

Nevmas – ADHD – nytt verktøy

Nevromangfold i arbeid og skole

Karriereveiledning og utvikling av
jobbmestring og arbeidsevne
for personer med ADHD
29/5-2026

Arne Svendsrud
arne.svendsrud@karriereverktoy.no



Arne Svendsrud

- Psykolog og spesialist i arbeid og organisasjonspsykologi
- Driver firmaet Karriereverktøy AS – Har utviklet karriereveiledningsverktøy som er mest brukt i profesjonell karriereveiledning i Norge:
- **Karriereverktøy** og **Karrierestyrker**: <https://karriereverktoy.no/> , **Jobpics**,
- Laget metodikk for Jobbmestring ADHD /Autisme – Nevmas.no
- Laget ressurside om tester brukt i rekruttering - jobbtsthjelpen.no
- Startet konseptet bak jobbmestringsentrene i Norge, bidro til oppstart av Individual placement and support (IPS) i Norge.
- Jobbet i Arbeid&Inkludering, NAV Arbeidsrådgivning og psykiatrifeltet (DPS)

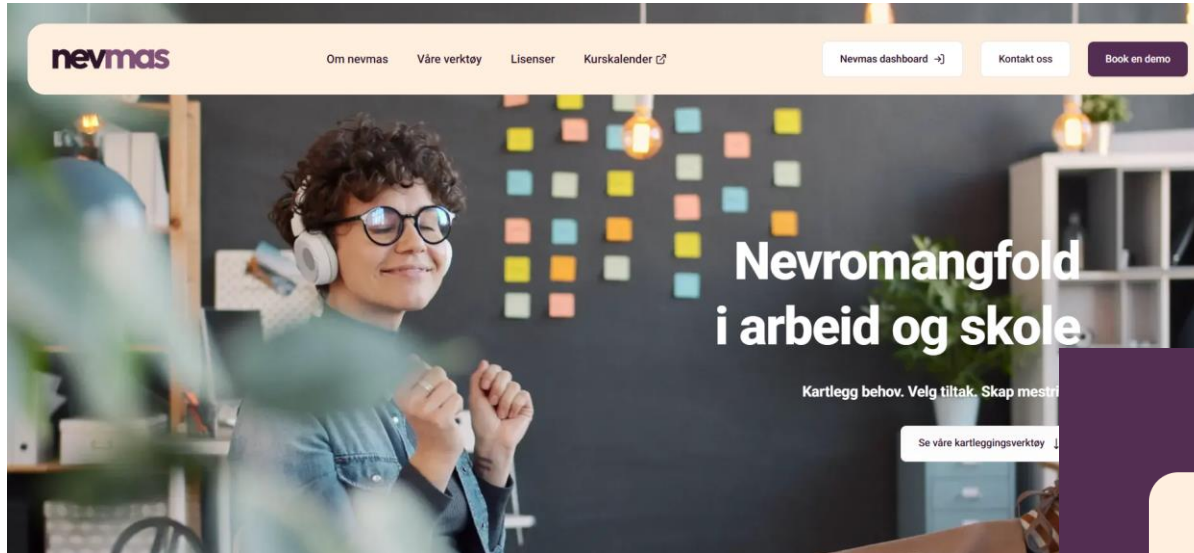


Hovedverktøyet for å utvikle arbeidsevne generelt i AFT er Karrierestyrker i Karriereverktøy.

- Det har ulike versjoner som dekker de ulike målgruppene i AFT:
- Generell jobbmestring – for voksne veisøkere
- Læreplassmestring /ung i jobb
- VTA-Mestring
- IPS-Jobbstøtte – for mennesker med psykiske utfordringer på tvers av diagnoser
- Helsemestring – Utslag i jobb av alle diagnoser
- <https://karriereverktoy.no/karrierestyrker/>
- Men for utviklingsforstyrrelser: ADHD og Autisme trengs det egne verktøy som går i helt i dybden, fordi utfordringene er så spesifikke.....



Nevmas – Nevromangfold i arbeid og skole – utvikling av arbeidsevne ved ADHD og Autisme



<https://nevmas.no/>

Moduler:

- ADHD
- Autisme

Våre kartleggingsverktøy



Autisme

Kartlegg kandidatens styrker og utfordringer innen sosial samhandling, kommunikasjon og fleksibilitet. Med særlig fokus på å forebygge og håndtere stress, samt utnytte personlige styrker, kan du utarbeide en utviklingsplan med tiltak tilpasset kandidatens behov.

[Les mer →](#)



ADHD

Kartlegg kandidatens behov knyttet til ADHD, som konsentrasjon, struktur, tidsbruk, impuls kontroll og energinivå. Velg og tilpass tiltak basert på kandidatens profil, og utarbeid en utviklingsplan som legger til rette for mestring i praksis.

[Les mer →](#)



Nevmas - Samarbeidsprosjekt

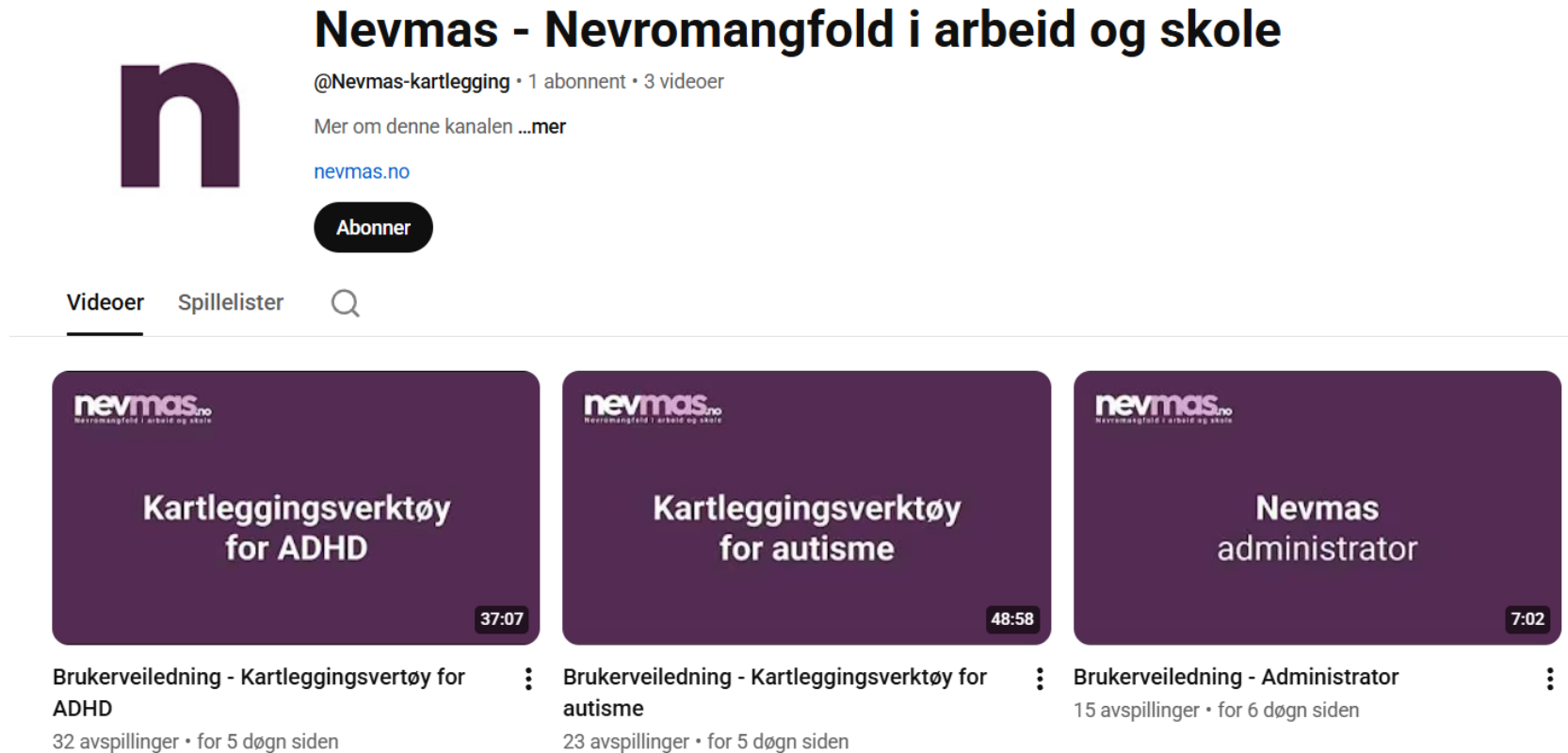


: Utvikler og drifter løsningen, selger abonnement, holder kurs

Utvikler innhold:
Arne Svendsrud



Veiledningsvideoer på youtube:



n **Nevmas - Nevromangfold i arbeid og skole**
@Nevmas-kartlegging • 1 abonnent • 3 videoer
Mer om denne kanalen ...mer
nevmas.no
Abonner

Videoer Spillelister

- Kartleggingsverktøy for ADHD** (37:07)
Brukerveiledning - Kartleggingsverktøy for ADHD
32 avspillinger • for 5 døgn siden
- Kartleggingsverktøy for autisme** (48:58)
Brukerveiledning - Kartleggingsverktøy for autisme
23 avspillinger • for 5 døgn siden
- Nevmas administrator** (7:02)
Brukerveiledning - Administrator
15 avspillinger • for 6 døgn siden

• <https://www.youtube.com/@Nevmas-kartlegging>



Hvem kan bruke Nevmas ADHD?

- Jobbkonsulenter /jobbspesialister
- Veiledere i NAV
- OT/PPT
- Videregående skole i fht lærlinger
- Behandlere som har et jobbmestringsfokus



Nevmas og Karriereveiledning:

- Velge yrker/jobber som inneholder arbeidsoppgaver og forhold som i minst mulig grad inneholder det som er veisøkers utfordringsområder



Adhd og mestring av arbeid

- Det har manglet verktøy for mestring av jobb ved ADHD
- dette har ført til bagatellisering av utfordringer, eller stereotypisk tenkning: for eksempel at alle mennesker med ADHD er impulsive og sliter med konsentrasjon
- Alle mennesker med ADHD har unike styrker og utfordringer – samtidig skal det mye til at man har utfordringer som aldri før har vært beskrevet noe sted
- Med Nevmas får du tak i unikheten



Inneholder «alle» utfordringer

- Målet med å lage Nevmas Adhd, har vært å lage et verktøy som inneholder «alle» utfordringer mennesker med ADHD kan møte på og som er så betydelige at de kan hindre jobbmestring



Praksislikt verktøy:

Inneholder alle vanlige utfordringer personer med ADHD møter i mestringen av en jobb og mulige løsninger på det



Områdene i Nevmas - Adhd

- Fokus og oppmerksomhet
- Holde ut arbeidsoppgaver
- Distraherbarhet
- Resultater
- Hukommelse
- Hyperfokus
- Organisere
- Tidsstyring
- Oppgaveprioritering
- Ta beslutninger
- Impulsivitet
- Hyperaktivitet/Uro
- Jobbreasjoner
- Kommunikasjon
- Regulere følelser
- Sensitivitet
- Læring
- Søvn

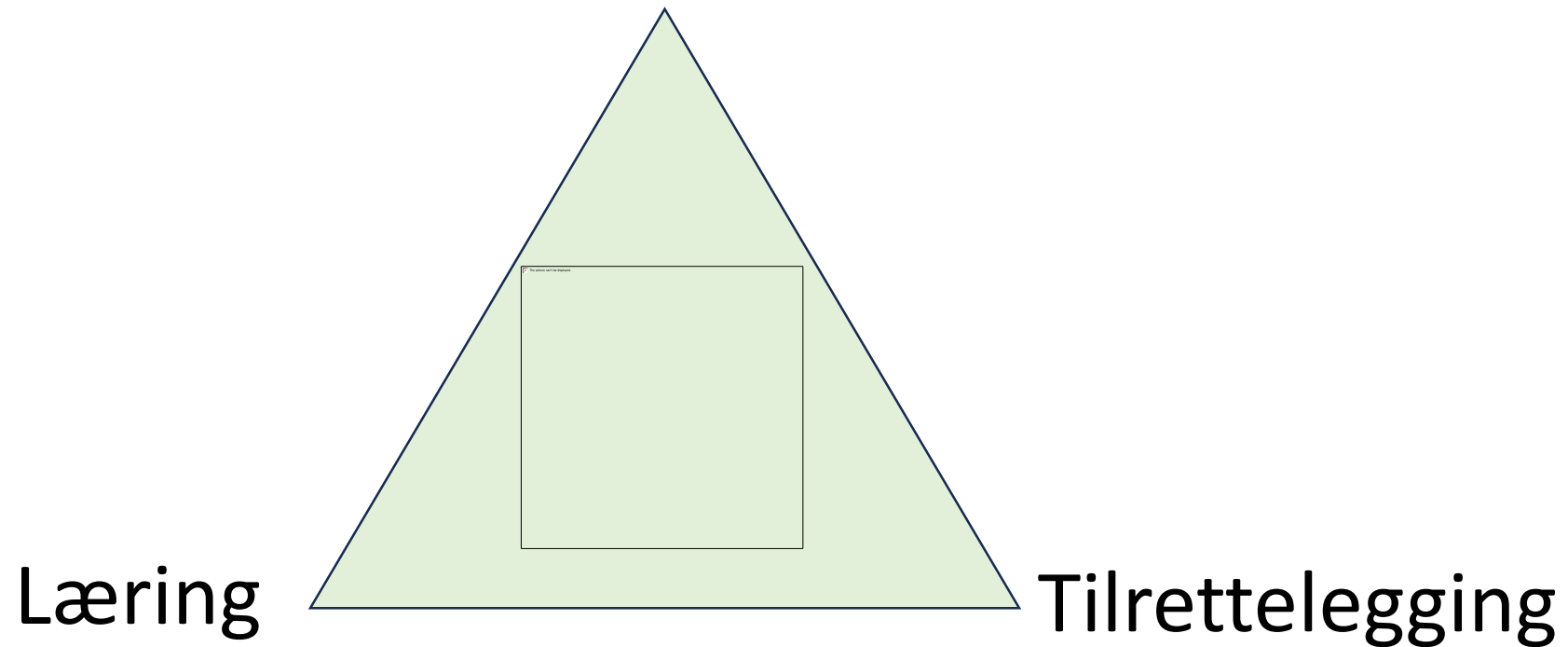


Struktur i Nevmas - ADHD

- Kartlegging av utfordringsområder – (på en styrkebasert måte for å øke mestringstro)
- Valg og konkretisering av mestringsstrategier
- Valg og konkretisering av tilrettelegginger
- Rapport



Mestringsstrategier



Mestringsstrategier vs tilrettelegging

- **Mestringsstrategier:** Fremgangsmåter for mestring som veisøker selv tar initiativ til, kontrollerer selv og i mindre grad krever noe særlig av kollegaer eller ledere
- **Tilrettelegging:** Fremgangsmåter for mestring eller tilpasning som ledere og kollegaer eller organisasjonen tar ansvar for og som krever innsats på en eller annen måte fra de.



Velge temaer og mestringsstrategier?

- Så få som mulig.
- Velg tema det er viktig å få resultater på i fht mestring av jobb. For veisøker og for arbeidsgiver
- Velg tema veisøker er motivert for å jobbe med
- Velg tema vi tenker det er lett å få til resultater på raskt (viktig for å øke mestringsstro og motivasjon)



Målet med Nevmas i AFT

- Med bedre og mer detaljert forståelse av de unike jobbutfordringer knyttet til ADHD
- Med tilgang til bedre og mer konkrete metoder for å utvikle mestring
- Med tilgang til bedre og mer konkrete tilrettelegginger

- Kan flere enn i dag mestre jobb og unngå uføretrygd.

