

Har du ADHD - og har du udfordringer med at arbejde hjemmefra?



Det kan for nogle føles som at være
på en øde ø...



...for andre føles arbejdslivet
pludseligt helt uden struktur



...for andre igen er det virkelig det
bedste, der nogensinde er sket for dem

- 14 gode råd til hvordan du tackler arbejdsdagene hjemme

Velkommen til hjemmearbejde

”Gå dog hjem” sagde chefen...

Det startede med Coronaen... og nu er de fleste af os tilbage i firmaet, men mange har fået besked om fortsat at arbejde hjemmefra. Måske ikke hver dag, men flere dage om ugen er ikke usædvanligt.

Det synes du måske er rigtig fedt – og så er alt jo bare godt. Men rigtig mange af os, mister strukturen, når vi ikke skal møde ind i firmaet som vi plejer.

Du får her 14 råd, som jeg håber kan hjælpe dig. Der findes ikke råd der passer til os alle. Hvad der virker for dig, virker måske kun for dig. Vær fleksibel og prøv dig frem; find ud af hvad der virker særligt for dig.

Hvis du vil opnå resultater er du nødt til at implementere rådene – du skal ikke bare læse dem og tænke *”fedt nok, men det virker ikke på mig”* ... eller jo, det må du faktisk godt - når du *har* prøvet rådene af :-)

Hvis bare et enkelt eller to af min råd kan hjælpe dig, så har du et problem mindre!

Og problemer kan afføde stress - og stress er noget af det værste for os med ADHD.

Så, hvis bare et enkelt eller to af mine råd kan hjælpe dig, kan du glæde dig!



Sophie



1

Tag din medicin

Måske føles det unaturligt eller underligt at tage medicin, du måske kun tager når du skal på arbejde.

Men du er nødt til at fortsætte for at holde dig til skemaet og oprettholde så normal en hverdag, som muligt.

2

Lav dig en arbejdsplads

Om du sidder ved dit spisebord, i sengen eller i sofaen er underordnet. Uanset hvor du har valgt at placere din arbejdsplads, så er *det* stedet hvor du arbejder! Det er vigtigt - rent mentalt - at du beslutter dig for en fast plads.

Undgå at blive distraheret!

Sørg for at have de nødvendige ting omkring dig, så du ikke skal rejse dig og gå gennem hjemmet - for vupti... så følger overspringshandlingerne lige i hælene på dig.... vasketøjet der ligger og stirrer efter dig, *måske skulle man lige....* Eller den der rugbrødsmad - *uhm...måske skulle jeg spise den nu...* og alt hundens legetøj, *det trænger virkelig også til at blive sorteret.*

Det er ligemeget om der er rodet eller klinisk rent ved din arbejdsplads. Du skal indrette dit arbejdsområde så det virker for dig. Om det så betyder, at der er ryddeligt og rent eller et kaos af ting og afgnavede kyllingevinger, er sådan set underordnet.

3

Arbejdspladsen er kun til arbejde

Og jeg fremhæver virkelig ordet "KUN". Altså... jeg mener at arbejdspladsen kun er til arbejde! Hvis din hjerne har lært det under corona-tiden, så er alt ok, hvis ikke - så skal du vænne dig og din hjerne til det.

Din hjerne skal nemlig vide, at arbejdsplads kun er til arbejde. Og tag ikke fejl af din hjerne - den lærer faktisk ret hurtigt og du kan hurtigt programmere den til, at gå i "arbejdstilstand" når du sidder ved din arbejdsplads.

Lidt som når din hjerne associerer dit køkken med at lave mad eller din seng med at sove.

(sidstnævnte gælder kun de få udvalgte, der rent faktisk kan sove)

4

Sociale medier

Når du skal tjekke din Instagram, Facebook, Pinterest and what have we not, så gør det fra din telefon - og ikke ved arbejdspladsen.

Flyt dig rent fysisk, og tjek dine SoMe fra et andet apparat end det du arbejder på. Så er der større sandsynlighed for, at du kan holde SoMe fra din arbejdsplads generelt.

5

**Kommunikér dine
rammer**

Fortæl venner, familie eller partner hvornår du arbejder - og at du helst ikke vil forstyrres af opkald, memes eller andet i det tidsrum. Det ser måske ikke ud som om du er på arbejde fordi du sidder i dit nattøj, i sofaen med bunker af papirer og med madrester omkring dig, men det er du jo! – du er lige så meget på arbejde, som hvis du var mødt op på kontoret rent fysisk.

Vil man have respekt fra andre, så er det også vigtigt at respektere andres arbejdstider. Så husk at udvise den samme forståelse for dine venner, familie og partner når de beder om arbejdsro.

Når man arbejder hjemme kan man tillade sig at slække lidt på frisuren, makeuppen eller tøjet og, du kan måske også selv vælge tidspunktet på døgnnet, hvor du arbejder – men dermed ikke sagt, at du skal tage dig et glas vin eller en øl “bare fordi du kan”.

Som tidligere nævnt: du er på arbejde. Behandl det som en normal arbejdsplads, og du vil lettere kunne føle at det er en arbejdsplads. Også selvom den er rykket hjem til sofaen og nattøjet.

6

Tidsrøver

Jeg talte lidt om det tidligere, men ikke nok! På arbejdet er det lettere at følge arbejdsgangen, da der er sociale forventninger der gør, at du ligesom er nødt til at lave dagens gode gerning. Men nu sidder du her, med masser af tid og du er endda spærret inde i dit hjem. Vær opmærksom på tiden! Det er så let at fortabe sig og komme på afveje.

Sæt alarmer; når du skal holde pause, (og hvor længe du må holde pause) når du skal arbejde, når du skal spise – og sidst, men ikke mindst – sæt en alarm til når du må holde fri. Du tror måske, at det er let nok at holde styr på alle de ting.. Det er det også... *når* du har sat alarmerne.

Husk på, de fleste af os føler tiden - vi ser den ikke. Vi har ikke en lineær forståelse af tiden, men en cirkulær. Det hele sker her-og-nu.

7

Overlevelsesmekanismer (struktur, struktur og atter struktur)

Du vil i løbet af dine dage hjemme opdage, hvor meget af din arbejdstid der normalt går med at snakke med kollegaer, gå på toiletet, finde ud af hvad du skal spise til frokost eller få gang i printeren. Disse afbræk er vigtige, og du bør ikke skippe dem selv om du er hjemme. Det er små nødvendige pauser. Af gode årsager, kan det være rigtig svært at opretholde kollega-hyggen.

Find småting der giver dig glæde eller energi og brug dine små pauser på det – men hold øje med tiden eller sæt en alarm. Bare så du ikke sidder og browser memes i 40 minutter, og pludselig er deadline for aflevering af arbejdsopgaven overskredet.

Nogle af mine coaches fortæller at de har gode erfaringer med at bruge en god gammeldaws kalender – heri noterer de, hvor meget tid de har brugt på de respektive opgaver. Det er med til at give en fornemmelse af, at det rent faktisk er dem der styrer tiden (og ikke omvendt), og det danner også et godt overblik over, hvor meget tid vi reelt bruger og på hvad.

Chancerne for at du får lettere ved at bruge tiden mere effektivt er dermed større.

Det hænder jo, at at tiden render fra os...
har jeg hørt 😊



GMT+01	MAN. 16	TIR. 17	ONS. 18	TOR. 19	FRE. 20
05:00	Stå op, 05:00	Stå op, 05:00	Stå op, 05:00	Stå op, 05:00	Stå op, 05:00
06:00	Løb/træning 05:30-06:30	Løb/træning 05:30-06:30	Løb/træning 05:30-06:30	Løb/træning 05:30-06:30	Løb/træning 05:30-06:30
07:00	Gå med Bo 06:30-07:15 Bade, 07:15	Gå med Bo 06:30-07:15 Bade, 07:15	Gå med Bo 06:30-07:15 Bade, 07:15	Gå med Bo 06:30-07:15 Bade, 07:15	Gå med Bo 06:30-07:15 Bade, 07:15
08:00	Morgenmad, 07:45	Morgenmad, 07:45	Morgenmad, 07:45	Morgenmad, 07:45	Morgenmad, 07:45
09:00	Arbejde 08:15-09:15 kort pause, 09:	Arbejde 08:15-09:15 kort pause, 09:	Arbejde 08:15-09:15 kort pause, 09:	Arbejde 08:15-09:15 kort pause, 09:	Arbejde 08:15-09:15 kort pause, 09:
10:00	Arbejde 09:15-10:15	Arbejde 09:15-10:15	Arbejde 09:15-10:15	Arbejde 09:15-10:15	Arbejde 09:15-10:15
11:00	Arbejde 10:15-12:00	Arbejde 10:15-12:00	Arbejde 10:15-12:00	Arbejde 10:15-12:00	Arbejde 10:15-12:00
12:00	Frokost 12:00-12:45	Frokost 12:00-12:45	Frokost 12:00-12:45	Frokost 12:00-12:45	Frokost 12:00-12:45
13:00	Arbejde 12:45-13:45 Kort pause, 13	Arbejde 12:45-13:45 Kort pause, 13	Arbejde 12:45-13:45 Kort pause, 13	Arbejde 12:45-13:45 Gå med Bo, 13	Arbejde 12:45-13:45 Kort pause, 13
14:00	Arbejde 13:45-14:45 Gå med Bo, 14	Arbejde 13:45-14:45 Gå med Bo, 14	Arbejde 13:45-14:45 Gå med Bo, 14	Arbejde 13:45-14:45	Arbejde 13:45-14:45 Gå med Bo, 14
15:00	Arbejde 14:45-15:45	Arbejde 14:45-15:45	Arbejde 14:45-15:45	Arbejde 14:45-15:45	Arbejde 14:45-15:45
16:00	Coaching, Nikolaj 15:45-16:45	Arbejde 15:45-16:45 Kort pause, 16	Mede, Winnie 15:45-17:45	Coaching, Mille 15:45-17:15	Fri, 15:45 Rangering 16:15-17:45
17:00	Coaching, Camilla 16:45-17:45	Arbejde 16:45-17:45	Fri, 17:45	Fri, 17:15	
18:00	Fri, 17:45	Fri, 17:45	Fri, 17:45		
19:00	Lav aftenmad 18:30-19:15	Lav aftenmad 18:30-19:15	Lav aftenmad 18:30-19:15	Lav aftenmad 18:30-19:15	Lav aftenmad 18:30-19:15

8

Sidder du fast?

Kender du det, når det nærmest gør ondt i hele kroppen - men det er indvendigt? Som om hver en celle skriger af smerte.

Og det er ikke fordi du er syg, har trænet eller løbet maraton.. næh, det er bare fordi du er den heldige indehaver af en ADD/ADHD diagnose. Lucky you! Well.. maybe not.

Men bevægelse er vigtig. At sidde stille, samme sted, i flere timer er ikke kun usundt – det kan også være ubehageligt og gøre direkte ondt.



Rejs dig op,
lav nogle armbøjninger..
JUST KIDDING!
(armbøjninger er det værste).

Jeg kan godt lide at være lidt praktisk; tømme opvaskemaskine, sætte tøj over i vaskemaskinen, rydde lidt op.. eller lave lidt hjemmetræning; alt med bevægelse!

Jeg hører gerne mit yndlingsnummer imens.
Det gør jeg ca. en gang hver anden time.

Nogle gange forkæler jeg mig selv lidt... og skifter nummer.

Andre kan godt lide at høre oldschool hip-hop og danse rundt. Du kender dig bedst; gør det du kan lide!

(Men PAS PÅ at det ikke bliver til overspringshandling)

9

Pauser

Jeg ved det, du er sindssygt glad for dit job - måske er det dit fristed, måske elsker du bare hvad du laver.

Du kan føle dig presset til at yde mere end normalt, fordi du arbejder hjemmefra; for at bevise overfor din arbejdsplads og dine kollegaer at du rent faktisk arbejder. Du kan føle dig fristet til at springe en pause eller to over, men det er no-go.

Pauser er vigtige.



Sæt en alarm til at ringe når du har "fri". Når den ringer så skal du "gå hjem" - sådan rent mentalt!

At påbegynde en ny arbejdsopgave eller at gå i gang med et større projekt og lave en all-nighter fordi du kan og fordi det er belejligt, holder ikke.

Gå. Nu. Hjem!

10

Hyper eller fokus?

Hyperfokus er meget almindeligt blandt os. Men det er også meget forvirrende. Det er rart at kunne fokusere dybt, intenst og nærmest besat på noget (interessant, vel at mærke) i flere timer ad gangen.

På den ene side kan det nærmest føles som en superevne; det træder i kraft når vi har lavet for mange overspringshandling og deadline for aflevering af regnskabet nærmer sig med hastige skridt, alt i mens panikken breder sig.

På den anden side kan det være en rigtig tidsrøver; du ville bare lige spille Candy Crush i to minutter... pludseligt er der gået 6 timer.

Kattens fodringstid er overskredet, børnene græder og din partner klynker lidt i baggrunden "jeg er suuulten, hvad skal vi ha' til aftensmad?"

Vær derfor opmærksom! Du risikerer at spille værdifuld tid på absolut ingenting.

11

Hygiejne

Okay, jeg ved godt at jeg har skrevet om at det er ok med nattøj og madrester i sofaen.

Men tag lige et bad alligevel. Det er virkelig let at ryge ind i en dårlig hygiejne rutine når der ikke er et socialt pres og en forventning om, at du er forholdsvis nyskrubbet – eller i hvert fald, at du ikke lugter fælt – på arbejdspladsen.

Prøv også at skifte nattøjet eller joggingbukserne ud, så du ikke går i det samme i en uge i streg. Du kan eventuelt, nogle af dagene, sætte håret lidt eller lægge en let makeup, tage jeans og en skjorte/trøje på – lidt som om du skulle møde ind fysisk.

Det giver en fornemmelse af at "være på".

Ryd op efter dig selv (bare lidt)

12

Hvis du, ligesom jeg, rydder ting op bare for at efterlade det et andet sted, så ved du at der hurtigt kan ligge ting forskellige steder i hjemmet, hvor det ikke hører til. Du er mere tilbøjelig til at gøre den slags ting hjemme end på kontoret.

Vær opmærksom på rodet ellers vil du svine hjemmet til.

Jo mere rod og svineri, jo flere muligheder for distrahering findes der omkring dig. Jo mindre rod, jo mindre at fokusere på = færre overspringshandlinger.

Desuden, vil du være lykkelig for at du har holdt en nogenlunde orden, når du fredag eftermiddag skal gøre rent.

13

Selvrealisering 2.0

Vi lever i et samfund der kræver at vi konstant selvrealiserer; hvad vil jeg med mit liv, hvordan bliver jeg en bedre ven/mor/kæreste, hvordan skal jeg opføre mig, hvordan vil jeg opfattes osv.

Det kommer du til at lære i dag! Ja okay.. måske lidt en overdrivelse, alt lærer du ikke i dag - nok bare lidt hen ad vejen. Men tro mig, du lærer så meget om dig selv ved at arbejde hjemme: du lærer om dine vaner, dine behov, din adfærd, dine gode sider og dine knap så gode sider.

Brug det, hvis du vil. Udvikl dig. Lær dig selv endnu bedre at kende. Eller lad det være og vid at du kender dig selv bedre end før COVID-19 kørte os alle sammen over med 250 km/t.

Betragt det som erfaring!

14

Hav barmhjertighed

Sjovt ord. Altså barmhjertighed..

Hav barmhjertighed med dig selv. Du skal ikke slå dig selv oven i hovedet, hvis du tilfældigvis blev distraheret eller hvis du har svært ved at vænne dig til din ny diagnose og det at arbejde hjemme. Det kræver tålmod (som vi jo ejer helt vildt meget af.. host), og dét at vænne sig til at arbejde i et andet miljø, er en proces... jo, dit hjem er et andet arbejdsmiljø – under andre rammer og med andre grænser.

Det er helt normalt at produktiviteten daler, og ændres, når vi ændrer omgivelser.

Husk også at rose dig selv: det kan være du har løst en svær opgave eller måske har du færdiggjort en opgave før tid. Her handler det om, at du giver dig selv lov til at føle, at du har gjort det godt. Ofte føler vi ikke, at vi gør noget som helst særlig godt, og vi giver derfor ikke os selv lov til at være i den følelse.

Men hey, har du gjort det godt – SÅ HAR DU BARE AT ANERKENDE DIG SELV. NÅ!

Du er sej, er du!