

NPF i arbetslivet

Exempel på individuella anpassningar

Individuell struktur, planering & exekutivt stöd

- Personlig att-göra-lista (anpassad nivå)
- Begränsat antal uppgifter (t.ex. 3–5)
- Individuella checklistor
- Bryta ner uppgifter i små steg
- Definiera första steget
- Tydliga delmål
- Personlig prioriteringsordning
- Daglig planering med stöd
- Veckoplanering med stöd
- Tidsblock (t.ex. 10–30 min)
- Timer/time-timer
- Flera påminnelser (mobil, dator)
- Externa deadlines
- Startstöd (kom igång tillsammans)
- Body doubling (fysiskt/digitalt)
- Check-in före arbete
- Check-out efter arbete
- Stöd i att avsluta uppgifter
- Stöd i att inte fastna i perfektionism
- Hjälpt att “spara nästa steg”

Individuell arbetsmiljö & sinnesanpassning

- Eget arbetsrum eller plats
- Anpassad ljudmiljö
- Hörlurar/öronproppar
- Anpassad belysning
- Avskärmning visuellt
- Möjlighet att byta arbetsplats
- Möjlighet till hemarbete
- Anpassning av arbetsdagens längd
- Anpassning av arbetstider
- Anpassning av arbetsbelastning
- Möjlighet att lämna miljö vid behov
- Anpassning av mötesmiljö
- Anpassning av sittplats i rum

Individuell kommunikation & informationsstöd

- Val av kommunikationssätt
- Skriftliga instruktioner
- Visuella instruktioner
- Inspelad information (vid behov)
- Extra tydliga instruktioner
- Förenklad information
- Sammanfattningar efter möten
- Förberedelse inför möten
- Frågor i förväg
- Längre betänketid
- Anpassad feedbackfrekvens
- Check av förståelse i dialog

Individuell arbetsanpassning & uppgifter

- Anpassa uppgifter efter styrkor
- Matcha specialintressen
- Anpassa svårighetsgrad
- Anpassa tempo
- Anpassa mängd
- Anpassa ansvarsnivå
- Möjlighet till självständigt arbete
- Alternativa arbetssätt
- Anpassa mötesdeltagande
- Möjlighet att välja bort vissa uppgifter
- Variation i arbetsuppgifter
- Möjlighet till fördjupning

Energi, återhämtning & hållbarhet

- Schemalagda pauser
- Mikropauser
- Planerad återhämtning
- Strategier för energihantering
- Identifiera energigivare
- Identifiera energitjuvar
- Anpassning efter dagsform
- Möjlighet att växla uppgifter
- Rörelse som strategi
- Stresshanteringsstrategier
- Plan för hög belastning
- Plan för låg energi

Socialt stöd & arbetsrelationer

- Mentor/handledare
- Stöd i sociala situationer
- Tydliggör sociala koder
- Möjlighet att avstå sociala aktiviteter
- Stöd från kollegor (vid samtycke)
- Hjälptolk situationer
- Trygg dialog om behov
- Stöd vid konflikter/missförstånd

Individuellt stöd från chef

- Regelbundna individuella avstämningar
- Tydlig kontaktperson
- Hjälpt prioritera
- Hjälpt strukturera
- Tydlig uppföljning
- Anpassad introduktion
- Löpande justering av stöd
- Aktiv uppföljning av mående
- Tydliga förväntningar
- Bekräfta det som fungerar
- Konkret stöd vid svårigheter