

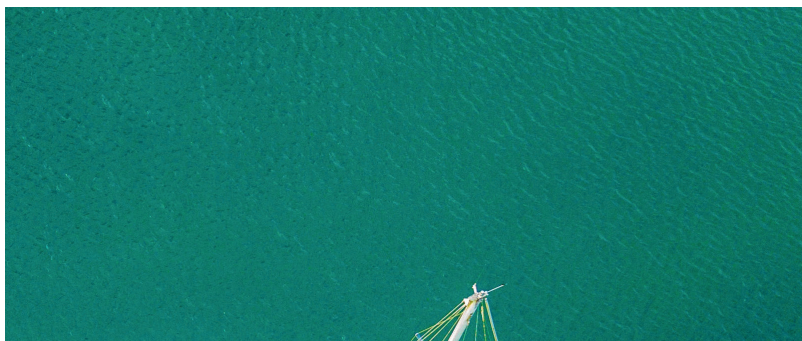
Kaptajn i eget liv



– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

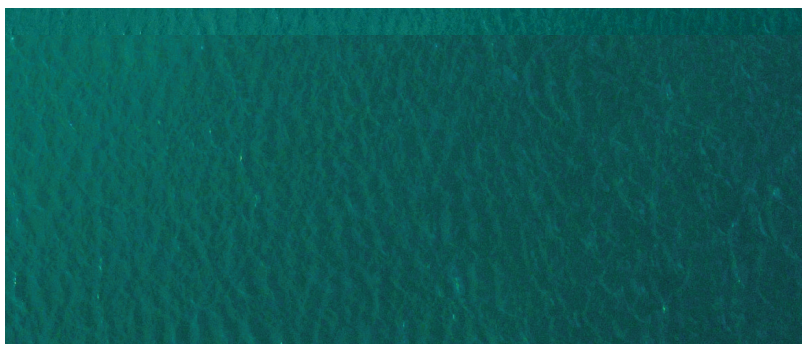
www.adhdkaptajn.dk

*Den rigtige
uddannelse*



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



Den rigtige uddannelse

Inden man vælger en uddannelse, er der mange ting, man skal overveje. Både i forhold til jobmuligheder, interesser og egne kompetencer.

Dette afsnit tager udgangspunkt i, at du har gjort dig nogle overvejelser om, i hvilken retning du ønsker at uddanne dig.

Du kan med dette redskab undersøge og overveje om den ønskede uddannelse er realistisk, og blive mere bevidst om, hvad der skal til for at være på en uddannelse.

Du kan også blive opmærksom på, hvad du har brug for hjælp til, eller om du har brug for særlige aftaler.



Tid

Hvor lang tid kan du holde til at være på uddannelsesstedet?

- Længde på dagen/ugen
- Tid på dagen
- Antal dage om ugen



Hvor lang tid kan du bruge på selvtilrettelagte aktiviteter?

Lektielæsning/studieforberedelse

Skriftligt arbejde

Gruppearbejde

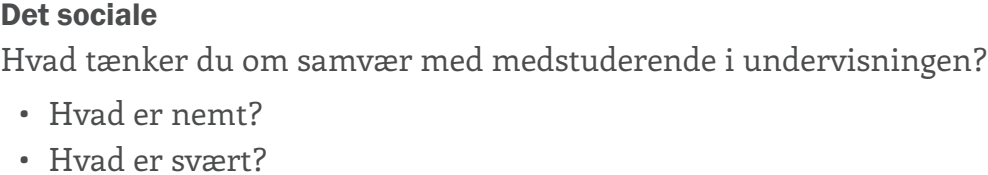


Har du særlige behov i forhold til transport til uddannelsesstedet? F.eks.



Hvilke behov har du for fleksible ordninger?

 Helle Holmen & Jens Brejnrod



Hvordan kan du håndtere udfordringer ved eventuelle studieture, eksursioner og udlandsophold?

- Hvad er nemt?
- Hvad er svært?

Overvej hvordan du bedst fungerer i pauserne?

- Har du brug for ro?
- Har du brug for at være alene?
- Er der for meget larm i kantinen?
- Hvor kan du være, hvis du har brug for ro?



Arbejdsopgaver

Gruppearbejde

- Hvordan har du det med gruppearbejde?
- Hvad er vigtigt for dig at tage højde for i gruppearbejde?
- Er der noget, der er vigtigt for de andre i gruppen at kende til i forhold til dine udfordringer?

Undervisning

- Hvad kan være udfordrende ved at følge undervisningen?
- Hvad kan du gøre for at få mest muligt ud af undervisningen?
- Vil du have brug for særlige aftaler i undervisningen – hvilke?

Fremlæggelser:

- Hvordan har du det med fremlæggelser?

Skriftlige opgaver:

- Hvordan har du det med at lave skriftlige opgaver?
- Har du brug for hjælp og særlig støtte til at skrive en opgave?
- Skriver du bedst alene eller i gruppe?

Løbende forberedelse:

- Hvordan tilrettelægger du din løbende forberedelse?
- Hvad er vigtigt for dig at være opmærksom på, når du forbereder dig?
- Hvordan tilrettelægger du din forberedelse?
- Hvordan husker du pauser?
- Hvor forbereder du dig bedst? – Hjemme, på uddannelsesstedet, biblioteket eller andre steder?
- Har du brug for hjælp til at prioritere, hvad der er vigtigt at forberede?

Redskabet fortsættes på næste side



Lærere og studievejledere

Har du brug for at tale med din studievejleder eller lærere inden opstart?

- Om hvad?
- Overvej om der er noget du gerne vil bede om hjælp til – f.eks. at søge mentor eller lignende.



Medstuderende

Overvej om der er noget, du skal tale med dine medstuderende om, i forhold til hvordan du fungerer?

- Hvad har du brug for at sige?
 - På dit hold?
 - I din læsegruppe?



Overvej også om der er områder, hvor du kan gå på kompromis.

Se video

Andre fortæller
om, hvad der helst
skal til for at være
på en uddannelse

Kaptajn i eget Liv er udgivet i samarbejde med CSV-Aarhus

CSV-Aarhus tilbyder en række kurser til voksne med ADHD, samt andre interesserede.

Se detaljerede beskrivelser af de enkelte kurser på vores hjemmeside:

adhdaarhus.dk

Dette værk er licenseret under en Creative Commons Kreditering-IkkeKommerciel-IngenBearbejdelse 2.5 Danmark Licens. Se licensen her:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/dk/>

