

Unga vuxna med NPF

- om övergången till arbetslivet

Sara Anderson

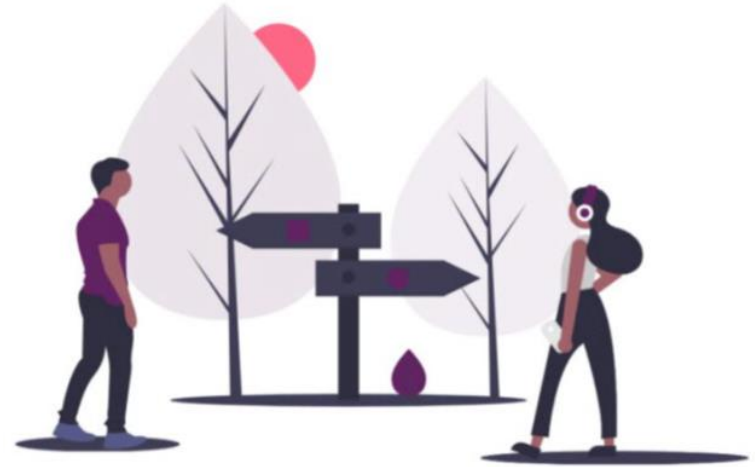
Leg. Psykolog specialist i klinisk psykologi – neuropsykologi

Arbets och miljömedicin Norr, Umeå

22 maj 2025

Innehåll

- om NPF
- Övergång till vuxenlivet och arbetslivet med NPF
- Vägledning vid NPF, bemötande, arbetssätt och samverkan



Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

ADHD och ADD (~5-10%)

Autism/Autismspektrum (1-2.5%)

Intellektuell funktionsnedsättning (1-2%)

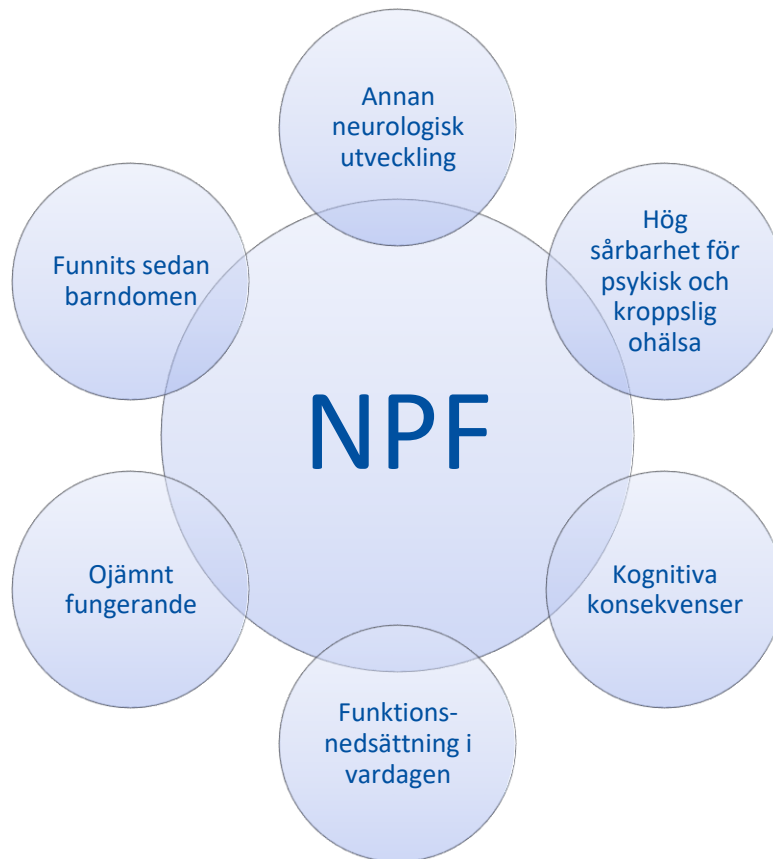
Inlärningssvårigheter (ex. dyslexi) (~5-10%)

Kommunikationsstörningar (5%)

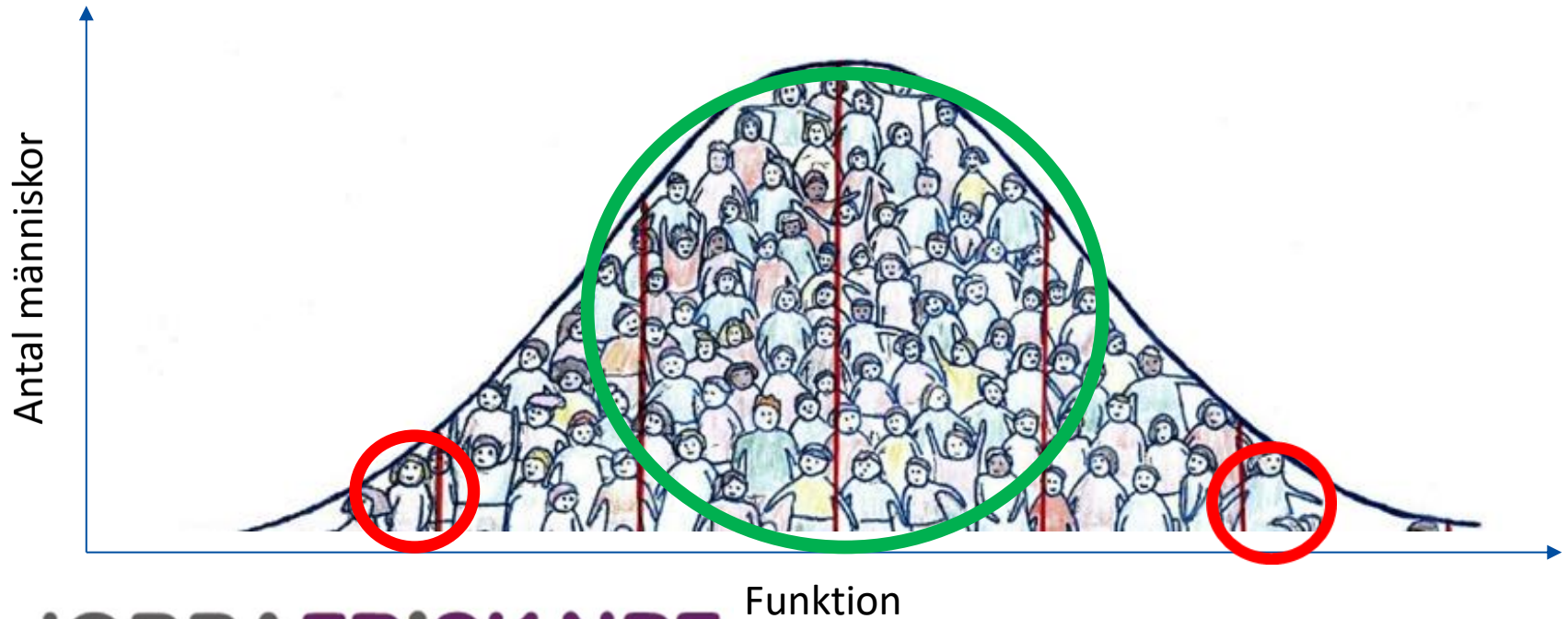
Motoriska störningar (ex. Tourettes) (~5%)



Gemensamma nämnare vid NPF



Neurodiversitet



Kognitiva svårigheter vid ADHD och autism



ADHD

Uppmärksamhet

Exekutiva förmågor (planera,
hämna impulser, sortera, komma
igång och avsluta)

Aktivitetsreglering

Tidspassning



AST

Socialt samspel och kommunikation

Exekutiva förmågor (flexibelt tänkande,
detaljfokus, föreställa sig nytt)

Perception

Kognitiva svårigheter vid ADHD och autism



OBS! Mycket stor individuell variation!

ADHD

Uppmärksamhet

Exekutiva förmågor (planera,
hämma impulser, sortera, komma
igång och avsluta)

Aktivitetsreglering

Tidspassning

AS!

Socialt samspel och kommunikation

Exekutiva förmågor (flexibelt tänkande,
detaljfokus, föreställa sig nytt)

Perception

Styrkor vid ADHD och autism



ADHD

Spontan och sprider energi
Kreativ och idéspruta
Flexibilitet och vågar ta risker
Multitasking



AST

Lojal medarbetare, följer regler och har hög
arbetsmoral, ärlighet
Ser och uppskattar sådant andra förbiser
Effektiv, fokuserad och uppgiftsorienterad,
matematisk begåvning
Hög kompetens/tillgång inom sitt område

Vuxenblivande -> ökat behov av stöd

Att vara vuxen:

Överblick av en situation, konsekvenstänkande, tidsuppfattning, impulskontroll, förmåga att vänta för att få belöning, kunna ta andras perspektiv, utvärdera och anpassa sig själv, självinsikt.

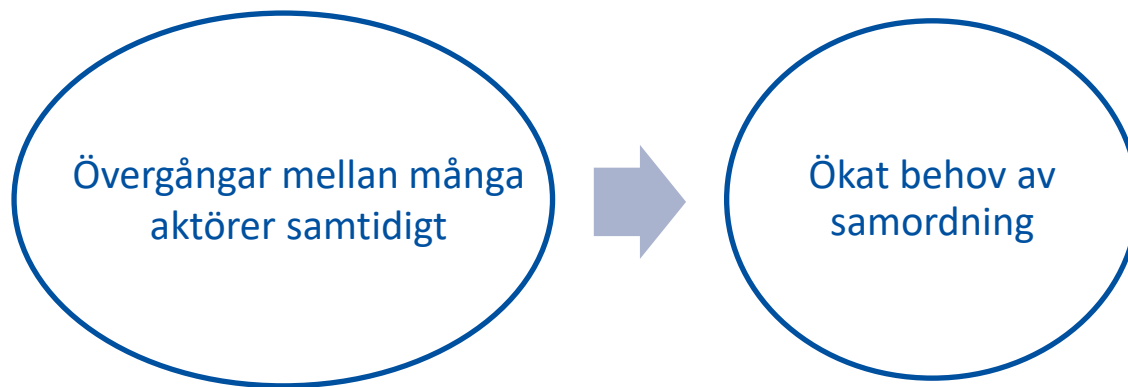
Krav på självständighet och ansvar, organisering och att kunna navigera i sociala sammanhang, tålamod med otydligheter.

Att bli vuxen med neuropsykiatriska svårigheter kan innebära:

Svårt att se sin roll i det som händer, låg självständighetsdrift, undviker nya saker, avskärmar sig, lättledd.

Låg självmedvetenhet, spänningssökande, stannar inte upp och lär, uthållighet brister med ökande krav, risktagande.

NPF - Stort behov av samverkan vid övergång till arbetslivet



NPF i arbetslivet

- Hög arbetslöshet, risk för arbetsolyckor, risk för sjukskrivning, samt psykisk ohälsa.
- Stigmatisering och bristande kunskap
- Kompetens och resurser förloras. Stora resurstapp för samhället och enorma kostnader för individen



JOBBAFRISK·NPF

Framgångsfaktorer för sysselsättning vid NPF

Stöd och samverkan i övergång till arbetslivet

Matchning mellan individens profil till arbetet och arbetsplatsen.

Arbetsplats med öppenhet för mångfald, rutiner, gott stöd av chef och kollegor.

Individuella anpassningar i arbetsmiljön och arbetsuppgiften.

Tidigare arbetserfarenheter viktig framgångsfaktor för senare sysselsättning och karriär.



Vägledning av personer med NPF



Bemötande



Arbetssätt



Samverkan

Bemötande och kommunikation

Tålamod, ansträngning och ansvar

Tillitsfull, empatisk, lugn, inlyssnande

Utgå från att individen är unik och inte en förenklad bild av NPF

Ta in individens perspektiv

Tydlig och konkret, logiskt och begriplig språk

Restriktiv med ironi och öppna frågor

Arbetssätt

Struktur, tid, förberedelser och ansvar

Individcentrerat och individanpassat

Gemensamt kartläggande och utforskande av individen

Kartläggning av potentiella arbetsplatser (främjande arbetsmiljöer och uppdrag)

Anpassat till kognitiv funktion

Anpassa till kognitiv funktion

Visualisera och gör mer konkret

Bryt ner komplexa problem i beståndsdelar.

Sju frågor

- ✓ Vad förväntas jag göra?
- ✓ Var ska jag vara?
- ✓ Vem ska jag vara med?
- ✓ Hur länge (& när är jag klar)?
- ✓ Vad behöver jag ha?
- ✓ Vad ska hända sedan?
- ✓ Varför ska man göra det?

Ur Guide till inkluderande arbetsplatser, SKR, 2020

Problem: Jag vill ha ett arbete men vet inte hur jag ska göra			
Lösningar	Fördelar	Nackdelar	Skattning 0-10
Söka jobb i Platsbanken.	Man ser vilka jobb som finns.	Jag måste antagligen skicka många ansökningar och jag tycker inte om att skriva. Anställningsintervjuer känns svårt.	3
Gå runt till företag och presentera mig.	Jag kan se hur det ser ut där.	Jag har svårt att prata om mig själv. Jag tycker inte om att ta kontakt med nya människor. Jag vet inte vilka företag som finns.	1
Gå till Arbetsförmedlingen.	Jag kan få hjälp att hitta jobb. På hemsidan står det att man kan få extra stöd.	Jag tycker inte om att träffa nya människor.	6
Läsa in gymnasiekurser.	Många arbetsgivare vill att man har gymnasiebetyg.	Jag vill inte plugga. Kurserna jag har kvar är tråkiga.	2
Lösning: Gå till Arbetsförmedlingen.			
När: Går in på hemsidan i dag och bokar tid.			

(Ur "Barn med autism – en handledarguide för grundläggande färdighetsträning, Rasmussen och Strömberg, 2022)

Samverkan

Samverkansaktörer

Koordinering och samsyn, samverka planering.

Skapa lokala strategier och strukturer för samverkan hos er.



Samverkan - SamSTART

Ägs av arbetsförmedlingen (AFM)

Samverkan med skola, kommun och arbetsgivare

Riktat mot gymnasieelever med
funktionsnedsättning

Skolan identifierar behov och initierar kontakt
med AFM (gärna hösten sista läsåret)



<https://arbetsformedlingen.se/samstart.>

Samverkan och sekretess

- Berätta om sin diagnos?

Arbetsgivare har rätt att fråga om en persons arbetsförmåga, men personen inte skyldig att svara på frågan genom att berätta att man har en diagnos.

Individen behöver information och stöd för att ta ett genomtänkt beslut

Berätta om sin NPF diagnos?

Det kan vara svårt att väga eventuella fördelar mot nackdelar och beslutet är högst personligt och komplext. Här nämns några exempel ur varje vågskål. Arbetsgivaren har rätt att fråga om en persons arbetsförmåga, men personen måste inte svara på frågan genom att berätta att man har en diagnos.

Fördelar

- Man slipper hitta på ursäkter och förklara sig när man till exempel ska träffa sin psykolog, ska till habiliteringen eller liknande.
- Man visar att det inte är något att skämmas för och underlättar på så sätt både för sig själv och andra.
- Man kan få den hjälp och det stöd man har rätt till.
- Omgivningen kan få en bättre förståelse varför man till exempel har svårt att hålla ordning på sitt skrivbord, behöver hörselkåpor eller inte klarar av att sitta mitt i ett klassrum.
- Man påminner omgivningen om att en person inte är sin diagnos, alla med till exempel autism är inte likadana, lika lite som alla med blå ögon är likadana.

Nackdelar

- Man kan känna sig sårbar, ens diagnos kan vara en väldigt privat del av en själv som det kan vara känsligt att lämna ut till omgivningen.
- Folk kan ifrågasätta, allt från om man verkligen har en diagnos "du verkar ju helt normal",

eller jämföra en med andra personer med samma diagnos och vad de klarar som man själv inte kan, eller tvärt om

- Det finns en risk att man inte blir tagen på allvar och att alla känslor och tankar tillskrivs diagnosen och inte en själv som person.
- Man riskerar att uppleva nackdelar på grund av sin diagnos, detta trots att det finns en lag mot diskriminering. Chansen att göra karriär kan minska och man kan bli rädd för att byta jobb.

Att tänka på

- Berätta men tänk, först igenom vad och hur och även vad man inte ska berätta.
- Var beredd på att mottagandet när man berättat inte alltid blir positivt.
- Den som väljer att inte berätta har kanske starka skäl. Man kan vilja skydda sin självbild och vara lika kompetent och duglig som andra.
- Arbetsgivaren har rätt att fråga om arbetsförmågan, men man måste inte svara på frågan genom att avslöja sin diagnos.
- Arbetsgivaren har tystnadsplikt enligt lag när det gäller en anställds sjukdom.

Sammanfattning

- Stor individuell variation inom NPF-gruppen men ofta exekutiva problem
- Ökad sårbarhet och risk för ohälsa, sjukskrivning och arbetslöshet
- Vuxenblivande och övergångar extra sårbart
- Framgångsfaktorer vid övergång till arbetslivet
 - Utökat stöd och samverkan
 - Anpassat bemötande/kommunikation
 - Strukturerat, individ-, och kognitions-anpassat arbetssätt
 - Kartlägg individens unika styrkor och utmaningar och matcha mot arbetsuppgifter och arbetsplats med främjande arbetsmiljöfaktorer.

Mer kunskap och tips!

Webinarium av HINTA/jobbafrisknpf – 10 dec kl. 15.00

Hur kan ADHD och autism påverka ungdomars yrkesval

Anmälningslänk på hemsidan.

www.jobbafrisknpf.se

JOBBAFRISK-NPF

Start Om NPF NPF Studier NPF Arbetsliv NPF Frågor och Svar Mer information Om oss

Start mer information

Om NPF för vägledare

Stöd vid studier vid NPF

Om NPF och arbete

Övergångar vid NPF

Stöd i övergångsperioder, till exempel mellan högstadiet och gymnasiet, vid byte mellan skolor, men framförallt vid övergången från utbildning till arbetslivet är extra känsliga vid NPF och måste därför planeras och samordnas.

Övergångar i skolan och till arbetslivet

En central aspekt vid vägledning är lämplig hänsyn till olika typer av övergångar under elevens skolgång. Eleverna i grundskolan behöver stöd att göra val underbyggda val till gymnasieskolan medan äldre elever behöver stöd i att hantera övergångar mellan olika utbildningar, samt övergångar mellan utbildning och arbetsmarknad.

Det behövs planering med nyckelpersoner runt eleven för att åstadkomma stabila övergångar efter avslutad gymnasieutbildning. Vägledningen bör börja redan i de lägre årskurserna och vägledare och elevhåll måste samverka med lärare och aktörer utanför skolan till exempel i samband med **Praktisk arbetslivsorientering (prao)** gällande varje enskild elev med NPF för att underlätta vid övergångarna.



Start mer information

Om NPF för vägledare

Stöd vid studier vid NPF

Om NPF och arbete

Stöd vid arbete vid NPF

Information om SLUS

Övergångar vid NPF

Studie- och yrkesvägledning vid NPF

Om lagar och regler

Dokument att ladda ned och skriva ut

Länksamling NPF

Kalendariet

Verktyg för arbetsgivare

Informationsfilmer

Livshot

Stöd vid universitetsstudier

Hyttbrev

Om NPF och arbete

Om NPF och arbete

Här finns det sidor med fördjupning i olika ämnen som rör NPF i arbetslivet.

Arbete - en rättighet med fördelar och risker

Att ha ett givande och tryggt förärvsarbete som vuxen har många fördelar både personliga och för samhället. Genom arbete bidrar individen till samhället, och arbetet ger individen ekonomisk försörjning och materiell trygghet, en definierad roll och ett socialt sammanhang. Det skapar struktur och rytm i personens vardag, ger självkänsla, acceptans och betydelse samt kan förebygga ohälsa [1-3]. Därmed är arbete både en fundamental del av samhället och dess stabilitet och grundläggande för individens liv och välmående. Rätten till ett produktivt arbete under mänskliga villkor och med rättvis ersättning vid arbetslöshet anses därför vara en mänsklig rättighet av Förenta nationerna och europeiska sociala stadgar. Att undvika arbetslöshet genom konsekventa och långsiktiga åtgärder, inklusive förbättringar av utbildningssystemet och arbetsförmedling, är bland de viktigaste politiska frågorna i många av världens samhällen.

Å andra sidan kan förvärvsarbete medföra risker och nackdelar för arbetstagaren. Arbetet kan uppta stora delar av den väkna tiden, stora privatlivet och orsaka dubbel arbetsbörda med parallella uppgifter i både familjen och på jobbet. Arbete kan innebära sociala svårigheter genom konflikter med kollegor, chefer och arbetsgivare; mobbing och trakasserier kan förekomma. Arbete innebär också risker för misslyckanden genom dålig matchning mellan en individs förutsättningar och arbetskrav, något som kan leda till förlossad självkänsla och trygghet.



Tips för vägledning

TIPS PÅ VÄGEN

- Uppdatera dig i NPF och vad som berör ditt arbete
- Dela med dig av dina kunskaper till andra
- Prioritera NPF och utveckla ditt arbete kring gruppen
- Skapa ett systematiskt kvalitetsarbete så att du säkerställer att du kan arbeta effektivt och känner dig säker och trygg i det du gör
- Väga prova något nytt för att tyckas, var inte rädd för att misslyckas
- Inhämta andras kunskap eller erfarenhet när du är osäker

TIPS FÖR FRAMGÅNGRIK VÄGLEDNING

- Medföljare vid första samtalet – ger trygghet
- Visa empati/medkänsla, skapa god relation
- Uppmuntra, betona elevens starka sidor ("empowerment")
- Individanpassa, elevens behov i fokus, ta ett promenadsamtal med klienten
- Korta samtal, flera besök
- Gott om tid, läromod, vänta in svaren, låt eleven få tänka ifred, i egen takt
- Informera om syftet och processen, vad kommer att ske, sammanfatta – gärna gemensamt
- Korta meningar, lite information i taget, en fråga i taget
- Var tydlig, tydlig tråd, raka budskap, konkreta, ser, åskådliggör, ha god struktur
- Visualisera – använd bilder, skriv upp huvudpunkter som bockas av vartefter
- Låt eleven sortera förslag på studie/yrken i tre högar: Verkar kul – Kanske – Aldrig i livet
- Gör studiebesök på nya skolan eller arbetsplatsen

TIPS PÅ VAD MAN BÖR UNDVIKA VID VÄGLEDNINGEN

- Somliga vill undvika ögonkontakt, sitt då breschvid varandra
- Kallprat, småprat
- Var restriktiv med öppna frågor och undvik abstrakta ord
- Använd inte metaforer eller uttryck med underförstådd betydelse

TÄNK PÅ ATT PERSONER MED NPF-DIAGNOS:

- Kan ha misslyckanden i bakgrunden eller andra negativa erfarenheter vilket skapar oro och stress som påverkar vägledningen
- Kan ha svårt att våga öppna sig och känna tilltro
- Kan ha svårt i den sociala kontakten, ha förståelse för att klienten kanske inte ger dig social "response", en känsla av uppskattning
- Kan känna obehag inför förändringar, vet inte vad som väntar, oro inför framtiden, till exempel byta skola från grundskola till gymnasiet
- Kan ha svårt att fatta beslut, kan tendera att skjuta upp beslut
- Kan vara olika "öppen" med sin diagnos vilket kan påverka möjligheterna att få hjälp med anpassningar som behövs vid tex olämplig vägledning, störande ljud
- Kan ha svårt med den fysiska miljön genom att en lampa lyser för starkt, en klocka som tickar, för många saker som stöjer uppmärksamheten mm

JOBBAFRISK-NPF



JOBBAFRISK-NPF

Tack för mig!

Sara Anderson

sara.anderson@regionvasterbotten.se

jobbafrisk.slso@regionstockholm.se

JOBBAFRISK·NPF