritiden eller tillsammans med andra. Ungefär 2,5 % av Sveriges vuxna befolkning antas uppfylla diagnoskriterierna för adhd.



Vad kan vara svårt?

För personer med att adhd kan det vara svårt att med sina tankar helt styra sitt beteende. Det kan vara svårt att hålla fokus på uppgifter som känns tråkiga eller omotiverade. Fokus kan också snabbt skifta mellan olika saker. Det är vanligt att det är svårt att planera, prioritera och upprätthålla vardagsrutiner. Vissa upplever också att de har en sämre tidsuppfattning än andra. För en del är det svårt att hålla reda på sina saker eller organisera runt omkring sig. Det är också vanligt att ha svårt att reglera sin energinivå, antingen blir det för mycket eller för lite energi i förhållande till vad situationen kräver. Energinivån kan också skifta snabbt under dagen och det kan vara svårt att sitta stilla eller komma till ro och somna på kvällen, samtidigt som det kan kännas nästan omöjligt att orka med omotiverade uppgifter. Vissa personer med den ouppmärksamma formen av adhd (add) kan ha svårare än andra att komma upp i energinivå överhuvudtaget och kan lätt sväva iväg i dagdrömmar. Omgivningen kan uppleva det som att personen inte lyssnar eller tar lång tid på sig att utföra olika uppgifter. Den som är impulsiv kan göra saker utan att tänka efter före eller säga saker rakt ut utan att vänta på sin tur. För vissa påverkar impulsiviteten även känslolivet och det kan gå fort mellan olika känslolägen.

Sammantaget skapar de olika svårigheterna en extra påfrestning i livet och det är därmed vanligt att personer med adhd upplever stress eller låg självkänsla.

Hur kan jag stötta min anställda?

Små insatser kan göra stor skillnad för anställda med adhd. Exakt vilket stöd som behövs varierar både beroende på person och beroende på den rådande arbetsituationen. Anpassningar på arbetsplatsen kan få vardagen att fungera smidigare och förhindra att problem uppstår. Genom att hjälpa din anställda att skapa en bra struktur kring sitt arbete ökar du förutsättningen för att den anställda ska lyckas och risken för stress minskar. Se till att ha regelbundna avstämningar och möjliggör för din anställda att förmedla vilket stöd som behövs.



psykologpartners



psykologpartners

Konkreta tips!

Våga fråga! Alla människor är olika och behöver olika typer av stöd. Fråga din anställda vad du kan göra för att stötta. Tänk på att inte bara lösa problem utan fråga också vad din anställda behöver för att trivas och vad den anställda behöver för att kunna prestera så bra som möjligt.

Hjälp till att planera och organisera. Vad ska prioriteras? Vad och när ska en uppgift utföras? Hur lång tid behövs för att utföra uppgiften? Skapa gemensamma checklistor och prioriteringslistor.

Begränsa. För många är det lätt att ta på sig för mycket arbete. Hjälp din anställda att ta på sig lagom mycket arbete.

Sätt delmål. Uppgifter som är svåra att överblicka kan kännas nästan omöjliga att ta tag i. Det kan då vara lättare om uppgiften delas upp i mindre delar med tydlig början och slut.

Optimera arbetsmiljön. Har din anställda en fysisk arbetsplats som ger möjlighet till fokus? Undersök vad din anställda störs av och se om det går att göra något för att minska konkreta störningsmoment i arbetsvardagen.

Ge tät feedback. Med tät feedback blir det lättare att motivera sig själv och hålla den röda den tråden.

Skriv ner instruktioner. Muntliga uppmaningar och instruktioner är lätta att glömma. Underlätta genom att skriva ner vad den anställda ska göra. Använd mailen eller ett fysiskt papper.

Ge möjlighet till pauser. Långa möten? Konferens? Kom ihåg att regelbundna pauser. Se också till att det finns någonstans på arbetsplatsen där det är möjligt att gå undan och vila en stund.



psykologpartners



psykologpartners

Adhd-hjälpen, av vem?

Adhd-hjälpen är resultatet av ett samarbete mellan Usify och Psykologpartners, efter en idé av Usify och Eget Förlag. Det har producerats inom ramen för PTS 14:e innovationstävling.

Vill du lära dig mer? Läs mer på attention.se

