



# med ADHD på arbejde

INFORMATION TIL MEDARBEJDERE I JOBCENTRE



## Med ADHD på arbejde

Mange unge og voksne med ADHD har svært ved at leve op til de krav og forventninger, der er på det moderne arbejdsmarked. Det betyder, at de kan have svært ved at få eller holde fast i et job i længere tid ad gangen. Der er derfor god grund til at yde en særlig indsats for, at unge med ADHD kan få fodfæste på arbejdsmarkedet.

Ved en fælles indsats og et tæt samarbejde mellem jobcentre, virksomheder og den unge selv, og med brug af relevante værktøjer, er det muligt at skabe gode forudsætninger for at få unge med ADHD i job.

Som sagsbehandler, job- eller virksomhedskonsulent møder du unge med ADHD i dit arbejde. I pjecen her kan du få inspiration til, hvordan du kan støtte dem i at komme i job. Du kan også få mere viden og konkrete redskaber på [www.mapa.dk](http://www.mapa.dk).

Socialt Udviklingscenter SUS og ADHD-foreningen har samarbejdet med jobcentre i Slagelse og Odense Kommuner om projekt Unge med ADHD – fastholdelse i job. Projektet er finansieret af Arbejdsmarkedsstyrelsen. Pjecen her og [www.mapa.dk](http://www.mapa.dk) er blevet til på baggrund af erfaringerne fra projektet.

## Hvad er ADHD?

ADHD er en neurologisk lidelse, der skaber forstyrrelser af opmærksomhed, aktivitet og impulsivitet.

### ADHD har mange udtryk

ADHD kan komme til udtryk på mange måder, fx ved at personen:

- har vanskeligt ved at koncentrere sig om en opgave
- hurtigt bliver forstyrret af uvedkommende ting
- har svært ved at slappe af
- har problemer med at sidde stille og holde hænder og fødder i ro
- har tendens til at tale meget
- taler eller handler, før han eller hun tænker sig om
- afbryder andre i en samtale
- er utålmodig, fx når han eller hun kører bil eller venter i en kø.

### Forskel på piger og drenge

ADHD kommer ofte til udtryk forskelligt hos piger/kvinder og drenge/mænd. Piger har typisk ikke samme grad af hyperaktivitet som drenge. Det betyder, at deres ADHD ofte ikke diagnosticeres og behandles, og at deres problemer forklares som fx dårlig opdragelse eller manglende evner.

ADHD er en forkortelse for Attention Deficit/Hyperactivity Disorder.  
Tidligere blev ADHD betegnet DAMP.

Læs mere om ADHD på ADHD-foreningens hjemmeside [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)

## **Dit møde med den unge**

ADHD er et 'usynligt handicap'. Derfor kan det være svært at gennemskue, hvilke behov for støtte en ung med ADHD har – og dermed, hvilken indsats du skal sætte i gang. Grundlæggende viden om ADHD er vigtig. Desuden er der nogle redskaber, der kan hjælpe dig på vej:

### **Afdæk ressourcer og vanskeligheder**

Begynd med at afdække den unges ressourcer og vanskeligheder grundigt. Brug fx en dialogguide til at interviewe den unge. En sådan kan du finde på [www.mapa.dk](http://www.mapa.dk).

Dialogguiden kan hjælpe dig til at komme hele vejen rundt om den unges vanskeligheder og potentialer. Den sætter fokus på den unges erfaringer med uddannelse og job samt på ønsker og forventninger til et kommende arbejde. Og fokus på, hvordan den unge klarer sig i hverdagen. For mange unge med ADHD er vanskeligheder ved almindelige ting – som at kunne sove om natten og stå op om morgenen – med til at skabe udfordringer i arbejdslivet. Ved at afdække den unges samlede livssituation, bliver det lettere at hjælpe ham eller hende.

### **Brug din viden om ADHD**

Når du taler med den unge, kan du bruge din viden om ADHD aktivt. Vælg et lokale, hvor der ikke er telefoner, som kimer, og hvor udsigten ikke distraherer. Det er også en god ide at holde pauser undervejs, for at den unge kan fastholde koncentrationen.

## Hvordan du kan hjælpe den unge til selvhjælp

Mange unge får diagnosen ADHD uden at få information om, hvad ADHD er, og hvordan det viser sig. Det kan gøre det svært at forstå sit handicap. Du kan støtte den unge til at blive mere bevidst om, hvad der er svært i hverdagen. Og hvordan han eller hun kan blive bedre til at håndtere det.

### Beskriv det svære – lav en huskeliste

Få den unge til at gennemgå sin dag eller konkrete situationer, hvor han eller hun oplever, at noget er svært. Det kan fx være at tage bussen, at stå op om morgenen eller at være sammen med andre i sociale sammenhænge.

På [www.mapa.dk](http://www.mapa.dk) kan du sammen med den unge lave en huskeliste over nogle af de vanskeligheder, der har betydning for at have et arbejde, og som er almindelige vanskeligheder for mennesker med ADHD. Når det svære bliver konkret, bliver det lettere at håndtere. Til huskelisten knytter sig også en række gode råd.

### Mestringskurser for unge

I Odense og Slagelse Kommuner har man gode erfaringer med at holde mestringskurser for unge med ADHD. Her mødes en mindre gruppe af unge med en underviser, der hjælper dem til at blive bevidste om deres vanskeligheder, og hvordan de kan tackles. Måske er der mulighed for at etablere et lignende tilbud til unge med ADHD i din kommune?

## **Hvordan du kan hjælpe til at matche ung og virksomhed**

Som jobkonsulent er det vigtigt, at du har alle de relevante informationer om den unges kompetencer, ønsker og begrænsninger, inden du kontakter virksomheder om fx en praktikplads. Derfor er det en god idé at arbejde tæt sammen med den unges sagsbehandler. Og at holde fælles møder, hvor også den unge deltager. Det gør også, at han eller hun ikke skal fortælle sin historie flere gange.

### **Screen virksomheden**

Når den unge skal i job eller praktik, er det nødvendigt at finde en virksomhed, der kan imødekomme hans eller hendes særlige behov og ønsker. Det er også vigtigt, at arbejdspladsen er villig til at få viden om ADHD og forholder sig positivt til eventuelt at kompensere for den unges vanskeligheder. Det kan fx være ved at etablere en skærmet arbejdsplads, ved at give mulighed for at bruge høreværn eller andet.

For at afdække, om virksomheden er egnet til at beskæftige en ung med ADHD, kan du bruge en screeningsguide – find den på [www.mapa.dk](http://www.mapa.dk). Guiden kan støtte dig i at stille spørgsmål til virksomheden, og den giver forslag til, hvordan virksomheden kan kompensere for den unges vanskeligheder.

### **Følg op løbende**

Den unge skal selvfølgelig tilpasse sig virksomhedens krav i det omfang, han eller hun magter det. Men skal ansættelsen blive en succes, skal virksomheden også tilpasse sig den unges behov. Du har en vigtig opgave med at skabe balance mellem den unges behov og virksomhedens krav og med at følge op løbende.

## **Hvad kan virksomheden gøre for den unge**

Unge med ADHD kan være en god arbejdskraft. Men der kan være brug for, at arbejdspladsen tager nogle særlige hensyn.

For det første bør de kolleger, der er tættest på den unge, have viden om ADHD og den unges vanskeligheder – hvis den unge er indforstået med det. Der kan også være nødvendigt at justere arbejds gange eller andet.

### **Tilpas – og tænk nyt**

Mange ønsker ikke at skille sig ud fra kollegerne. Derfor er det en god idé at afklare med virksomheden, om der er opgaver og arbejdsfunktioner, som umiddelbart matcher den unges behov og ønsker. Hvis der er brug for at tage særlige hensyn, kan virksomheden overveje, om de også kan komme andre medarbejdere til gode. Måske er der andre, der også ville arbejde mere effektivt ved en skærmet arbejdsplads? Eller andre, der ville værdsætte, at virksomhedens uskrevne regler blev skrevet ned? Du kan støtte virksomheden i at tænke 'ud af boksen'.

På [www.mapa.dk](http://www.mapa.dk) kan du hente en pjece med gode råd til virksomheden.

### **Arbejdspladsen kan støtte den unge ved:**

- at indrette en skærmet arbejdsplads med begrænset støj og synsindtryk
- at give et tydeligt (evt. visuelt) overblik over, hvem man kan spørge om hvad
- at give et visuelt overblik over arbejds gange og opgaver
- at holde hyppige, korte pauser
- at udpege en kontaktperson, som kan støtte den unge.

Pjecen er udarbejdet af:

Socialt Udviklingcenter SUS, [www.sus.dk](http://www.sus.dk)

i samarbejde med:

ADHD-foreningen, [www.adhd.dk](http://www.adhd.dk)



2011

Få mere information om ADHD og arbejde på [www.mapa.dk](http://www.mapa.dk)

Har du Scanlife som applikation på din telefon,  
kan du ved at scanne ikonet gå direkte til [www.mapa.dk](http://www.mapa.dk)

