

MÅNGFALD I ARBETSLIVET

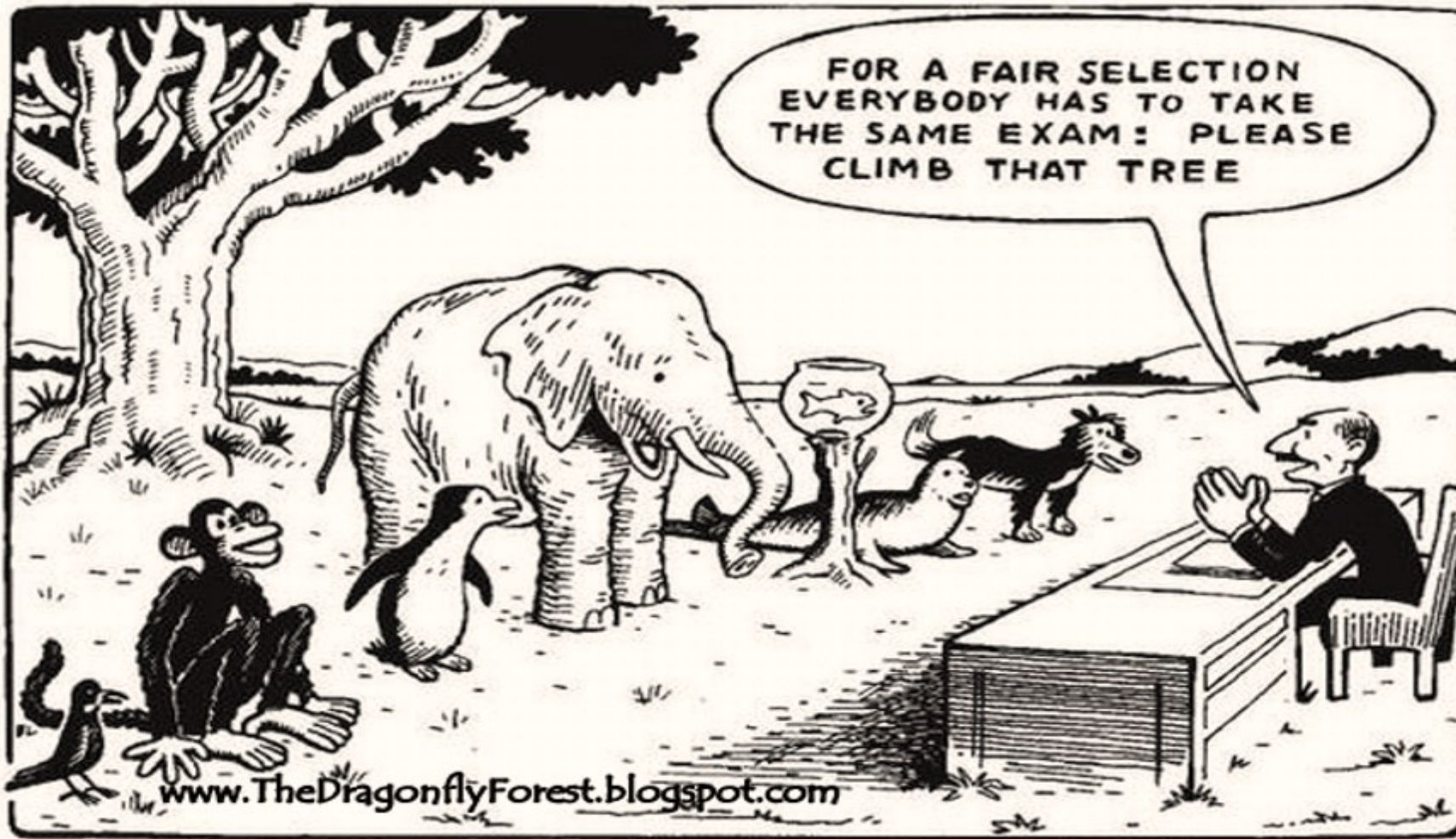
LOTTA BORG SKOGLUND MD PHD

Associate Professor Uppsala University

Medical Director SMART Psykiatri

lotta.borgskoglund@smartpsykiatri.se

[WWW.LINKEDIN.COM/IN/LBS001](https://www.linkedin.com/in/LBS001)



Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid.



ADHD SYNS INTE PÅ UTSIDAN



*De flesta förstår inte att
vissa människor använder
enorma mängder energi för
att bara vara normala*

Albert Camus



VAD ÄR PSYKISK HÄLSA?

- Förmåga att förstå och reglera sina **KÄNSLOR**.
- Förmåga att styra sina **HANDLINGAR** mot långsiktiga mål.
- Förmåga att förstå, hantera och acceptera **FÖRÄNDRING**.
- Förmåga att skapa och upprätthålla goda **RELATIONER**.



VAD BEHÖVER VI FÖR ATT VÄXA?

IDENTITET & SJÄLVRESPEKT

- Jag vet vem jag är och att jag är värdefull oavsett vad jag presterar.

MENING & LIVSKOMPETENS

- Jag är del av något större & är kapabel att hantera livet.

TRYGGHET & MENINGSFULLHET

- Det finns någon som känner mig & jag kan uttrycka det jag tänker & känner utan att bli dömd.



MASKROSOR



ORKIDEER



VEM, HUR & VARFÖR?

Hur vanligt är ADHD?

- Barn 5 - 7%
- Vuxna 3%

Pojkar > Flickor?

- Jämnar ut sig med åldern
- Andra symptom/samsjuklighet

"Precis som jag"

- Hög ärftlighet (> 80 %)

Grader av egenskaper/drag/symptom

- "Cut off" = Diagnos?



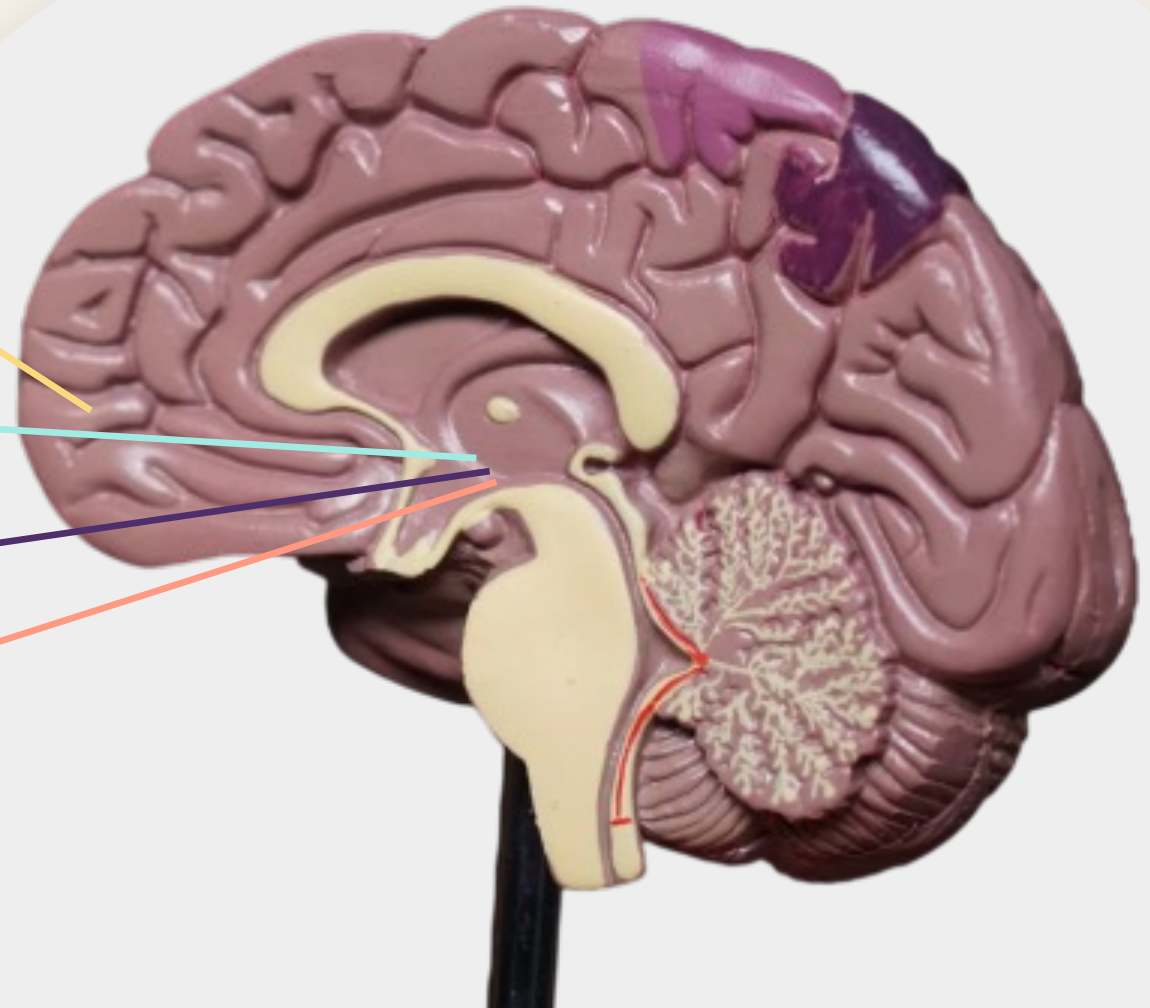
HJÄRNAN BAKOM ALLT!

KONTROLL & REGLERING

MOTIVATION & BELÖNING

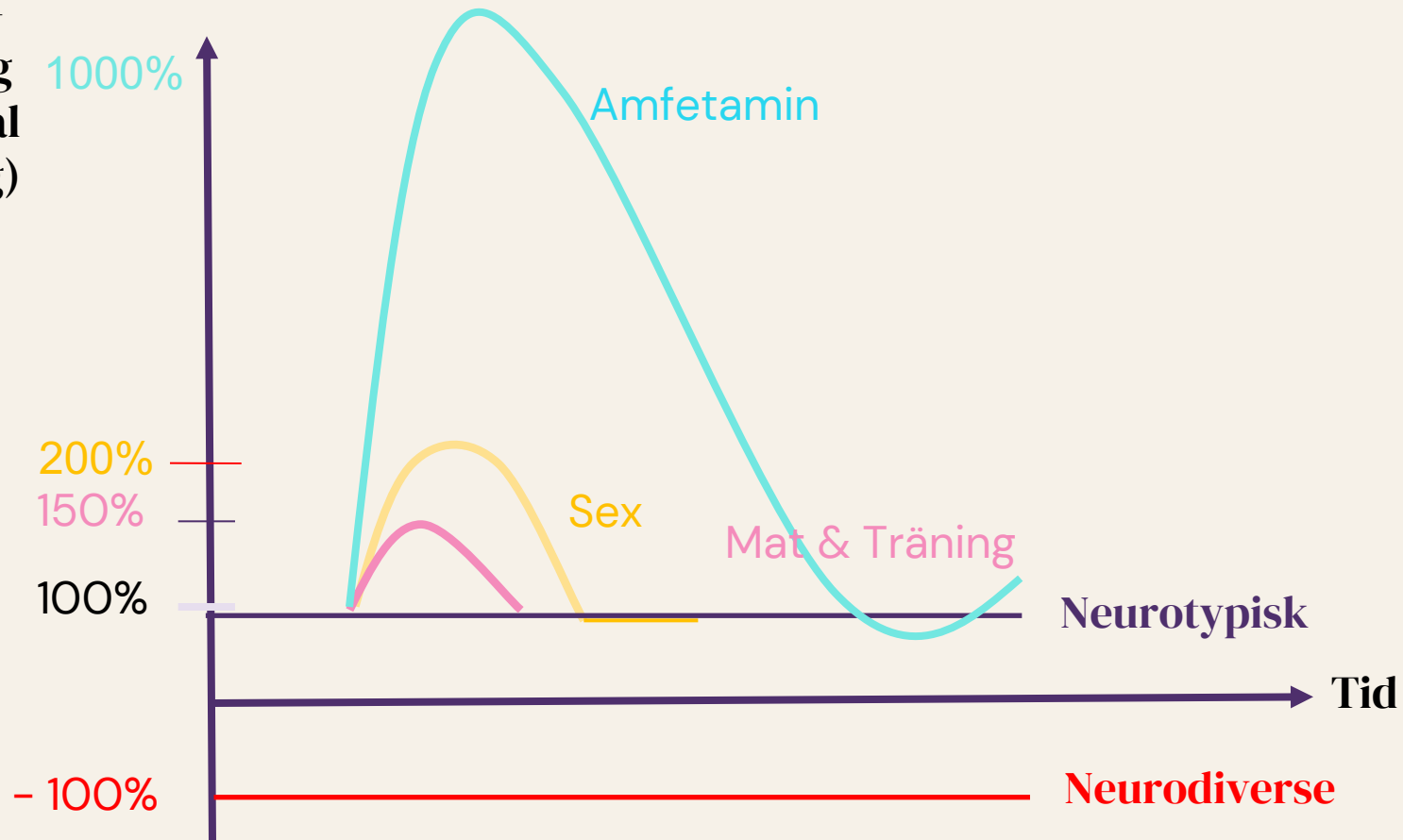
KÄNSLOR

ÅNGEST & ORO

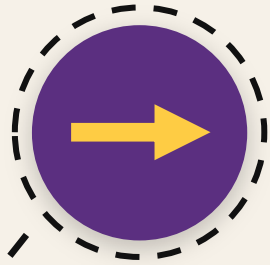


DOPAMIN OCH BELÖNING

Dopamin-
frisättning
(% av basal
frisättning)



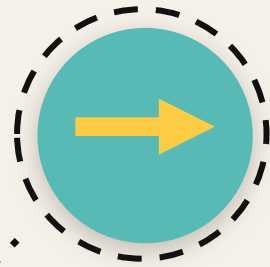
SMART



Överblicka

A

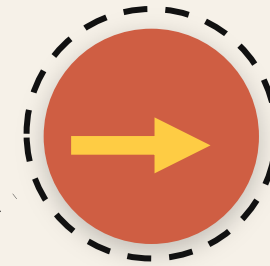
EXEKUTIVA FUNKTIONER
CENTRAL COHERENS



Reglera

D

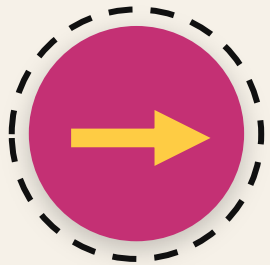
EMOTIONELL REGLERING
DELAY AVERSION



Filtrera

H

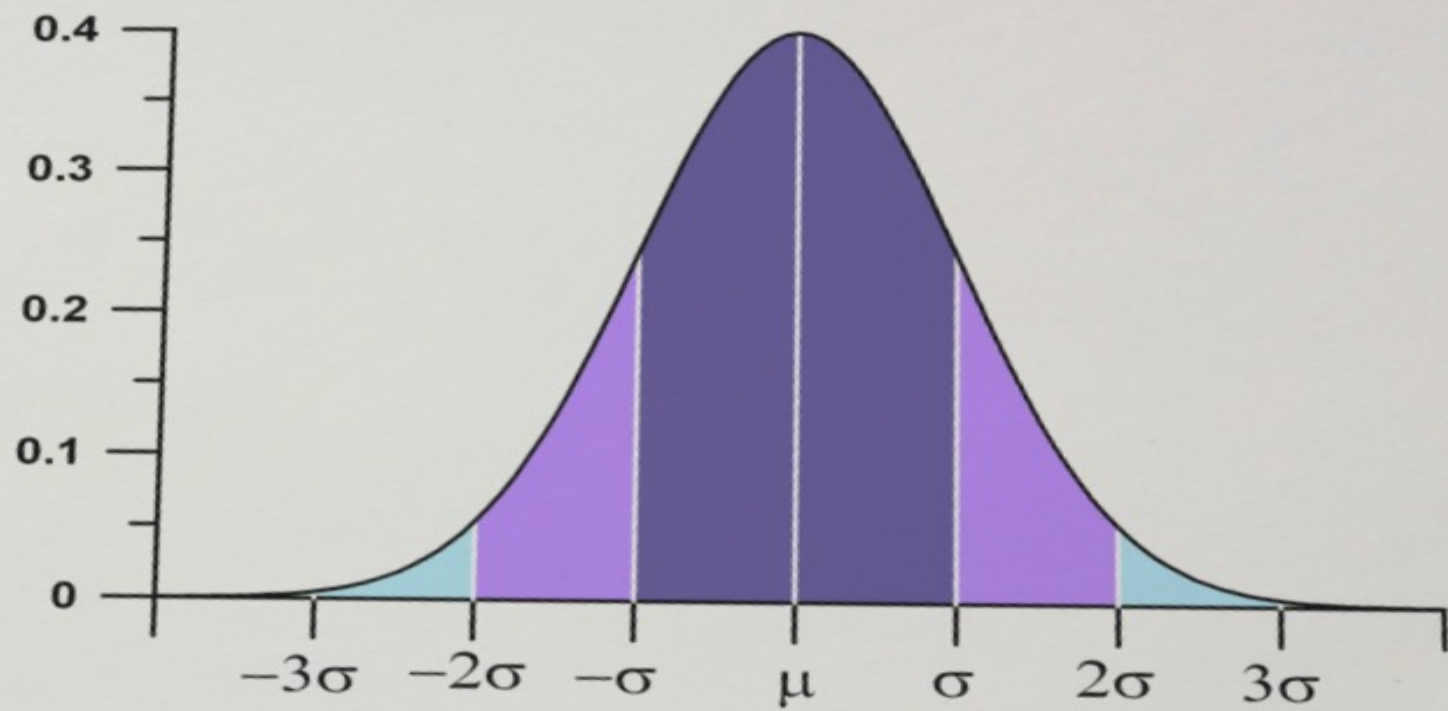
PERCEPTION
SENSATION



Tänka om

D

COGNITIVE FLEXIBILITY
META COGNITION



NÅGRA DÅLIGA RÅD!

ÄT TILLS DU ÄR MÄTT!

SOV TILLS DU ÄR PIGG!

SÄG VAD DU TYCKER!

TRÄNA NÄR DU KÄNNER FÖR DET!

TA EN DRINK & SLAPPNA AV!

**NEVER BUY A DOG
WHEN YOU'RE DRUNK**



ADHD I DET MODERNA ARBETSLIVET

- Tillgänglighet, gränser suddas ut
 - Flexibel, snabbt ställa om
 - Självständighet & otydlighet
 - Digitalisering & administration
-
- **Stigma & okunskap**
 - **Diskriminering & kategorisk uteslutning**
 - **Rädsla för konsekvenser**



Jaha....

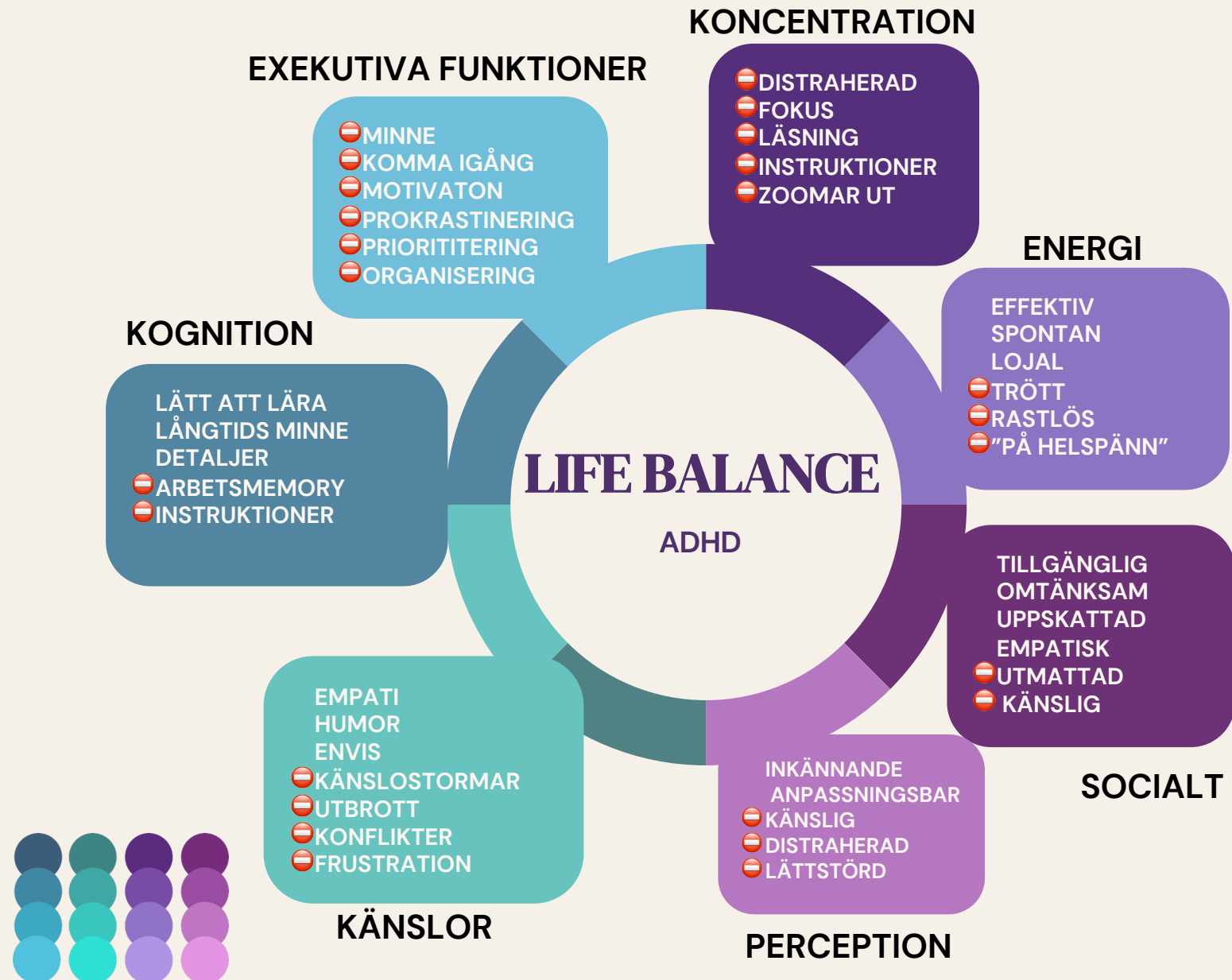
Varför är det här viktigt?

- Korta och långa sjukskrivningar, flera och kortare **anställningar** (Anker et al., 2019; Bernardi et al., 2012)
- Försämrade arbetsprestationer och konflikter på jobbet (Kessler, et al., 2006)
- Presterar på en **ojämn nivå** (Socialstyrelsen, 2019)
- **Underpresterar utifrån sin intellektuella potential** (Anker et al., 2019).



FUNKTIONSKARTAN

Borg Skoglund 2021



KOGNITIV PROFIL

WAIS-V resultat över genomsnittet med **HIK 110** 95% konfidensintervall 108–119.

VERBAL förmåga (språkligt): **117**, över genomsnittet.

LOGISK/perceptuell förmåga (förmåga att hitta lösningar på problem, dra slutsatser och se mönster/samband): **118**, över genomsnittet

ARBETSMINNE (förmåga att hålla informationsminne och samtidigt lösa uppgifter): **89**, genomsnittligt

PROCESSHASTIGHET (förmåga att söka efter information och lösa uppgifter snabbt): **102**, genomsnittligt

GAI Generellt index (begåvning utan stödfunktioner): **116**, över genomsnittet.



DET HÄR ÄR JAG!

M en **LOJAL**, **INTELLIGENT** och **EMPATISK** 36-årig kvinna som kämpar med **KÄNSLOMÄSSIG** reglering och sjunkande **SJÄLVKÄNSLA**.

Hon har svårt med **FOKUS**, **ENERGI** och **RASTLÖSHET**. M sliter ut sig i skolan och har svårt att koppla av hemma.

Ms mål är ökad **SJÄLVFÖRSTÅELSE** och verktyg för en fungerande vardag.

VAD KAN DU GÖRA?

KUNSKAP och SJÄLVINSIKT ÄR MAKT!

- Ha koll på dina egna starka och mer sårbara sidor.

TA HAND OM DIG!

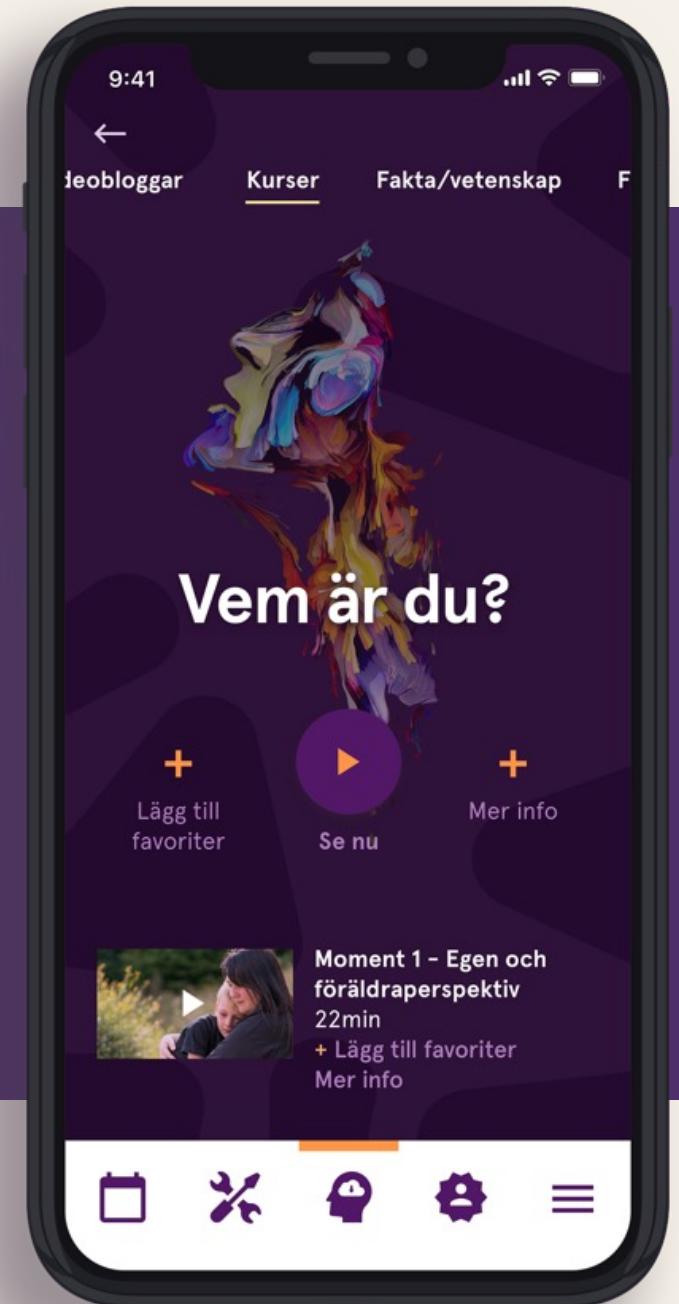
- Kost, motion, sömn, stress/återhämtning, känslor/relationer, tobak och alkohol.

BE OM RÄTT HJÄLP!

- Se till att de som ska stötta och samarbeta med dig har rätt kunskap om dina unika utmaningar och styrkor.

HITTA DINA SUPERKRAFTER!

- Bygg på dina styrkor och ta hjälp med det som är svårt.



VAD KAN VI GÖRA?

Optimering & inkludering

Yttre ramar & flexibilitet

Tydlighet, förutsägbarhet & konkret uppföljning

Styrkor & sårbara sidor

Hitta ett gemensamt språk

**I need a day between every day to
recover from the day before and
prepare for the upcoming day.**



(SJÄLV)MEDLEDARSKAP

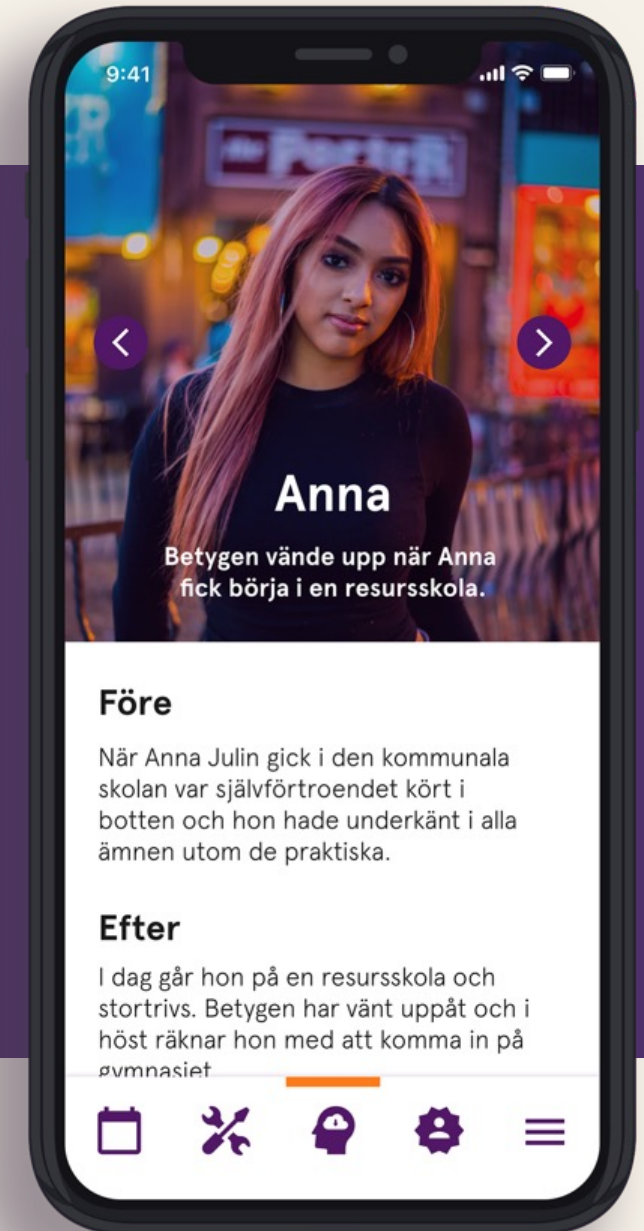
Under vilka **FÖRUTSÄTTNINGAR** fungerar jag som BÄST?

- När är jag mest **UTMANAD**?
- När är jag mest **STRESSAD**?
- Vad ger respektive tar **ENERGI**?
- Vad **MOTIVERAR** mig, hjärta vs hjärna?

KOMMUNICERA till andra

- Jag behöver... Skulle du kunna... Här kan vi... för att...

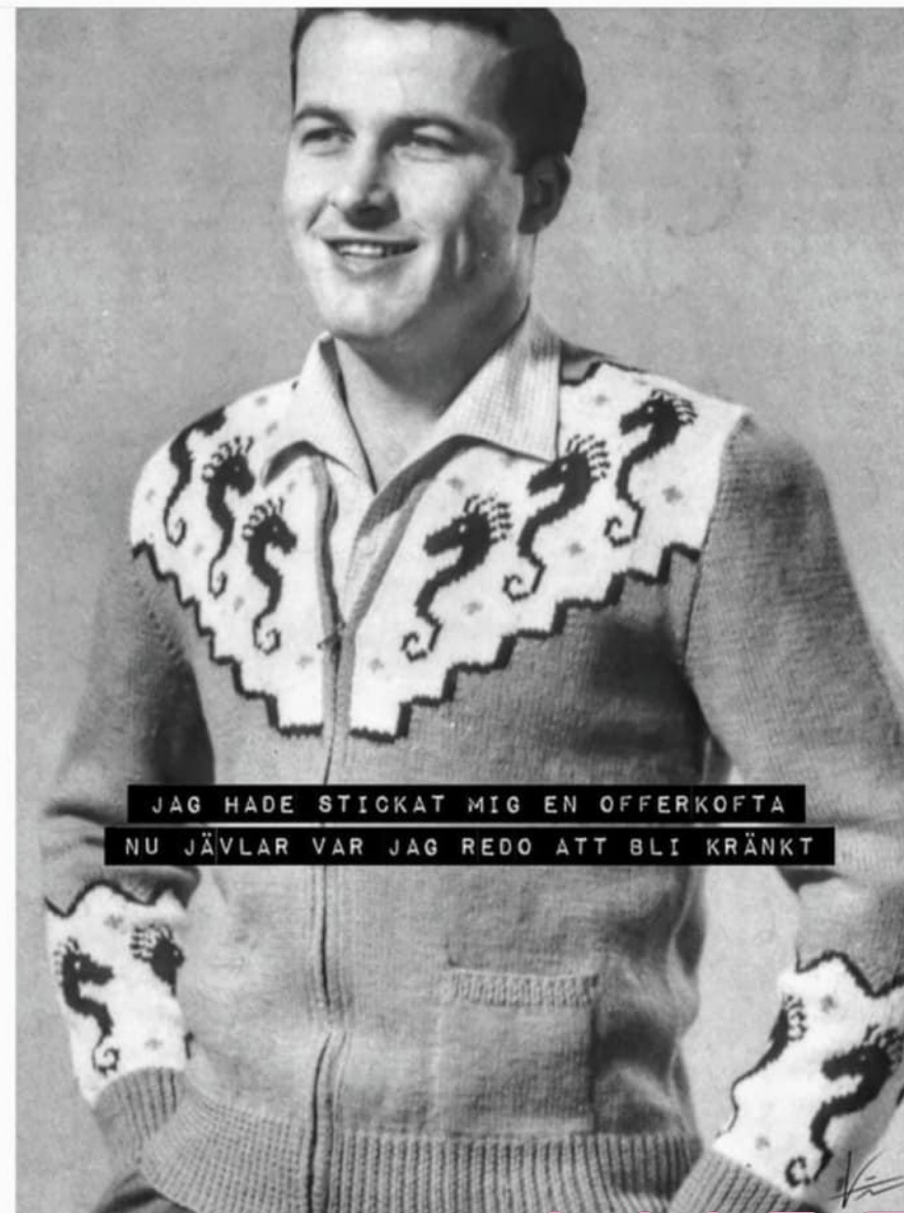
UTFORSKA och **PROBLEMLÖS** tillsammans!



UTAN KUNSKAP

ÄR RISKEN STOR ATT...

- vi blandar ihop **prestation & funktion**.
- vi hittar på **egna förklaringar**.
- barn presterar på en **ojämn nivå**.
- barn drabbas av **stress, utmattning & samsjuklighet**.
- barn blir föremål för **negativa omdömen**.



SMART

VARFÖR DET ÄR VIKTIGT!

1. Kunskap **OM, VARFÖR & VAD GÖRA!**
2. Minska sjukskrivningar och felaktiga slutsatser!
3. Alla har rätt att nå sin fulla potential!
4. Alla har rätt att må och fungera bra, inte bara prestera!

ADHD-ANPASSNINGAR ÄR BRA FÖR ALLA!

- Tydliga förväntningar & förutsägbarhet!
- Detaljerad, kortfattad, strukturerad & avgränsad information.
- Påminnelser ofta & kontinuerligt.
- Förberedelser & stöd att uppskatta tid.
- Grundläggande kunskaper om ADHD & förståelse för att alla är unika.



MÅNGFALD & INKLUDERING

Det finns en **POÄNG** med att vi är och fungerar olika, ingen kan allt.

ACCEPTERANDE klimat!

ÖPPENHET!

1. Hur jobbar vi med med medarbetares **olika sätt att fungera** idag?

2. Vad kan vi göra för att **bidra** till ett samhälle som **värnar olikheter**?

3. Vad är **nyttan**? Finns det några **risker**?



SAMMANFATTNING

ADHD handlar inte om att man inte vet vad man ska göra, utan om att inte kunna **göra det man vet!**

Arbetsmarknaden är inte statistik, vi är med och påverkar!

ADHD är ett allvarliga tillstånd, med god prognos när man får rätt förutsättningar.

LOTTA BORG SKOGLUND

MD PHD

lotta.borgskoglund@smartpsykiatri.se
[WWW.LINKEDIN.COM/IN/LBS001](https://www.linkedin.com/in/LBS001)

MARTINA NELSON

SPECIALISTPSYKOLOG

martina.nelson@smartpsykiatri.se
[WWW.LINKEDIN.COM/IN/
martinanelsonpsykolog](https://www.linkedin.com/in/martinanelsonpsykolog)

Lotta Borg Skoglund
& Martina Nelson

ADHD PÅ JOBDET

Om forskning, hjärnan
och strategier





TACK!

LOTTA BORG SKOGLUND
MD PHD

Associate Professor
Uppsala University
Medical Director SMART Psykiatri
lotta.borgskoglund@smartpsykiatri.se
WWW.LINKEDIN.COM/IN/LBS001

Copyright SMART Psykiatri

