

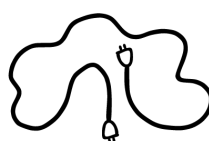
Led Mig Gennem Forståelse

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	17
Interviews — en ny drejning	19
1. Kapitel	
At spotte ADHD-træk	21
Neurodivergens og stigma	21
Tabu og DAMP-diagnosen	22
ADHD står ikke for "alle drenge har det"	23
Arbejdshukommelse	26
Impulsivitet	27
Motivation, dopamin og opmærksomhed	32
Tidsblind	34
Kvinder og ADHD	35
Energiforbrug og maskering	37
Maskering	37
Hjernens to systemer	38
ADD/ADHD — eller SRDD?	43
Selvregulering	44
Komorbiditet	46
Dysleksi og dyskalkuli	46
Søvnproblemer	48
Misbrug, skilsmisser og autoimmune sygdomme	49
Opsummering af ADHD-træk	50
Opsummering	52

2. Kapitel

Et neurodivergent spektrum	55
To idealtyper	57
Ekstrem adfærd	58
Performeren og hjælperen	61
Ubevidste behov	61
Adfærd der spænder ben for idealtyperne	63
Kræver ekstra energi uden forståelse	66
Konflikt mellem idealtyperne	69
Opsummering	73

3. Kapitel

Forståelse for neurodivergent adfærd	77
Følelsesudbrud	79
Kombinere omstændigheder	80
I følelsernes vold	81
Maskiner uden følelser	83
Udtrykker ikke behov	86
Ingen behov — ingen afstemning	86
Amygdala	90
Veksellende arbejdsindsats	93
Hyperfokus som "superkraft"	93
At finde en balance	96
Fylder for meget, fylder for lidt	99
Ubevidst adfærd i arbejdsfællesskabet	102
Sociale arrangementer	107
Stress' indvirkning på sensitivitet	112
Sensitivitet på arbejdspladsen	112
En kronisk stresstilstand?	113
Opsummering	117

4. Kapitel

Neurodivergente kommunikationsredskaber	121
Et simpelt kommunikationsredskab	123
Neurodivergent kommunikation	125
Et paradoks	128
At undskylde	132
At udtrykke behov og anerkende følelser	135
Nærværende anerkendelse	135
Forventningsafstemning	140
Følelseshjulet	142
Trigger-kommunikation	143
Skemalagt feedback/sparring	144
Håndtering af uretfærdighedsudbrud	147
Kommunikation 'after hours' er no-go!	150
Opsummering	152

5. Kapitel

En bæredygtig neurodivergent arbejdsstruktur	155
Strukturen 45/15	157
Mellemrummets manifest	160
1) Regulering af koncentrationen	160
2) Tidsfornemmelse	163
3) Giv hovedet ro i mellemrummet	164
4) Lyt til kroppens behov	165
5) At nyde arbejdsprocessen	171
6) Stop mens legen er god!	172
7) Fællesskab	174
Implementering	177
45/15 med ugentligt skema	178
45/15 på hjemmekontoret	179
Fleksibel struktur	183
Opsummering	184

6. Kapitel

De sidste ting	188
Afslut dagen uafsluttet	188
Visuel kommunikation	190
Eisenhower-modellen	191
miro.com	192
“TL;DR” står for "Too Long; Didn't Read"	195
AI-sekretæren	196
Kortere og færre møder	196
Firedages arbejdsuge	196
Rekruttering af neurodivergente	197
Delte stillinger	198

7. Kapitel

En “anderledes” arbejdsplads	200
Neurotypisk på neurodivergent arbejdsplads	200
Om forfatteren	203
Stress og benægtelse	203
Ordblindhed	205
Følelser i en arbejdskontekst	207
Afslutning	209
Litteratur	210
Rapporter	210
Artikler	210
Bøger	215
Hjemmesider	217

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