

## HANTERA FÖRVÄNTNINGAR PÅ LIV OCH YRKESLIV

Det här kapitlet ger förslag på hur man kan främja en positiv inställning och bygga på barnets styrkor. Men också hur man ger barnet energi och entusiasm att göra bra yrkesval i framtiden.

### Uppmuntra positiva målsättningar och förväntningar

Som en del av att man ger barn en positiv syn på hur deras liv kommer att utvecklas, kan det vara nyttigt för barnen att dra lärdom av sådant som har hänt tidigare och fundera på vad de i den bästa av världar skulle vilja se som en del av sin framtid. En mall för en "livskarta" finns att ladda ner här. Den utgör en berättelsetavla där barnet kan rita och uttrycka sina funderingar kring sina prestationer och sin framtid så som han/hon ser på den.



### Förstå de utmaningar som ett arbete innebär

Arbetsplatsen kan innebära en rad utmaningar för en person med ADHD. En del kan likna de utmaningar som barnet ställs inför hemma eller i skolan, till exempel att inleda och behålla vänskapsrelationer.



- ✓ Även om symtomen på ADHD kan påverka en persons förmåga att utföra ett arbete så är många människor med ADHD framgångsrika i sina yrken där deras styrkor och talanger kan utvecklas och maximeras.

De viktigaste utmaningarna som en person med ADHD står inför beträffande ett arbete kan vara:

- ✓ **Att skapa balans.** Människor med ADHD kan gå till ytterligheter, antingen genom att undvika arbete eller genom att bli arbetsnarkomaner. De måste kanske anstränga sig extra mycket för att skapa och bibehålla en balans mellan arbete och fritid.
- ✓ **Att komma överens med kollegor.** Relationer till arbetskamrater, inklusive dem i chefsposition, kan utgöra verkliga utmaningar. Vissa ADHD-symtom, som impulsivitet, kan leda till potentiellt svåra situationer, och det kan krävas hårt arbete för att bygga upp och bibehålla starka relationer.
- ✓ **Att bibehålla perspektiven.** Att hantera de vardagliga aspekterna av ett arbete, samtidigt som man ser den större bilden, kan vara svårt. Personer med ADHD kan finna att de förlorar sig i detaljer och glömmar andra uppgifter eller tvärtom.
- ✓ **Vara organiserad.** Att hålla ordning och organisera vardagen kan vara ett stående problem för personer med ADHD, oavsett ålder. Detta kan försvåras av arbetsplatsens krav.
- ✓ **Ta ansvar.** Människor med ADHD kan finna det svårt att ta ansvar för sina handlingar på arbetet och kontrollera sina känslor, speciellt vid en konfrontation.

- ✓ **Planera.** Att planera för att uppnå ett specifikt mål kan vara svårt av flera skäl, inklusive bristande förmåga att hantera framförhållning och tidsplanering.
- ✓ **Hålla fast vid en uppgift.** Personer med ADHD kan lätt distraheras och kan ha svårt att fortsätta med en uppgift tills den har blivit färdig.

#### hitta ett passande yrke/karriär

En bra utgångspunkt för att hitta ett passande yrke är att fundera på vilka starka respektive svaga sidor man har som individ. En person med ADHD kan vara mycket medveten om sina svaga sidor på grund av sina erfarenheter i och utanför skolan, men tenderar att glömma bort allt de faktiskt har uppnått. Det kan underlätta att tänka på styrkor och positiva talanger som kan genereras av vissa symtom på ADHD, till exempel:

- ✓ **Energi.** Personer med ADHD har en enorm energi, och om den utnyttjas rätt på arbetsplatsen kan de bidra till att mycket blir gjort.
- ✓ **Fokus.** Personer med ADHD uppfattas i första hand som individer med problem att fokusera uppmärksamheten. Men i själva verket kan nog deras problem vara att de har svårt att styra sin uppmärksamhet. En fördel är att personer med ADHD ofta ignorerar småsaker, men kan fokusera mycket intensivt på något intressant.
- ✓ **Kreativitet.** Personer med ADHD har mycket tankar och ohämmade idéer och kan därför bidra till att hitta nya lösningar och strategier på arbetsplatsen.
- ✓ **Hantera kaos.** Personer med ADHD kan tolerera och även trivas i en kaotisk och hektisk miljö.
- ✓ **Anpassningsförmåga.** Personer med ADHD kan vara anpassningsbara i mycket hög grad, vilket innebär att de kan ställa om och vara flexibla i situationer som andra människor kan ha svårt för, till exempel att arbeta ensam eller på udda tider.

När starka och svaga sidor identifierats, kan det vara möjligt för en person med ADHD att rikta in sitt sökande efter ett lämpligt yrke på speciella arbetsområden, och utesluta andra. Ett yrke bör ha vissa inslag som driver utövarens nyfikenhet eller har anknytning till hans/hennes intressen.

Det finns många informationskällor som kan hjälpa personer med ADHD i sitt sökande efter ett lämpligt yrke.

- Internet.
- Yrkesvägledare, såväl i skolan som utanför skolan.
- Branschorganisationer.
- Bibliotek.
- Positiva förebilder.
- Jobbcoacher.
- Lokala ADHD-stödgrupper.

### Planera på längre sikt

Karriärutveckling kan vara svårt, speciellt då det gäller att tänka långsiktigt och att bestämma sig.

Yrkesvägledare kan hjälpa till genom att ge råd om de alternativ som kan vara tillgängliga och om de steg som man måste ta för att få ett arbete i framtiden.

För att skapa realistiska arbetsplaner måste man komma ihåg att ungdomar med ADHD mognar senare än andra ungdomar, och kan behöva mer tid att tillägna sig den livserfarenhet som behövs. I detta fall kan en coach eller karriärrådgivare bistå med att hjälpa till utveckling eller lyfta fram möjligheter.