

ADHD i arbetslivet

Här är sådant personer med adhd brukar beskriva kan bli svårt på arbetet. Alla är förstås olika.

- Blir lätt distraherad när fokus krävs, till exempel i öppna kontorsmiljöer
- Har svårt att ta in och minnas alla delar i muntliga instruktioner, särskilt i tempo
- Glömmer detaljer eller vad som ska göras utan tydligt stöd
- Har svårt att passa tider i en ostrukturerad vardag
- Påbörjar uppgifter med energi men har svårt att avsluta dem
- Blir trött av att försöka hålla fokus under längre stunder
- Avbryter andra i samtal utan att det är avsiktligt
- Har svårt att organisera, strukturera och prioritera arbetsuppgifter
- Upplever rastlöshet vid väntan, motgång eller repetitiva uppgifter
- Skjuter upp administrativa eller mindre stimulerande uppgifter
- Har en ojämn prestations- och funktionsnivå över tid
- Blir starkt engagerad i vissa uppgifter och tappar då andra
- Missar sådant som inte direkt fångar uppmärksamheten
- Behöver mer struktur än vad som är synligt utåt
- Blir stressad när flera saker kräver uppmärksamhet samtidigt
- Har svårt att växla mellan uppgifter
- Fungerar bättre när det är tydligt vad som ska göras och i vilken ordning
- Behöver påminnelser även när kompetensen finns
- Har svårt att uppskatta hur lång tid en uppgift tar
- Blir stressad av för mycket stillasittande och inaktiva situationer, behöver vara aktiv
- Blir hyperfokuserad och tappar tid och rum i dessa stunder

Autism i arbetslivet

Här är sådant personer med autism brukar beskriva kan bli svårt på arbetet. Alla är förstås olika.

- Känner sig osäker i sociala sammanhang, särskilt i större grupper
- Har svårt att tolka sådant som inte sägs rakt ut
- Missar underförstådda regler och förväntningar
- Behöver längre tid för att bearbeta och svara i samtal
- Har svårt att hänga med i snabba diskussioner
- Föredrar tydlig och konkret kommunikation framför antydningar
- Blir trött av mycket socialt samspel under en arbetsdag
- Har svårt för småprat och otydliga sociala situationer
- Upplever förändringar utan förvarning som stressande
- Fungerar bäst när arbetet är förutsägbart och strukturerat
- Påverkas starkt av ljud, ljus och andra sinnesintryck
- Behöver möjlighet att arbeta ostört för att kunna fokusera
- Fokuserar mycket på detaljer och kan ibland missa helheten
- Kan uppfattas som rak eller kort i kommunikationen
- Har svårt att tolka andras signaler och känslor i stunden
- Behöver tydliga instruktioner för att känna trygghet i uppgifter
- Blir lätt överbelastad i röriga eller intensiva miljöer
- Får mental trötthet snabbare än vad som syns utåt

Språkstörning i arbetslivet

Här är sådant personer med språkstörning brukar beskriva kan bli svårt på arbetet. Alla är förstås olika.

- Har svårt att snabbt förstå muntlig information, särskilt i högt tempo
- Behöver få instruktioner upprepade eller förtydligade
- Missar nyanser eller detaljer i det som sägs
- Har svårt att formulera sig exakt i stunden
- Behöver längre tid för att uttrycka sig
- Upplever möten som krävande, särskilt när många pratar
- Tappar tråden i längre resonemang
- Har svårt att följa snabba diskussioner och avbrott
- Känner osäkerhet kring om information har uppfattats korrekt
- Behöver skriftligt stöd för att förstå och minnas
- Undviker ibland att ställa frågor för att inte framstå som osäker
- Blir trött av språklig ansträngning under en arbetsdag
- Missförstår instruktioner trots ansträngning
- Behöver tydligt och konkret språk utan abstrakta formuleringar
- Har svårt att sammanfatta eller återge information
- Behöver mer tid i samtal än vad som ofta ges
- Fungerar bättre när information är strukturerad och visuell
- Upplever stress när svar förväntas direkt

Dyslexi i arbetslivet

Här är sådant personer med dyslexi brukar beskriva kan bli svårt på arbetet. Alla är förstås olika.

- Läser långsammare än andra, särskilt längre texter
- Blir trött av att läsa mycket under en arbetsdag
- Missar information i texter trots noggrannhet
- Har svårt att snabbt identifiera det viktigaste i en text
- Gör stavfel även vid god språklig förståelse
- Känner osäkerhet vid skrivuppgifter
- Behöver längre tid för att formulera texter
- Undviker skrivuppgifter som upplevs krävande
- Har svårt att anteckna samtidigt som information tas emot muntligt
- Behöver få information uppläst eller i alternativa format
- Blandar ibland ihop ord eller siffror
- Kan ha svårt att finna rätt ord
- Upplever stress vid stora mängder skriftlig information på kort tid
- Behöver mer tid för att förstå skriftliga instruktioner
- Fungerar bättre när text är tydlig, strukturerad och luftig
- Använder strategier och hjälpmedel som inte alltid syns utåt
- Blir trött snabbare vid administrativa uppgifter
- Tar ofta till sig information bättre muntligt än skriftligt
- Behöver stöd och hjälpmedel för att kunna visa sin faktiska kompetens