

# Huskeliste – Med ADHD på arbejde

Sæt kryds ved de punkter der passer på dig.

## Transport

- Det er svært for mig at tage offentlige transportmidler.
- Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre, hvis der er forhindringer under transporten.
- Transporten tager for mange af de kræfter, jeg skal bruge på jobbet og i privatlivet.

## Fysiske rammer på arbejdspladsen

- Jeg har svært ved at fokusere på arbejdsopgaverne, hvis der er forstyrrende ting som fx lyde, lugte, lys, billeder mm.
- Jeg kan ikke koncentrere mig om arbejdsopgaverne, hvis jeg sidder sammen med andre.
- Jeg har svært ved at holde orden på min arbejdsplads.
- Jeg forstyrrer ofte andre med min hyperaktivitet og impulsive indfald.

## At indgå i en organisation

- På en ny arbejdsplads er det vanskeligt for mig at finde ud af, hvem der har ansvar for hvad, hvem der bestemmer, og hvem jeg skal kontakte.
- Jeg har svært ved at forstå udtalte forventninger og uskrevne regler.

## Virksomhedskultur

- Det er svært for mig at indgå i det sociale fællesskab på en arbejdsplads.
- Jeg føler mig ofte misforstået på min arbejdsplads.
- Jeg har svært ved at finde ud af, hvordan man får og videregiver informationer i en virksomhed.
- Jeg kan ikke gennemskue, hvordan mit udseende og min påklædning skal være på en arbejdsplads.

## At løse en arbejdsfunktion

- Jeg har svært ved at holde overblik over og planlægge mine arbejdsopgaver.
- Det kan være vanskeligt for mig at indlære nye arbejdsopgaver.

Jeg har svært ved at håndtere stress på arbejdspladsen.

Jeg ved ikke, hvem jeg skal fortælle mine gode idéer om udvikling og effektivisering.

#### **Virksomhedens parathed**

Jeg har svært ved at holde fokus på arbejdsopgaver, når de bliver rutineprægede.

Jeg føler, at kolleger og ledere har svært ved at forstå, hvad ADHD er, og hvad det betyder for mig.

Jeg har svært ved at acceptere, at andre ikke tror på, at ADHD findes.

#### **Motivation og konflikthåndtering**

Det er svært for mig at motivere mig selv, når jeg mister arbejdslysten.

Jeg har svært ved at håndtere konflikter på arbejdspladsen.

Jeg har svært ved at løse en konflikt, fordi jeg bliver alt for ophidset.

#### **Arbejdsliv og privatliv**

Jeg har svært ved at få arbejdsliv og privatliv til at hænge sammen.

#### **Forståelse af ADHD og søttemuligheder**

Jeg har vanskeligt ved at forstå mig selv og min ADHD, og hvilken betydning ADHD har for samspillet med kolleger.

Jeg kender ikke mulighederne for støtte til at få mit arbejdsliv til at fungere.