



ADHD

Tiltak og muligheter gjennom NAV

16. mai 2025 Veilednings- og
oppfølgingslos Sandra Bye Nav Drammen

Disposisjon

- Tiltakene i NAV
- Tilrettelegging ved høyskoler og universitet
- Tilrettelegging i arbeid
- Hjelpemidler
- Stønader
- Andre tjenester

Tiltakene i NAV

- Arbeidsforberedende trening (AFT)
- Avklaring
- Oppfølging
- Arbeidsrettet rehabilitering
- Kvalifisering
- Arbeid med Støtte
- Kvalifiseringsprogrammet
- Varig tilrettelagt arbeid
- Mentor
- Lønnstilskudd til arbeidsgiver

Arbeidsforberedende trening (AFT)

- Foregår hos en tiltaksarrangør
- Egnet hvis du ikke har arbeidserfaring fra tidligere og er usikker på din funksjonsevne.
- Mulighet for å trene på ferdigheter du er utrygg på og sosial samhandling med andre deltakere

Avklaring

- Formål:
 - Utrede personlige ressurser og muligheter
 - Kartlegge behov for eventuell videre bistand og tilrettelegging
 - Foreslå realistiske mål og planer for videre gjennomføring
- Innhold
 - Individuelt tilpasset kartlegging og vurdering av arbeidsevne og arbeidsmuligheter. Veiledning i forhold til yrke, arbeid og videre vei. Motivasjon og bevisstgjøring

Oppfølging

- Planlegging av arbeidsrettet aktivitet
- Veiledning i å finne egnede arbeidsplasser
- Oppfølging i arbeidsrelaterte og sosiale ferdigheter
- Oppfølging på arbeidsplassen for å legge til rette for overgang til arbeid eller for å beholde arbeidsforhold

Arbeidsrettet rehabilitering

- Målet er at deltaker skal komme i eller forbli i arbeid
- Tilbyr veiledningssamtaler, generell opptrening og funksjonsfremmende trening, opplæring, motivasjonsarbeid, kostholds- og livsstilsveiledning, trening i sosial mestring og kontakt med arbeidslivet
- Aktuelt for deltakere som er sykemeldte og/eller personer som har fått sin arbeidsevne nedsatt slik at en hindres i å beholde eller skaffe arbeid.
- Individuelt tilpasset – tverrfaglighet med fysioterapeuter
- Varigheten er 4 uker men kan utvides til 12 uker

Kvalifisering kurs eller utdanning

- Gis støtte både til videregående opplæring og høyere utdanning
- Studiespesialiserende løp kan ikke gis som videregående opplæring
- Lærlingordninger kan godkjennes som en videregående opplæring
- Høyere utdanning kan gis til personer over 22 år
- Max 3 år
- AMO kurs
 - kortere kurs med yrkesrettet innhold som er basert på behov i arbeidsmarkedet
 - Deltakere må ha fylt 19 år for å starte opp i AMO.

Arbeid med Støtte

- Jobbspesialister i NAV
- Aktuelt for deg som ønsker å komme ut i jobb eller trenger ekstra støtte for å beholde en jobb.
- Bistår i hele jobbprosessen med tett individuell oppfølging

Kvalifiseringsprogrammet

- Målet med programmet er at du skal få den oppfølgingen du trenger for å komme i arbeid eller aktivitet.
- Programmet er på fulltid og skal inneholde
 - arbeidsrettede aktiviteter
 - utdanning og opplæring
 - tett individuell oppfølging og veiledning

Varig tilrettelagt arbeid

- VTA - arbeid i en skjermet virksomhet, med arbeidsoppgaver tilpasset den enkeltes yteevne
 - rettet mot personer som mottar uføretrygd, og som har behov for spesiell tilrettelegging og tett oppfølging
- VTO varig tilrettelagt arbeid i ordinære virksomheter
 - arbeidsgiver skal tilby et individuelt tilpasset opplegg etter den enkeltes forutsetninger og med nødvendig oppfølging

Mentor

- For personer som trenger praktisk hjelp, veiledning eller opplæring i arbeidsrettede ferdigheter
- Brukes både i lønnet arbeid, arbeidstrening og i en utdanningssituasjon
- En mentor er en frikjøpt kollega eller en medstudent
- Støtten gis vanligvis i 6 måneder
- Ved nedsatt arbeidsevne kan gis inntil 3 år

Lønnstilskudd

- Midlertidig lønnstilskudd
 - Et formidlingsrettet tiltak
 - Kan sikre en stabil og varig deltagelse i ordinært arbeidsliv
 - Sammen med ordinær lønn
 - Arbeidsgiver og NAV spleiser i en periode
- Varig lønnstilskudd
 - I stedet for uførepensjon eller i kombinasjon med gradert uførepensjon

Tilrettelegging ved høyskoler og universitet

- Studiestedet plikt til å tilrettelegge
- Hjelp til å sette opp studieplan
 - Viktig noen sjekker planen blir fulgt
- Egen leseplass
- Ekstra tid eksamen
 - enerom
- Mange blir forsinket i studiene
 - kan søke lånekassen om unntak med forsinkelser over 60 studiepoeng – 1 år (legeerklæring vedlegges søknaden)
- SMS – utdanning som tiltak
 - Samarbeid med USN, NAV og Ifront med støtte i utdanningsløpet. Ved nedsatt arbeidsevne 3 år og 6 måneder.

Åpenhet



Skal jeg være åpen på jobb om ADHD?

- Hva skal jeg fortelle?
- Hvem skal jeg fortelle det til?
- Hvor mye skal jeg fortelle?
- Hva ønsker jeg å oppnå ved å fortelle?
- Har jeg noen grunner til ikke å være åpen?

- «Åpenhet om min diagnose har hjulpet mine kollegaer og leder til å forstå meg og mine utfordringer bedre, hvilket medfører at misforståelser eller feiltolkninger av min atferd/væremåte forekommer svært sjeldent?»

Noen utfordringer i arbeid

- Igangsetting
- Planlegging og organisering
- Gjennomføring
- Tidsoptimist
- Prioritering av oppgaver
- Oppmerksomhetsvansker – lett å distrahere
- Utsetter oppgaver
- Vansker med å huske avtaler
- Skjemautfylling – papirarbeid
- Var for avbrytelser

Tilrettelegging i arbeid

- Individuell tilrettelegging
- Interesse for arbeidsoppgavene
- Påminnelser og hjelp med å komme i gang
- Gjøre ting gradvis – trinnvis – oppleve klarer mer og mer
- Struktur
- Arbeidsplan (dags- og ukeplaner). Sjekklistor
- Forutsigbarhet
- Cellekontor (minske forstyrrelser)
- Mentor/fast kontaktperson
- Oppfølging og tilbakemeldinger underveis

Tilrettelegging i arbeid forts.

- Redusert arbeidstid – fleksitid
- Dele opp i mindre oppgaver
- En oppgave om gangen
- Lenger tid på å få gjort en jobb

Hjelpemidler

- Smarttelefon - telefoni - hukommelse- og planleggingsverktøy
- To PC skjermer
- Bruke notisbok
- Memoplanner (tids- og planleggingsverktøy)
- Apper - www.appbibliotek.no
- Timestokken – nedtellingsfunksjon 15-30-45-60 minutter
- Hjelpemiddelsentralen 40 70 28 06

Veiledningshefte



[Arbeidssøkere med ADHD | Kunnskapsbanken](#)

Stønader i NAV

- Dagpenger
- Tiltakspenger
- Kvalifiseringsstønad
- Sykepenger
- Arbeidsavklaringspenger
- Uføretrygd
- Tilleggstønader
- Økonomisk sosialhjelp
- Grunnstønad

Stønader i NAV

- **Dagpenger**

- Tapt minst 50 % av arbeidstiden din. Har du flere arbeidsforhold, er det den samlede arbeidstiden din som må være redusert.
- Kravet til arbeidsinntekt på minst 1,5 G de siste 12 månedene, eller 3 G de siste 36 månedene
- Er du arbeidsledig og har tjent 2 G eller mer det siste året eller i snitt de siste 3 årene (siste 36 månedene), kan du få dagpenger i inntil 2 år (104 uker).
- Er du arbeidsledig og har tjent under 2 G det siste året eller i snitt de siste 3 årene (siste 36 månedene), kan du få dagpenger i inntil 1 år (52 uker).
- Krav om meldekort

- **Tiltakspenger**

- Tiltakspenger kan gis til tiltaksdeltakere som har fylt 18 år og så lenge du er i tiltak.
- Satsen på tiltakspenger er 285 kroner dagen. Barnetillegget er 53 kroner dagen.
- Krav om meldekort

- *1 G 124 028 1. mai 2024*

Stønader i NAV forts.

- Kvalifiseringsstønad
 - Kvalifiseringsstønaden du får når du deltar i kvaliseringsprogrammet er 2,041 ganger grunnbeløpet (G).
 - Er du under 25 år får du 2/3 av full stønad, det tilsvarer 168 761 kroner
 - Krav om meldekort
- Sykepenger
 - Det er NAV som avgjør om sykmeldingen gir deg rett til sykepenger.
 - Inntil 1 år
 - Arbeidsfør i 26 uker sammenhengende gir rett på sykepenger på nytt

Stønader i NAV forts.

- **Arbeidsavklaringspenger**

- Nedsatt arbeidsevne med minst 50 % på grunn av sykdom, skade eller lyte
- Målet er å skaffe eller beholde arbeid
- Arbeidsrettet aktivitet/medisinsk behandling
- Maks 3 år
- Krav om meldekort

- **Uføretrygd**

- Varig nedsatt arbeids- og inntektsevne på grunn av sykdom eller skade
- Må ha vært medlem av folketrygden i minst 5 år før du ble syk eller skadet
- Inntektsevne nedsatt med minst 50 %. Mottar du AAP på søknadstidspunktet er det tilstrekkelig med 40 % varig nedsatt inntektsevne. Godkjent yrkesskade tilstrekkelig med 30 %.
- Fullt mulig å kombinere arbeid og uføretrygd og det lønner seg å jobbe. Mister ikke uføretrygden ved å arbeide

Stønader i NAV forts.

- **Tilleggsstønader**
- Kommer i tillegg til eventuelle livsoppholdsytelser du mottar. Andre livsoppholdsytelser kan for eksempel være arbeidsavklaringspenger, tiltakspenger, dagpenger, overgangsstønad til enslig mor eller far, stønad til gjenlevende ektefelle eller tidligere familiepleiere.

- **Hva kan du få?**
 - **Reiseutgifter** – 6 km avstand
 - **Pass av barn** -Stønaden dekker 64 prosent av utgiftene til barnepass, som kan være barnehage, SFO eller dagmamma. Det betyr at du må betale minst 36 prosent av utgiftene selv. Du kan få dekt utgiftene til barnepass opp til en maksimumssats som er fastsatt av Stortinget.
 - **Læremidler** - lærebøker, kladdebøker, kopiering, internett, programvare til datamaskin og annet undervisningsmateriell. Dekker arbeidsmateriell når du gjennomfører praktisk opplæring eller fagprøve
 - **Bolig og overnatting** - kan få dekket nødvendige merutgifter til bolig eller overnatting. Du kan få dekket utgifter til bolig eller overnatting som kommer i tillegg til utgiftene du måtte ha til bolig på hjemstedet, eller utgifter du har fordi boligutgiftene dine på tiltaksstedet er høyere enn utgiftene som du tidligere hadde på hjemstedet ditt.
 - **Flytting** - må du flytte fra hjemstedet ditt for å delta på arbeidsrettet tiltak eller godkjent utdanning, kan du få dekket utgifter til flytting. Du kan også få dekket flytting hvis du er arbeidsledig og må flytte fra hjemstedet ditt for å ta imot tilbud på arbeid på annet sted.

Stønader i NAV forts.

- Økonomisk sosialhjelp

- Økonomisk sosialhjelp er en midlertidig stønad. Du bør vurdere om du har andre muligheter til å forsørge deg selv. Dette kan for eksempel være gjennom jobb, andre inntekter eller egne midler. Hvis du trenger hjelp til å finne ut hvilke muligheter du har, så kan du ta kontakt med NAV
- Når du søker må du gi opplysninger om deg selv og den økonomiske situasjonen din. Du må i utgangspunktet dokumentere opplysningene.
- Statlige veiledende satser og retningslinjer, kommunen kan ha egne veiledende satser.

- Er du i en nød situasjon kan man søke om nød økonomisk sosialhjelp

- Hjelp i en nødssituasjon skal dekke helt nødvendige utgifter for en kort periode. Eksempler er stønad til mat, hygieneartikler og reiseutgifter. Regninger som må betales for å hindre at nødvendige tjenester som strøm eller lignende blir stengt, kan også bli dekket i en nødssituasjon.

Stønader i NAV forts

- Grunnstønad

- Det innvilges ved søknad om grunnstønad sats 1 (724) til barn med hyperkinetiske forstyrrelser (m/diagnosekode F90, F F90.1, F90.8, F90.9) til dekning av ekstrautgifter ved klesslitasje. Det trengs ikke legge ved dok da det tas utgangspunkt i SIFO standardbudsjett.
 - Det er en forutsetning at de medisinske opplysningene viser at man har en hyperaktiv atferd som forklarer klesslitasjen. Det er ikke tilstrekkelig at det bare oppgis diagnosekode eller diagnose.
- Endringer i lovverket: Hyperaktiv adferd og klesslitasje avtar normalt med alderen. Derfor er hovedregelen at du ikke får støtte etter at du har fylt 18 år. Praksis fra Trygderetten er at det sjelden gis grunnstønad til klesslitasje til voksne personer med ADHD-diagnose. Hvis du likevel mener at du har ekstrautgifter, må du søke og dokumentere utgiftene.

Andre tjenester i NAV

- Gjeldsrådgivere

- Forvaltere

Andre tjenester utenfor NAV

- Bostøtte

- Bostøtte er en behovsprøvd statlig støtteordning for deg som har lave inntekter og høye boutgifter.
- Du har ikke rett til bostøtte hvis inntektsgrunnlaget i husstanden din overstiger øvre grense for inntekter. Det gjelder uansett hvor høye boutgiftene dine er. Inntektsgrensen avhenger av hvor du er.

- Startlån

- Startlån fra kommunen gjelder de som ikke får boliglån i vanlig bank og ikke har mulighet til å spare opp egenkapital.



TAKK FOR MEG