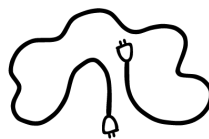


Signe Erritzøe

Led Mig Gennem Forståelse

Om neurodivergentes ubevidste
behov på arbejdspladsen

Fagbog



Led mig gennem forståelse — Om neurodivergentes ubevidste behov
på arbejdspladsen.

Af Signe Erritzøe

Copyright © Signe Erritzøe 2025

1. udgave, 1. oplag

Logodesign: Kira Pumali

Layout af omslag: Pablo Vicente de la Sota

Trykt hos Scandinavian Books S/S, Aarhus

ISBN 978-87-975378-1-7

EAN 9788797537817

Gengivelse af indhold er ikke tilladt, med mindre der foreligger
skriftlig tilladelse fra forfatteren.

”De arbejdsgivere, vi har talt med, siger, at det overordnet har styrket deres virksomhedskultur at ansætte personer med autisme.

Når de har skullet lære at lede personer med autisme, er de blevet bedre ledere for alle deres ansatte.”

David Kearon, talsmand til Autism Speaks

Tak til diverse ledere, som har sat tid af til at svare på spørgsmål, og til alle neurodivergente, som har ladet sig interviewe i flere timer, af flere omgange, og som flittigt har kommenteret på utallige af mine opslag med spørgsmål til jeres oplevelser på arbejdsmarkedet. Denne bog er til alle jer og til Danmarks ledere.

Tak til mine nærmeste for at støtte mig og for at gide at høre om ADHD igen og igen og igen, time efter time efter time. Det stopper nok desværre ikke lige foreløbig.

www.neurodivers-ledelse.dk

OBS: Før du begynder	11
Intro	
Neurodivergente i arbejde	13
Et spektrum hvor ingen er ens	14
En kaotisk ADHD-proces	18
Interviews — en ny drejning	20
1. Kapitel	
at spotte ADHD-træk	23
Neurodivergens og stigma	23
Tabu og DAMP-diagnosen	25
ADHD står ikke for “alle drenge har det”	26
Arbejdshukommelse	29
Impulsivitet	30
	1. Mellemrum (Pause)
Motivation, dopamin og opmærksomhed	36
Tidsblind	38
Kvinder og ADHD	40
Energiforbrug og maskering	42
Maskering	42
Hjernens to systemer	43
ADD/ADHD — eller SRDD?	48
Selvregulering	50
Komorbiditet	52
Dysleksi og dyskalkuli	53
Søvnproblemer	55
Misbrug, skilsmisser og autoimmune sygdomme	56
Opsummering af ADHD-træk	58
Opsummering	61

2. Kapitel

Et neurodivergent spektrum	65
To idealtyper	67
Ekstrem adfærd	68
Performeren og hjælperen	72
Ubevidste behov	72
Adfærd der spænder ben for idealtyperne	74
Kræver ekstra energi uden forståelse	78
Konflikt mellem idealtyperne	81
Opsummering	86

2. Mellemrum

3. Kapitel

Forståelse og fortællinger om neurodivergent adfærd	90
Følelsesudbrud	92
Kombinerede omstændigheder	93
I følelsernes vold	95
Maskiner uden følelser	97
Udtrykker ikke behov	101
Ingen behov – ingen afstemning	102
Amygdala	106
Vekslende arbejdsindsats	110
Hyperfokus som “superkraft”	110
At finde en balance	114
Fylder for meget, fylder for lidt	117
Ubevidst adfærd i arbejdsfællesskabet	121
Sociale arrangementer	127

3. Mellemrum

Stress' indvirkning på sensitivitet	133
Sensitivitet på arbejdspladsen	133
En kronisk stresstilstand?	135
Opsummering	139

4. Kapitel

Neurodivergente kommunikationsredskaber	144
Et simpelt kommunikationsredskab	146
Neurodivergent kommunikation	148
Et paradoks	152
At undskylde	157
At udtrykke behov og anerkende følelser	161
Nærværende anerkendelse	161
Forventningsafstemning	167
Følelshjulet	169
Trigger-kommunikation	170
Skemalagt feedback/sparring	171
	4. Melletrum
Håndtering af uretfærdighedsudbrud	175
Kommunikation 'after hours' er no-go!	179
Opsummering	181

5. Kapitel

En bæredygtig neurodivergent arbejdsstruktur	184
Strukturen 45/15	186
Melletrummetts manifest	191
1) Regulering af koncentrationen	191
2) Tidsfornemmelse	194
3) Giv hovedet ro i mellemrummet	195
4) Lyt til kroppens behov	196
5) At nyde arbejdsprocessen	203
6) Stop mens legen er god!	204
7) Fællesskab	207
Implementering	211
45/15 med ugentligt skema	212
45/15 på hjemmekontoret	213
Fleksibel struktur	218
Opsummering	219

5. Melletrum

6. Kapitel

De sidste ting	223
Afslut dagen uafsluttet	223
Visuel kommunikation	225
Eisenhower-modellen	226
miro.com	228
“TL;DR” står for "Too Long; Didn't Read"	231
AI-sekretæren	231
Kortere og færre møder	232
Firedages arbejdsuge	232
Rekruttering af neurodivergente	233
Delte stillinger	234

7. Kapitel

En “anderledes” arbejdsplads	235
Neurotypisk på neurodivergent arbejdsplads	235
Om forfatteren	238
Stress og benægtelse	238
Ordblindhed	241
Følelser i en arbejdskontekst	243
Afslutning	246

Litteratur

Rapporter	247
Artikler	247
Bøger	252
Hjemmesider	254

OBS: FØR DU BEGYNDER

Når du læser denne bog, vil jeg bede dig om at holde for øje, at den er skrevet af en neurodivergent hjerne. En hjerne, der tænker anderledes. En hjerne, som ser anderledes sammenhænge, og en hjerne, der nogle gange stikker af. Jeg har med vilje valgt ikke at have en neurotypisk redaktør inde over, da jeg ønsker, at du som læser (som leder) hele vejen gennem bogen skal mærke og udfordres, når tingene ikke er skrevet eller udpenslede fuldstændigt, som man er vant til.

Jeg efterlader muligvis plads til, at du kan danne dine egne konklusioner, og at du nogle gange kan blive frustreret eller irriteret over, at du skal bruge lidt ekstra energi på, at forstå præcis, hvad jeg mener. Det gør ikke noget, jeg er sikker på, at den fortolkning, du kommer frem til, vil være meningsfuld for dig.

Hele bogen kan du altså se som en øvelse i at forstå “en anderledes hjerne”, en forberedelse til at vise forståelse overfor en neurodivergent medarbejders anderledes tankeproces, væremåde og muligvis — sjove skrivestil.

Rigtig god læselyst!

// Signe