

# ADHD på jobbet

Denna rapport är ett led i Attention's arbete för att uppmärksamma och förbättra situationen för personer med ADHD i arbetslivet.

RIKSFÖRBUNDET  
**Attention**



## Innehåll

RESULTATET I KORTHET .....	3
BAKGRUND .....	4
GENOMFÖRANDE .....	4
RESULTAT .....	5
SVARANDE MED ARBETE .....	6
Öppenhet och självuppfattning .....	6
Svårigheter .....	7
Strategier .....	7
Stöd .....	8
Arbetande utan ersättning från Försäkringskassan .....	9
Arbetande med ersättning från Försäkringskassan .....	10
ARBETSSÖKANDE .....	11
Öppenhet och självuppfattning .....	12
Svårigheter .....	13
Strategier .....	13
Stöd .....	14
Arbetssökande utan ersättning från Försäkringskassan .....	15
Arbetssökande med ersättning från Försäkringskassan .....	16
ANALYS AV RESULTATET .....	18
ATTENTIONS FÖRSLAG TILL FÖRBÄTTRINGAR .....	20

## RESULTATET I KORTHET

Riksförbundet Attention genomförde en enkätundersökning i november månad 2015. Genom ADHD på jobbet, Riksförbundets Attentions nyaste arbetsmarknadsprojekt, ville vi ta reda på hur våra medlemmar med ADHD upplever sin diagnos i relation till sitt arbetsliv. Vi efterfrågade även tips på strategier i arbetslivet för att minimera svårigheter som diagnosen kan medföra. Det är viktigt att poängtera att resultatet har kommit fram genom en enkät som är ställd till Attentions medlemmar och att resultatet inte representerar alla med ADHD-diagnos i samhället.

Sammanfattningsvis är majoriteten av de svarande kvinnor (70 %) i åldrarna 26-55 år. En av tre har gymnasieutbildning eller motsvarande, och lika många har högskoleutbildning tre år eller längre.

- Majoriteten (68 %) har fått sin diagnos inom de senaste fem åren.
- 32 % uppger att de har fler NPF- diagnoser än ADHD. Bland dessa är de mest vanligast förekommande diagnoserna, Aspergers syndrom, Bipolaritet och dyslexi.
- 70 % letar upp information om ADHD på internet.
- 11 % uppger att de har ersättning från Försäkringskassan på heltid.
- 18 % av de svarande upplever att de har blivit nekade en ny karriärmöjlighet eller ett nytt arbete p.g.a sin ADHD- diagnos.

Både gruppen arbetande och gruppen arbetssökande använder sig av strategier i vardagen för att minimera sina svårigheter som diagnosen kan medföra. Beträffande hjälpmedel använder sig majoriteten kalender, telefon och appar. Livsstilsanpassningar var något de flesta använde sig av. Resultatet visade även att de arbetande har en positiv bild av sin ADHD- diagnos medan de arbetssökande har en negativ bild sin ADHD- diagnos.

Resultatet visar att både de som arbetar och de som söker arbete upplever sig ha svårigheter med att återhämta sig och känna sig utvilade i vardagen. Något som kan vara farligt för hälsan i längden. Forskning visar att återhämtning är en viktig del för att en människa ska må bra. Behovet av återhämtning bestäms till stor del av den belastning man utsätts för. Om man har en för hög belastning kanske en helg inte räcker till för att man ska kunna känna sig utvilad när man påbörjar en ny arbetsvecka.<sup>1</sup> Arbetsgivare behöver mer kunskap kring ADHD för att kunna fånga upp och ge stöd åt individer med ADHD på arbetsplatserna och förebygga sjukskrivningar och dåliga erfarenheter.

Arbetssökandegruppen med ersättning från Försäkringskassan har en högre andel yngre personer med fler NPF-diagnoser. Attention menar att det är viktigt att fånga upp dessa personer i ett tidigt skede, t ex direkt efter skolan, för att ge dem en bra utslussning vidare i arbetslivet. Arbetsförmedlingen bör ha arbetsförmedlare som är specialiserade på NPF som kan anpassa arbetssökandet och stödet till personernas behov. Arbetsförmedlingen bör satsa på att utbilda sin personal inom NPF och särskilt ADHD.

---

<sup>1</sup> [http://www.stressforskning.su.se/polopoly\\_fs/1.51209.1321608206!/temablad\\_trotthet.pdf](http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51209.1321608206!/temablad_trotthet.pdf)

## BAKGRUND

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) och deras familjer. Vi företräder personer med egna funktionsnedsättningar, deras anhöriga och personal som möter våra grupper inom exempelvis skola, vård, socialtjänst, arbetsförmedling och andra samhällsfunktioner. Attention har 15 500 medlemmar i 58 lokala föreningar. Bland våra medlemmar finns personer med ADHD, ASD, Tourettes syndrom och språkstörning samt personer med nedsatt förmåga att läsa, skriva och räkna.

NPF innebär svårigheter som beror på hur hjärnan fungerar. Orsaken är biologisk och har ingenting med uppfostran eller intelligens att göra. Funktionsnedsättningen syns inte utanpå, men påverkar personens beteende. Det är vanligt att personer med NPF har svårt med reglering av uppmärksamhet, impuls kontroll och aktivitetsnivå, samspelet med andra människor samt inläring och minne. Arten och graden av svårigheter varierar. När svårigheterna blir så stora att de kraftigt påverkar individens utveckling och möjligheter att fungera i samhället blir de en funktionsnedsättning.

## GENOMFÖRANDE

Arbetsmarknadsenkäten genomfördes under november 2015. Enkäten var riktad till två grupper: personer med ADHD som arbetar och personer med ADHD som är arbetssökande. Båda grupperna fick svara på bakgrundsfrågor som t ex ålder, kön och högsta utbildningsnivå.

De två olika grupperna fick svara på varsin enkät som handlade om vilken bransch de arbetar i eller söker jobb inom, om de har ersättning från Försäkringskassan och frågor kring diagnosens kriterier relaterat till sin självbild. Grupperna fick även frågor kring öppenhet angående sin diagnos på sin arbetsplats eller i arbetssökandet, samt kring strategier och tips på hur de klarar av sitt arbetsliv.

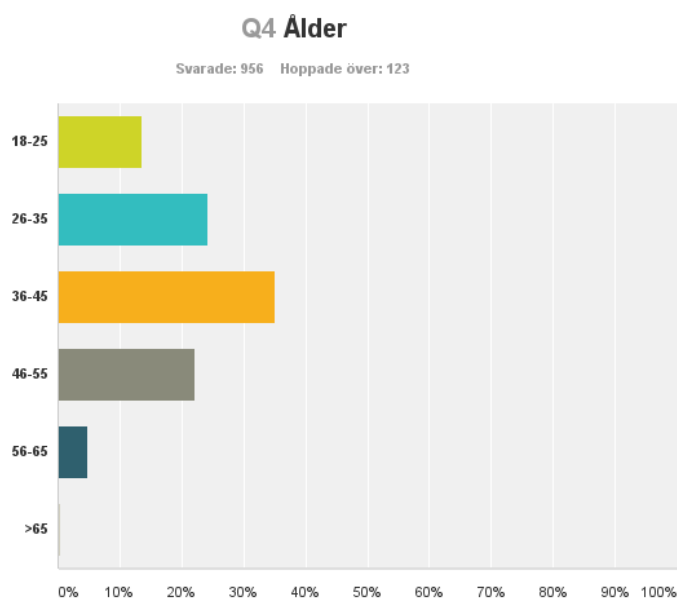
Enkäten spreds via Attention's medlemsregister samt genom Attention's Facebooksida. Enkäten låg ute i ca 3 veckor och besvarades av 1 068 personer.

Resultatet i rapporten redovisas och analyseras utifrån följande grupper:

- totala gruppen för både arbetande och arbetssökande
- totala gruppen arbetande
- totala gruppen arbetssökande
- arbetande med ersättning från Försäkringskassan
- arbetande utan ersättning från Försäkringskassan
- arbetssökande med ersättning från Försäkringskassan
- arbetssökande utan ersättning från Försäkringskassan

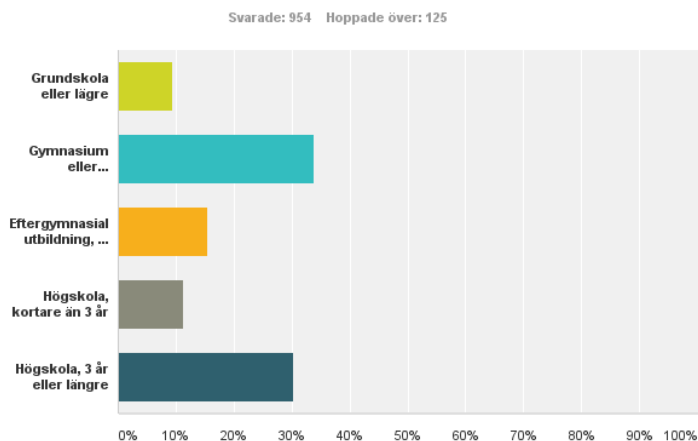
## RESULTAT

Enkäten vände sig till våra medlemmar som är diagnostiserade med ADHD. Samtliga svarade att de har diagnostiserats med ADHD. Vi ville även veta om de hade några andra diagnoser och 70 % av de svarade har ingen annan diagnos än ADHD. 20 % svarade att de har autismspektrumtillstånd och 11 % uppger annan funktionsnedsättning varav bipolaritet, Aspergers syndrom och OCD är vanligast förekommande. De som svarade på enkäten är i en arbetsför ålder och flertalet är i åldrarna 36-45 år (se diagram nedan).



30 % av de svarande har en gymnasieutbildning och en av tre har en treårig högskoleutbildning eller längre (se diagram nedan). Det finns en medvetenhet på Riksförbundet Attention om att gruppen som svarat på enkäten inte representerar alla i samhället med ADHD utan snarare organisationens medlemmar. Eftersom det inte finns någon tillförlitlig statistik kring hur många i samhället som har ADHD -diagnos, så går det heller inte att jämföra med någon statistiskt säkerställd undersökning hur utbildningsnivån ser ut i gruppen.

## Q5 Högsta genomförda utbildningsnivå



Majoriteten av gruppen (70 %) är i arbete och nästan 14 % är arbetsökande. Resterande har sjukersättning eller studerar på heltid. 70 % uppger att de har fått sin diagnos inom de senaste fem åren. Det bästa sättet att få information kring ADHD- diagnosen är internet och webbsidor, så många som 70 % av gruppen anser det.

19 % av gruppen upplever att de någon gång i sitt arbetsliv har blivit nekade ett nytt arbete eller en ny karriär av sin arbetsgivare på grund av sin ADHD- diagnos.

#### Har du blivit nekad ett arbete eller en ny karriärmöjlighet p.g.a. din ADHD/ADD?

Svarsalternativ	Svarsprocent
JA	19 %
NEJ	81 %

## SVARANDE MED ARBETE

Majoriteten arbetande har en anställning (93 %), resterande är egenföretagare. Mindre än 20 % av de svarande har en långvarig ersättning från Försäkringskassan. Nästan 30 % av de som jobbar har någon form av arbetsledande position i sin tjänst. De flesta som arbetar är i åldrarna 36-45 år. 14 % av de svarande anser att de har blivit nekade en karriärmöjlighet eller ett nytt jobb. 69 % uppger att de har fått sin ADHD-diagnos inom de senaste fem åren. 73 % av de svarande i arbetandegruppen är kvinnor.

De som arbetar återfinns främst inom hälso- och sjukvård (17 %), pedagogisk arbete (16 %), och socialt arbete (14 %) samt inom yrkeskategorin ekonomi, administration, juridik (11 %).

#### Vad arbetar du med? (Svarsalternativ utifrån Arbetsförmedlingens kategorisering)

Svarsalternativ	Svarsprocent
Hälso- och sjukvård	17 %
Pedagogiskt arbete	16 %
Socialt arbete	14 %
Ekonomi, administration, juridik	11 %

## Öppenhet och självuppfattning

På frågan angående öppenhet kring sin ADHD-diagnos på arbetsplatsen uppger 37 % att de har berättat för sin närmsta chef. 22 % uppger att de inte har berättat att de har en ADHD- diagnos för någon på arbetsplatsen.

Den övervägande delen av de som arbetar ser sin ADHD som en tillgång i sitt arbetsliv, 43 % svarade "stämmer mycket" på påståendet och 15 % svarade "stämmer helt och hållet" (se tabell nedan). De arbetande uppfattar flertalet av påståendena kring diagnosen ADHD som positiva.

## Min ADHD/ADD är en tillgång i mitt arbete

Svarsalternativ	Svarsprocent
Stämmer inte	11 %
Stämmer lite	30 %
Stämmer mycket	43 %
Stämmer helt och hållet	15 %

## Svårigheter

De arbetande som svarat på enkäten upplever att de har svårt med planering, organisering och prioritering av arbetsuppgifterna (se tabell nedan).

### ”Min ADHD/ADD gör att jag har svårt för att organisera/planera/prioritera mina arbetsuppgifter”

Svarsalternativ	Svarsprocent
Stämmer inte	9 %
Stämmer lite	34 %
Stämmer mycket	36 %
Stämmer helt och hållet	21 %

De upplever även att de har svårt med att bibehålla motivationen under en längre tid gällande arbetsuppgifter som de anser vara ”tråkiga”. 37 % uppger att de instämmer mycket med påståendet kring motivation och tråkiga arbetsuppgifter och 29 % uppger att de instämmer helt och hållet. Gällande påståendet ”Min ADHD gör det svårt för mig att återhämta mig på eller efter arbetet ” uppger 32 % av de svarande att de instämmer mycket och 41 % att de instämmer helt och hållet.

## Strategier

I frågan kring strategier uppger 87 % av gruppen att de använder sig av dessa i vardagen för att minimera svårigheterna som kan följa med ADHD-diagnosen.

Bland dessa svarande har 18 % fått arbetsmiljöanpassningar på sin arbetsplats, (t ex ett eget rum eller en avskiljande skärm). 35 % anpassar sin arbetsdag och 19 % har fått anpassa sina arbetsuppgifter. Hjälpmedel såsom telefon och kalender samt livsstilsanpassningar är det som utmärker sig bland svaren (se tabell nedan). 12 % har någon form av uppföljande stöd på arbetsplatsen med en chef och/eller en handledare eller personligt biträde.

### Vilka av nedanstående strategier använder du för att hantera utmaningarna som följer med ADHD/ADD?

Svarsalternativ	Svarsprocent
Hjälpmedel (kalender, telefon, appar)	89 %
Arbetsmiljöanpassningar	18 %
Livsstilsanpassningar (rutiner, mat, träning, sömn)	68 %
Anpassning av arbetsuppgifter	20 %
Anpassning av arbetsdagen (kortare arbetsdag, många små pauser, variera arbetsuppgifter)	35 %
Uppföljande stöd på arbetet med chef/handledare/personligt biträde	12 %

Uppföljande stöd på hemmaplan av boendestöd/anhörig	15 %
Fysisk aktivitet under arbetstid/hemma	29 %
Strategier, metoder (tydligt uppsatta mål, feedback, tävlingsmoment)	34 %

## Stöd

Frågan gällande stöd var en flersvarsalternativ fråga, vilket innebar att de som svarade kunde välja flera svarsalternativ på denna fråga samtidigt. Vid analysen av resultatet framgick det att 27 av de svarande valt alternativet inget och valt sedan ytterligare andra svarsalternativ och detta är viktigt att beakta i resultatet. Resultatet för denna fråga får ses mer som en indikation på ett område som kan undersökas ytterligare.

För enkelhetens skull redovisas resultatet nedan i två grupperingar utifrån svarsalternativet inget och övriga alternativ (se tabell nedan). 54 % uppger att de upplever att de inte har något stöd. Övriga svaranden uppger att de har stöd från sjukvård (25 %) och stöd från anhörig (25 %). Ytterst få har god man, personligt ombud och stöd från Arbetsförmedlingen (se tabell nedan).

### Vilket stöd har du idag? ( Du kan välja fler svar)

Svarsalternativ	Svarsprocent
Inget	54 %
Boendestöd	8 %
God man	1 %
Kontaktperson	2 %
Stöd från sjukvården	25 %
Anhörig	25 %
Stöd från Arbetsförmedlingen	7 %
Personligt ombud	2 %
Annat	10 %

Under svarsalternativet annat har de svarande själva angett det stöd som de använder sig av. De uppger förstående arbetsplatser med chefer och kollegor samt handledare. De uppger även konkreta lösningar inom sjukvården så som arbetsterapeut, medicinering, KTB, kedjetäcke och psykolog. Även vår organisation Attention nämns.



## Arbetande utan ersättning från Försäkringskassan

Majoriteten av de arbetande har ingen ersättning från Försäkringskassan (se tabell nedan). 72 % uppger att de har fått diagnosen ADHD inom den fem senaste åren. 12 % av de svarande i denna grupp anser att de har blivit nekade en ny karriärmöjlighet eller ett nytt jobb. 21 % uppger att de har någon gång under sitt arbetsliv upplevt att arbetsgivare har nekade dem en karriärmöjlighet eller ett nytt jobb p.g.a. ADHD-diagnosen.

### Har du sjukersättning/aktivitetsersättning?

Svarsalternativ	Svarsprocent
Har inte ersättning	81 %
25 %	6 %
50 %	10 %
75 %	3 %

## Öppenhet och självuppfattning

27 % av de svarande har inte berättat för någon på sin arbetsplats om sin ADHD-diagnos. Gällande självuppfattning har denna grupp överlag en positiv inställning till påståendena kring ADHD-diagnosen och arbetslivet.

## Svårigheter och strategier

Gällande planering, organisering och prioritering av arbetsuppgifterna samt att upprätthålla motivationen följer gruppen den totala gruppen arbetande. 75 % upplever att de har svårt med att återhämta sig på eller efter arbetet. Även användandet av hjälpmedel följer den totala gruppen det vill säga att majoriteten använder hjälpmedel som kalender och telefon med appar. 9 % har uppföljande stöd på arbetsplatsen av en chef och/eller en handledare och/eller ett personligt biträde som strategi.

## Stöd

63 % inom denna grupp uppger i frågan kring stöd att de upplever att de har inget stöd. Många använder sig av vården (20 %) och anhöriga (22 %). 3 % får någon form av stöd från Arbetsförmedlingen.

### Vilket stöd har du idag? ( Du kan välja fler svar)

Svarsalternativ	Svarsprocent
Inget	63 %
Boendestöd	3 %
God man	0,20 %
Kontaktperson	1 %
Stöd från sjukvården	20 %
Anhörig	22 %
Stöd från Arbetsförmedlingen	3 %
Personligt ombud	2 %
Annat	9 %

## Arbetande med ersättning från Försäkringskassan

Arbetande med ersättning utgör 20 % av den totala gruppen av arbetande, vilket innebär att dessa personer har bedömts ha en nedsatt arbetsförmåga. 58 % har fått sin diagnos inom den senaste femårsperioden, vilket är något färre i jämförelse med den totala gruppen arbetande (69 %).

Sammantaget har gruppen arbetande med ersättning från Försäkringskassan några fler svaranden i åldersspannet 46-55 år i jämförelse med totala gruppen arbetande.

### Ålder

Svarsalternativ	Svarsprocent
18-25	16 %
26-35	19 %
36-45	25 %
46-55	30 %
56-65	11 %

De arbetar främst inom pedagogiskt arbete, hälso- och sjukvård och socialt arbete. De finns även inom kultur, media och design.

### Vad arbetar du med? (Svarsalternativ utifrån Arbetsförmedlingens kategorisering)

Svarsalternativ	Svarsprocent
Hälso- och sjukvård	11 %
Pedagogiskt arbete	19 %
Socialt arbete	11 %
Kultur, media, design	11 %

Fler svaranden i denna grupp har annan NPF-diagnos, jämfört med gruppen som arbetar och *inte* har ersättning från Försäkringskassan. Under annan funktionsnedsättning har de svaranden uppgett diagnoser som Aspergers syndrom, Bipolaritet, OCD och dyslexi.

### Har du fler NPF-diagnoser? Vilken/Vilka? (Arbetande med ersättning från Försäkringskassan)

Svarsalternativ	Arbetande med ersättning från FK	Arbetande utan ersättning från FK
	Svarsprocent	Svarsprocent
Nej	54 %	76 %
Autismspektrumtillstånd	35 %	15 %
Tourettes syndrom	3 %	3 %
Språkstörning	2 %	1 %
Annan funktionsnedsättning	16 %	8 %

## Öppenhet och självuppfattning

40 % uppger att de har berättat för sin närmsta chef på arbetsplatsen om sin ADHD-diagnos. Endast 8 % uppger att inte berättat om sin ADHD-diagnos på arbetsplatsen. I sin helhet följer denna grupp den totala gruppen arbetande gällande att ha en positiv uppfattning angående påståendena kring diagnosen och arbetslivet.

## Svårigheter och strategier

72 % inom uppger att de har svårt att återhämta sig efter jobbet. Hjälpmedel såsom kalender, telefon och appar är det mest vanligt förekommande bland de hjälpmedel som gruppen använder. Övriga strategier med hög svarsfrekvens är anpassning av arbetsdagen (61 %), arbetsmiljöanpassningar (33 %) och livstilsanpassningar (66 %). 27 % svarar att de har uppföljande stöd på arbetsplatsen och var tredje svarande uppger att de har boendestöd och/eller en anhörig som ger stöd på hemmaplan.

## Stöd

42 % uppger att de har stöd från sjukvården. 30 % har boendestöd och 24 % uppger att de har stöd från Arbetsförmedlingen. 37 % uppger att de har stöd från anhörig. Under kategorin annat märks stöd såsom medicinering och att ställa mindre krav på sig själv.

## ARBETSSÖKANDE

Många arbetssökande söker arbete inom branscher så som socialt arbete, data/it, försäljning/inköp och marknad. 56 % av de svaranden är kvinnor, vilket innebär att andelen män är något högre bland arbetssökande. Andelen män är 42 % (jämfört med gruppen som har arbete).

### Inom vilken bransch söker du arbete? (Svarsalternativ utifrån Arbetsförmedlingens kategorisering)

Svarsalternativ	Svarsprocent
Socialt arbete	16 %
Data/it	12 %
Försäljning, inköp, marknad	11 %
Hotell, restaurang	9 %
Hälso- och sjukvård	8 %
Administration, ekonomi, juridik	8 %

60 % av de arbetssökanden uppger att de inte har ersättning från Försäkringskassan. Totala andelen överstiger 100 %, vilket innebär att några av de svarande har valt fler svarsalternativ.

29 % har en ersättningsnivå på 75 %, vilket innebär att de är arbetssökande på resterande 25 %.

### Har du sjukersättning/aktivitetsersättning?

Svarsalternativ	Svarsprocent
Har inte ersättning	60 %
25 %	3 %
50 %	12 %
75 %	29 %

30 % av de som söker arbete är inom åldersgruppen 36-45 år. 29 % är i åldersgruppen 18-25 år. 24 % uppger att de är 26-35 år gamla (se tabell nedan). 56 % av arbetssökande gruppen är kvinnor och 41 % är män.

## Ålder

Svarsalternativ	Svarsprocent
18-25	29 %
26-35	24 %
36-45	30 %
46-55	15 %
56-65	2 %
>65	1 %

48 % av arbetssökandegruppen har gymnasieutbildning eller motsvarande. 15 % har någon form av eftergymnasial utbildning men ej på högskolenivå. 20 % har högskoleutbildning tre år eller längre.

## Högsta genomförda utbildningsnivå

Svarsalternativ	Svarsprocent
Grundskola eller lägre	12 %
Gymnasium eller motsvarande	48 %
Eftergymnasial utbildning, ej högskola	15 %
Högskola, kortare än 3 år	5 %
Högskola, 3 år eller längre	20 %

62 % har fått sin diagnos inom de senaste fem åren. 61 % tycker att det bästa sättet att få information och kunskap om diagnosen är via internet och webbsidor. 32 % har svarat ja på frågan om de upplever att de har blivit nekade ett nytt arbete eller en karriärmöjlighet p.g.a. sin ADHD- diagnos.

## Öppenhet och självuppfattning

43 % berättar för arbetsgivaren att de har ADHD då de får stöd från Arbetsförmedlingen. 28 % av de svarande berättar inte om sin diagnos när de söker arbete. De som söker arbete tolkar påståendena kring ADHD och arbetslivet som negativa, endast 16 % ser sin ADHD som en tillgång i arbetslivet. Detta ska jämföras med gruppen med arbete där 58 % uppgav att de ser ADHD som en tillgång, se närmare under punkten (Svarande med arbete).

## Är du öppen med att du har ADHD/ADD när du söker jobb?

Svarsalternativ	Svarsprocent
Nej	28 %
Ja, jag berättar under anställningsintervjun	14 %
Ja, jag är öppen eftersom jag får stöd från Arbetsförmedlingen	43 %
Annat	15 %

## Svårigheter

41 % uppger "stämmer helt och hållet" angående påståendet kring organisering, planering och prioritering av sitt arbetssökande. 28 % uppger " stämmer mycket" (se tabell nedan).

**Hur väl stämmer följande påstående in på dig? Min ADHD/ADD gör att jag har svårt för att organisera/planera/prioritera mitt arbetssökande**

Svarsalternativ	Svarsprocent
Stämmer inte	7 %
Stämmer lite	24 %
Stämmer mycket	28 %
Stämmer helt och hållet	41 %

41 % uppger "stämmer helt och hållet" med påståendet kring svårigheter med att upprätthålla motivationen i sitt arbetssökande och 29 % uppger "stämmer mycket". Mer än hälften av de svarande uppger att de har svårt med att återhämta sig efter möten med arbetsgivare och myndigheter. 20 % har svarat "stämmer mycket" och 32 % har svarat " stämmer helt och hållet" (se tabell nedan). Resultatet tyder på att gruppen arbetssökande upplever större problem än personer som arbetar. Det finns troligen flera förklaringar till detta, t ex att gruppen arbetssökande upplever större problem med sin ADHD, eller att man har haft fler misslyckanden bakom sig.

**Hur väl stämmer följande påstående in på dig? Min ADHD/ADD gör att jag har svårt med återhämta mig efter möte med arbetsgivare/myndigheter**

Svarsalternativ	Svarsprocent
Stämmer inte	12 %
Stämmer lite	35 %
Stämmer mycket	20 %
Stämmer helt och hållet	32 %

## Strategier

77 % av de svarande uppger att de använder sig av strategier i vardagen för att minimera sina svårigheter. Av dessa uppger 85 % att de använder sig av hjälpmedel så som kalender, telefon och appar (se tabell nedan). Som arbetssökande kan man ha en praktikplats alternativ daglig verksamhet om man har ersättning från Försäkringskassan på de procent man har bedömts sakna arbetsförmåga. Man får även se själva arbetssökandet som ett arbete angående anpassning av arbetsuppgifter, arbetsmiljöanpassningar, anpassning av arbetsdagen.

**Vilka av nedanstående strategier använder du för att hantera utmaningarna som följer med ADHD/ADD? ( Du kan välja fler svar)**

Svarsalternativ	Svarsprocent
Hjälpmedel (kalender, telefon, appar)	85 %
Arbetsmiljöanpassningar	20 %

Livsstilsanpassningar (rutiner, mat, träning, sömn)	60 %
Anpassning av arbetsuppgifter	30 %
Anpassning av arbetsdagen (kortare arbetsdag, många små pauser, variera arbetsuppgifter)	36 %
Uppföljande stöd på hemmaplan av boendestöd/anhörig	25 %
Fysisk aktivitet under arbetstid/hemma	29 %
Strategier, metoder (tydligt uppsatta mål, feedback, tävlingsmoment)	30 %

## Stöd

41 % använder sig av en anhörig som stöd. 32 % har en särskild insats från Arbetsförmedlingen och 34 % får hjälp med att utreda om de har en arbetsförmåga (se tabell nedan). Behovet av stöd skiljer sig från gruppen som är i arbete, bland annat har de arbetssökande mer stöd från anhöriga än de arbetande, och man uppskattar det egna behovet av stöd till 33 %.

### Vilket stöd har du idag?

Svarsalternativ	Svarsprocent
Behöver inget stöd	8 %
Har inget stöd men behöver stöd	33 %
Hjälpmedel	20 %
God man	4 %
Boendestöd	13 %
Anhörig	41 %
Personligt ombud	4 %
Träffar arbetsförmedlare för uppföljningar	26 %
Särskild insats via Arbetsförmedlingen (Arbetsterapeut, psykolog, SIUS, Coach, Fas 1-3, Intro, ITA )	32 %
Särskild insats via kommunen (lokala sysselsättningsprogram)	3 %
Försäkringskassan/Arbetsförmedlingen (Utredning om min arbetsförmåga)	34 %

## Arbets sökande utan ersättning från Försäkringskassan

72 % av de svarande i denna grupp har endast ADHD som diagnos. 24 % har utbildning på högskolenivå. 71 % av gruppen arbets sökande utan ersättning har fått sin ADHD-diagnos de senaste fem åren. 31 % upplever att arbetsgivare har nekat dem en karriärmöjlighet eller ett nytt arbete p.g.a. deras ADHD-diagnos. Gruppen söker arbeten inom; socialt arbete (16 %), hälso- och sjukvård (12 %), data/It (12 %).

## Öppenhet och självuppfattning

36 % uppger att de inte berättar om sin diagnos i sitt arbets sökande eller i kontakt med arbetsgivare. 32 % är öppna med sin diagnos då de får stöd av Arbetsförmedlingen (se tabell nedan).

### Är du öppen med att du har ADHD/ADD när du söker jobb?

Svarsalternativ	Svarsprocent
Nej	36 %
Ja, jag berättar under anställningsintervjun	18 %
Ja, jag är öppen eftersom jag får stöd från Arbetsförmedlingen	32 %
Annat	15 %

Gruppen har en negativ självuppfattning gällande sin ADHD-diagnos relaterat till sitt arbets sökande. Hälften uppger att de inte ser ADHD/ADD som en tillgång när de söker jobb. Drygt hälften (51 %) svarar också att deras ADHD/ADD inte gör det lättare att få kontakt med arbetsgivare.

## Svårigheter och strategier

Många har svårt med struktur och planering samt prioritering i sitt arbets sökande. 41 % uppger "stämmer helt och hållet" och 29 % "stämmer mycket" med påståendet: "Min ADHD/ADD gör att jag har svårt för att organisera/planera/prioritera mitt arbets sökande"

Den övervägande delen uppger att det kan vara svårt med att upprätthålla motivationen i arbets sökandet.

### Hur väl stämmer följande påstående in på dig? Min ADHD/ADD gör att jag har svårt med att upprätthålla motivationen (tråkigt att söka jobb)

Svarsalternativ	Svarsprocent
Stämmer inte	5 %
Stämmer lite	21 %
Stämmer mycket	31 %
Stämmer helt och hållet	43 %

33 % respektive 21 % uppger att de har det svårt med att återhämta sig efter möten med arbetsgivare och myndigheter.

**Hur väl stämmer följande påstående in på dig? Min ADHD/ADD gör att jag har svårt med att återhämta mig efter möte med arbetsgivare/myndigheter**

Svarsalternativ	Svarsprocent
Stämmer inte	13 %
Stämmer lite	33 %
Stämmer mycket	21 %
Stämmer helt och hållet	33 %

78 % av de arbetssökande utan ersättning använder sig av strategier i vardagen för att minimera utmaningarna som kan följa med ADHD- diagnosen. 87 % av dessa använder sig av hjälpmedel så som kalender, telefon och appar. 57 % uppger att de använder sig av livstilsanpassningar som en strategi. 36 % uppger arbetsdagsanpassningar så som kortare dag, pauser osv.

### Stöd

40 % efterfrågar ytterligare stöd. 37 % uppger anhöriga som stöd. 31 % är under utredning om sin arbetsförmåga i Försäkringskassans och Arbetsförmedlingen regi. 29 % har stöd från Arbetsförmedlingen genom en särskild insats.

### Arbetssökande med ersättning från Försäkringskassan

40 % av de arbetssökande har en ersättning från Försäkringskassan, vilket innebär att de har en nedsatt arbetsförmåga. 70 % av dessa har en ersättning på 75 % och är alltså arbetssökande på 25 %. 30 % av de arbetssökande med ersättning är i åldrarna 18-25 år. 30 % är i åldrarna 26-35 år och 28 % är i åldrarna 36- 45 år. 12 % är i åldrarna 46- 55 år gamla. Inga arbetssökande finns i åldrarna 56- 65 år. 12 % av de arbetssökande i denna grupp har en högskoleutbildning.

### Högsta genomförda utbildningsnivå

Svarsalternativ	Svarsprocent
Grundskola eller lägre	8 %
Gymnasium eller motsvarande	52 %
Eftergymnasial utb.ej högskola	22 %
Högskola, kortare än 3 år	6 %
Högskola, 3 år eller längre	12 %

50 % av denna grupp har fått sin ADHD- diagnos de senaste fem åren. 50 % uppger att de har ytterligare diagnoser (se tabell nedan).



## Har du fler NPF- diagnoser? Vilken/Vilka

Svarsalternativ	Svarsprocent
Nej	50 %
Autismspektrumtillstånd	26 %
Tourettes syndrom	2 %
Språkstörning	4 %
Annan funktionsnedsättning	24 %

32 % anser sig ha blivit nekade ett arbete eller en ny karriärmöjlighet p.g.a. sin ADHD- diagnos. De söker arbeten inom följande branscher; socialt arbete (16 %), data/IT (12 %), försäljning (12 %), kultur/media (10 %) samt hotell/restaurang (10 %).

## Öppenhet och självuppfattning

16 % berättar inte om sin diagnos när de söker arbete. 62 % uppger att de berättar då de får stöd av Arbetsförmedlingen med sitt arbetssökande.

Denna grupp har en negativ syn på sin ADHD- diagnos. 44 % uppger "stämmer inte" kring påståendet "Min diagnos är en tillgång när jag söker jobb" och 40 % uppger "stämmer lite".

### "Min ADHD/ADD är en tillgång när jag söker jobb"

Svarsalternativ	Svarsprocent
Stämmer inte	44 %
Stämmer lite	40 %
Stämmer mycket	16 %
Stämmer helt och hållet	0 %

## Strategier och svårigheter

40 % valde alternativet "stämmer helt och hållet" och 26 % valde "stämmer mycket" gällande påståendet: "Min ADHD/ADD gör att jag har svårt för att organisera/planera/prioritera mitt arbetssökande". Den övervägande delen har även svårt med att bibehålla motivationen över tid. 38 % uppger svarsalternativet "stämmer helt och hållet" och 27 % uppger alternativet "stämmer mycket" gällande påståendet "Min ADHD/ADD gör att jag har svårt med att upprätthålla motivationen". 31 % svarade "stämmer helt och hållet" och 20 % svarade "stämmer mycket" på påståendet gällande svårigheter med att återhämta sig efter möten med arbetsgivare/myndigheter.

74 % använder sig av strategier i vardagen för att minimera utmaningarna som kan följa med diagnosen. Av dessa använder 83 % hjälpmedel som telefon, kalender och appar. 67 % uppger att de använder sig av livstilsanpassningar som en strategi.

45 % uppger anpassningar av arbetsuppgifter. 31 % har uppföljande stöd med handledare eller boendestöd.

## Stöd

24 % av de svarande uppger att de har inget stöd men att de är i behov av stöd. 48 % av de svarande uppger att de har stöd från anhöriga och 46 % uppger att de träffar en arbetsförmedlare för uppföljningar (se tabell nedan).

### Vilket stöd har du idag? ( Du kan välja flera svarsalternativ)

Svarsalternativ	Svarsprocent
Behöver inget stöd	2 %
Har inget stöd men behöver stöd	24 %
Hjälpmedel	17 %
God man	7 %
Boendestöd	15 %
Anhörig	48 %
Personligt ombud	2 %
Träffar arbetsförmedlare för uppföljningar	46 %
Särskild insats via Arbetsförmedlingen (Arbetsterapeut, psykolog, SIUS, Coach, Fas 1-3, Intro, ITA )	37 %
Särskild insats via kommunen (lokala sysselsättningsprogram)	4 %
Försäkringskassan/Arbetsförmedlingen (Utredning min arbetsförmåga)	9 %

## ANALYS AV RESULTATET

Det är sedan tidigare känt att många av Attention's medlemmar är kvinnor i arbetsför ålder som har valt att organisera sig via Attention för att påverka och belysa problematiken som personer med NPF kan bli drabbade av.

Majoriteten av de som svarat på vår enkät är kvinnor som arbetar i människonära branscher och inom dessa branscher finns många yrken som är väldigt krävande och stressiga. De flesta av kvinnorna är i åldrarna 26-45 år. Det är rimligt att utgå ifrån att de svarande är högfungerande eftersom de valt att organisera sig i Attention's arbete och de väljer aktivt att svara på denna enkät. Det är sannolikt en grupp som är etablerad i samhället med arbete och familj. Resultatet av enkäten speglar främst denna grupps tillvaro i arbetslivet. Det finns personer i samhället som har större besvär med sin funktionsnedsättning och dessa finns troligen inte representerade i någon högre utsträckning i denna enkätstudie då enkäten gick ut via vår Facebook och vårt medlemsregister.

Det finns även personer med eller utan ADHD-diagnos som inte har svårigheter i sitt arbetsliv och som kanske aldrig kommer ha det. Svårigheterna kommer först fram när personens förmågor inte matchar med arbetssituationen och de krav som ställs där. Det är allmänt känt att ADHD är en diagnos som hänger ihop med personens personliga utveckling och självkännet. Det är först när personen själv känner att något inte stämmer som den söker upp hjälp av vården. Därför kan det finnas ett stort mörkertal i samhället.

Enkätstudien var omfattande med många frågeställningar till de arbetande och de arbetssökande. Därför kommer vikt läggas på de allra mest framträdande delarna av resultatet.

Vårt att notera är att majoriteten av de svarande anser sig få för lite återhämtning i vardagen. Enligt stressforskningsinstitutet finns det en hälsofara i att inte kunna återhämta sig och som på längre sikt kan leda till utmattning och sjukskrivning.<sup>2</sup>

De arbetande uppger att de inte hinner få känna sig utvilade i vardagen trots att många har egna strategier så som livsstilsanpassningar med rutiner för mat, träning, avslappningsövningar osv. De använder sig av

---

<sup>2</sup> [www.stressforskningsintitutet.se](http://www.stressforskningsintitutet.se)

kalendrar och telefoner med appar för att strukturera upp sitt arbetsliv och sin vardag, vilket visar på att de har strategier för de moment som de upplever som svårast. Det är rimligt att anta att det går mycket energi till att ha kontroll över sin situation och sitt arbetsliv. Lösningen kan vila hos arbetsgivarna och vi tror att de skulle kunna åstadkomma mer om de har mer kunskap kring problematiken som kan uppstå för arbetstagare med ADHD.

Genom att anpassa förutsättningarna bättre till individen kan man få ner stressen och individen kan få det betydligt lättare att återhämta sig. Man bör även se över arbetsuppgifterna så att de är tydliga för personen. Som arbetsgivare bör man arbeta med detta systematiskt och ha regelbundna uppföljningar avseende personalens mående och arbetssituation. På så sätt har arbetsgivaren möjlighet att fånga upp personer i ett tidigt skede och därmed minska antalet sjukskrivningar och sjukersättningar.

Enkäten visar att de som har en anställning, utan arbetsförmedlingens inverkan hamnar utanför systemet som staten erbjuder eftersom ansvaret ligger hos arbetsgivaren. Individen behöver vara öppen och ärlig med sin ADHD-diagnos och sina behov samt att arbetsgivaren behöver kunna lyssna på det och erbjuda stöd. Ansvaret för personens arbetssituation ligger alltså både hos individen och hos arbetsgivaren. Många av de svarande som har eller söker arbete är inte öppna med sin diagnos vilket kan vara ett problem. Det kan finnas en rädsla för att bli negativt särbehandlad om man väljer att vara öppen med sin ADHD-diagnos.

De arbetssökande har liknade problematik med återhämtning trots välutvecklade strategier kring livsstilsanpassningar och hjälpmedel. Det är högst sannolikt att de arbetssökande upplever sin situation som pressande. Majoriteten av de arbetssökande söker arbete på egen hand och det kräver en hel del av individen och dess förmågor. Som t ex förmågan att strukturera upp sitt arbetssökande, planera och prioritera. Dessa moment upplever de arbetssökande att de har svårigheter med. Arbetsförmedlingen skulle kunna ha en mer aktiv roll med att vara behjälplig och anpassa arbetssökandet utifrån individens förutsättningar och förmågor.

Det finns ett samband mellan att ha ett arbete och en positiv bild av sin ADHD samt att vara arbetssökande och att ha en negativ bild av sin ADHD. De allra flesta av de arbetande uppfattar sin ADHD som en tillgång i sitt arbetsliv. De arbetssökande uppfattar att diagnosen har en negativ inverkan på arbetssökandet och arbetslivet. Därför är det oerhört viktigt att fånga upp personerna redan på arbetsplatsen när problemen uppstår och undvika uppsägningar. Resultatet visar att fler arbetssökande än arbetande upplever att de har blivit nekade en karriärmöjlighet eller ett arbete p.g.a. sin ADHD-diagnos. Det kan innebära att man har med sig fler "misslyckanden" i bagaget.

Arbetssökandegruppen är i större utsträckning öppen med sin ADHD-diagnos i och med att de får stöd av Arbetsförmedlingen. Samtidigt som de upplever att deras ADHD inte medför något positivt så måste de aktivt vara öppna med sin funktionsnedsättning när de söker arbete.

Behovet av hjälp är större inom arbetssökandegruppen med ersättning från Försäkringskassan eftersom resultatet har visat att det finns arbetssökande med olika slags NPF-diagnoser. De arbetssökande med ersättning är något yngre än den totala gruppen för arbetssökande. Det skulle kunna vittna om att vi har en yngre grupp med olika NPF-diagnoser som fick sin diagnos i tidig ålder. Det är viktigt att fånga upp dessa personer i ett tidigt skede, direkt efter skolan, och ge dem en bra utslussning i arbetslivet för att undvika att de fastnar i arbetslöshet. Arbetsförmedlingen spelar en stor roll i att fånga upp unga individer med funktionsnedsättning.

En möjlig lösning kan vara arbetsförmedlare, specialiserade på NPF, som kan anpassa arbetssökandet och stödet till personernas behov. Dessa personer borde prioriteras när det gäller att få en SIUS-konsulent som även är med efter anställningen. Specialister bestående av arbetsterapeut och psykolog bör finnas med i processen från början vid en inskrivning.

Arbetsförmedlingen behöver generellt mer kunskap i hur man bemöter och arbetar med arbetssökanden med ADHD. Arbetsförmedlingen bör satsa på utbildningar inom NPF för att på så sätt kunna erbjuda individer med ADHD de bästa möjligheterna att få ett jobb.

## ATTENTIONS FÖRSLAG TILL FÖRBÄTTRINGAR

Enligt FN-konventionen har varje människa rätt till arbete och social trygghet, oavsett om de har en funktionsnedsättning eller inte. Tyvärr är de stödåtgärder som finns otillräckliga och dåligt anpassade till personer med psykiska funktionsnedsättningar. På grund av brist på kunskap går arbetsplatser miste om personer med unika förmågor som kan vara stora tillgångar. För att de goda egenskaperna ska komma till användning behövs förståelse från arbetsgivare och ibland en anpassad arbetsmiljö. Därför bör de som anställer personer med NPF få utbildning om hur de kan hjälpa sin nya medarbetare.

- Arbetsplatser som anställer personer med NPF ska få kontinuerlig information om hur de kan stötta sina medarbetare.
- Personer med NPF ska ha rätt till en anpassad arbetsplats, handledning och de hjälpmedel de behöver för att klara av sitt arbete. Arbetsmarknadens parter bör samverka.
- Det ska finnas ett bidrag för alla extra stödinsatser på arbetet så att det inte kostar mer att anställa en person med NPF.
- Lönebidraget ska höjas och ändras så att det kommer fler till del och blir mer individanpassat.

Maria Petersson

Projektledare

ADHD på jobbet

Riksförbundet Attention

[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)