

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:

- Jag behöver verktyg som ger mig struktur, t.ex. hjälpmedel som en whiteboard, scheman eller listor på vad jag ska göra osv.
- Jag har behov av stöd och strategier för hur jag ska påbörja och avsluta arbetsuppgifter.
- Oväntade händelser kräver mycket energi från mig. Jag behöver därför få information i god tid om vad som ska hända.
- Surrande fläktar, störande ljud eller flimrande starka lysrör är ett stort störningsmoment för mig, som troligtvis kommer begränsa min arbetsförmåga.
- Be gärna att jag återberättar vad ni har sagt så att vi blir säkra på att jag verkligen har uppfattat allt.
- Jag önskar både muntlig och skriftlig information.
- Det skulle underlätta att ha tillgång till ett lugnt rum om jag blir stressad.
- Jag har ibland öronproppar eller hörlurar för att slippa ljud.
- 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?
- Jag vill på inplanerade tider gå igenom hur allt fungerar och erbjudas stöd, samtal och hjälp att lösa problem.
- Jag önskar att arbetsgivare, personal och eventuella kontaktpersoner ska samarbeta för att mitt arbete skall fungera så optimalt som möjligt.
- Jag vill gärna att mina kollegor ska få information om min funktionsned-sättning/mina behov.
- Annat som är viktigt för mig:
.....
.....
.....
.....