

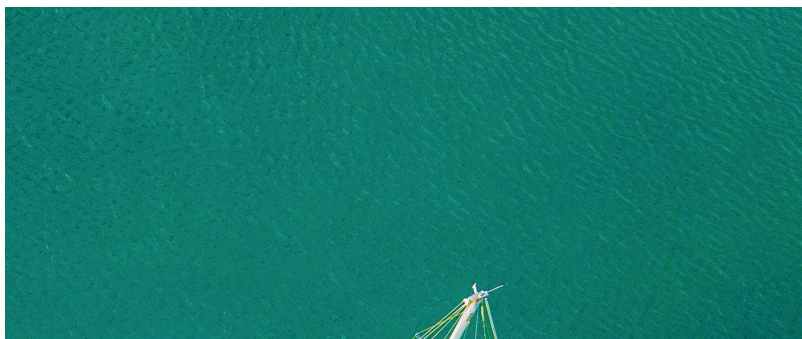
Kaptajn i eget liv



– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

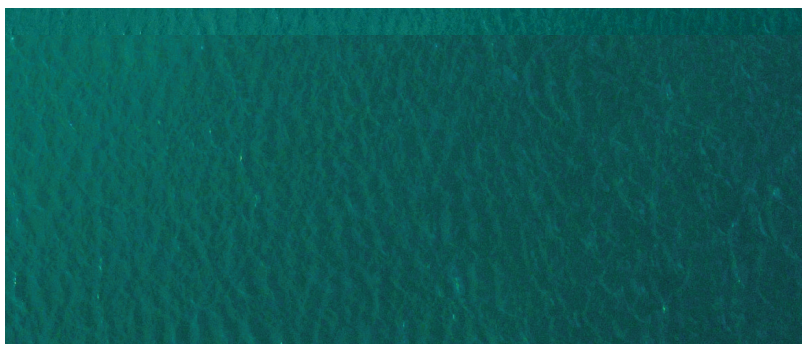
www.adhdkaptajn.dk

Forord



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



Forord

Om Kaptajn i eget liv



At have fået en diagnose er et udtryk for, at der er nogle udfordringer i livet, som der er behov for at tage hånd om.

Kaptajn i eget liv er lavet til jer, der vil arbejde med de udfordringer, der opstår i hverdagen som voksen med en ADHD-diagnose.

Formålet er at forstå og acceptere sig selv bedre, blive klogere på hvad ADD- eller ADHD-diagnosen betyder, og blive mere bevidst om de mekanismer, der er på spil i de situationer, som er svære at håndtere.

I materialet skelner vi ikke mellem ADD og ADHD, men bruger istedet fællesbetegnelsen ADHD.

Materialet giver ikke færdige svar, men giver mulighed for at undersøge udfordringerne på en systematisk måde og reflektere over, hvad der kan være vigtigt at arbejde med, og hvordan I kan gribe arbejdet an.

Samarbejdsredskab

Kaptajn i eget liv er et samarbejdsredskab. Når man taler med en person, man har tillid til, er det nogle gange muligt at se og forstå sig selv på en anden måde, end hvis man forsøger alene. Den anden kan hjælpe med at blive opmærksom på perspektiver og nuancer, man måske ikke selv har øje for.

Materialerne skal hjælpe samarbejdet på vej. Ved at tale sammen ud fra spørgsmålene i arbejds hæftet kan I sammen blive mere bevidste om, hvad der skal til for at få hverdagen til at fungere bedre.

Navnet **Kaptajn i eget liv** er valgt som et billede på, at man skal tage kommandoen over sit eget liv på samme måde, som en kaptajn har kommandoen over et skib. Men kaptajnen er ikke den eneste, der skal til for at sejle skibet sikkert afsted, der er også brug for en styrmand, der hjælper med at holde kursen og undgå, at det støder på grund.

Sådan bruges materialet

Det første, kaptajnen skal gøre, er at vælge en samarbejdspartner – en styrmand. Det kan være ens partner, et familiemedlem eller en god ven. Det kan også være en professionel f.eks. en bostøtte, lærer, mentor eller lignende. Det vigtigste er, at det er en person, man har tillid til og ønsker at samarbejde med.

Derefter er det en god ide at blive enige om, hvordan samarbejdet skal foregå: Hvornår og hvor tit skal I mødes? Hvor skal I mødes? Hvor lang tid vil I bruge sammen?

Samtaleværktøjer

Kaptajn i eget liv består af en række samtaleværktøjer opdelt i seks overordnede kapitler. Tanken er, at kaptajnen starter med at besvare spørgsmålene, der er markeret med et kaptajnlogo:



Ind imellem er der også spørgsmål, som besvares af styrmanden.

Disse markeres med et styrmandslogo:



De konkrete udfordringer, der er behov for at arbejde med, kan være meget forskellige fra person til person. Det er derfor ikke sikkert I skal bruge alle værktøjer og gennemgå alle kapitler. Derimod kan I arbejde med materialet i den rækkefølge og i det omfang det passer jer.

Ved de fleste redskaber er der afsat plads til at skrive notater, for at fastholde samtalen.

Materialets struktur

I kapitlet *Sæt ord på din ADHD* er der fokus på, hvordan ADHD opleves. I kan dykke ned i typiske udfordringer, såvel som styrker.

Kapitlet *Struktur i hverdagen* hjælper med at blive bedre til at håndtere helt

almindelige hverdagsudfordringer som f.eks. at få gode vaner, arbejde med positive leveregler, arbejde med kalender og andre hverdagsstyringsredskaber samt blive bevidst om sit energiregnskab.

De to kapitler om *Den rigtige arbejdsplads* og *Den rigtige uddannelse* undersøger, hvad der skal til for at fungere i enten job eller uddannelse.

Kapitlet *Stop op!* kan I vende tilbage til flere gange undervejs i arbejdet. Formålet er, at I evaluerer sammen for at blive bevidste om de fremskridt, der er undervejs i processen.

Sidst i materialet findes et kapitel om *ADHD & dovenskab*, som handler om, hvordan tanken om at være doven kan have haft en negativ påvirkning på selvværd og selvtillid.

I *Efterordet* beskrives afslutningsvis nogle overordnede tanker om baggrunden for materialet og hvilke trin der er i en forandringsproces.

Hjemmesiden

Ud over dette hæfte hører der en hjemmeside til **Kaptajn i eget liv**: www.adhdkaptajn.dk

På hjemmesiden kan I se en række videoer med klip fra interviews med voksne, der har en ADHD-diagnose, og som gerne vil dele deres erfaringer med andre. Videoerne er tænkt som inspiration undervejs i arbejdet.

I kan også downloade redskaberne fra de enkelte kapitler, og endvidere kan I høre oplæsninger af *Forordet*, kapitlet *ADHD & dovenskab* og *Efterordet*.

QR-koder

Ved de fleste kapitler er der QR-koder, som kan bruges til at komme ind på hjemmesiden, hvor det relevante materiale ligger.

Der er også QR-koder, der linker til oplæsning af de længere tekster i materialet.

Vi ønsker jer god fornøjelse med materialet og håber, det kan være til gavn og støtte.

Helle Holmen & Jens Brejnrod

Til kaptajnen

Det kan være svært at være **kaptajn i eget liv**, men det er dig, der skal finde ud af, hvor dit liv skal hen.



Hvis man har udfordringer i livet, kan det være en svær opgave, som det vil være godt at få hjælp til. Derfor skal du vælge en styrmand, der vil stå sammen med dig i arbejdet med materialet og hjælpe dig med at styre i den retning, du ønsker. Men du er kaptajn, så det er dig, der i sidste ende bestemmer, hvor dit liv skal hen.

Det betyder, at det er dig, der vælger, hvad I skal arbejde med, og hvordan I vil bruge materialet.

Til styrmanden

Styrmanden kan være en tæt relation (forældre, søskende, partner, ven) eller professionel (bostøtte, mentor el.lign.), som er blevet enig med kaptajnen om at samarbejde.



Styrmandens rolle er at hjælpe med at arbejde med det, der er vigtigt og giver mening for kaptajnen.

Det er kaptajnens liv, det handler om. Undgå at være for løsningsorienteret og hjælp i stedet med at undersøge og analysere muligheder og faldgruber.

Det kan være fristende at sige: "Hvorfor gør du ikke bare sådan og sådan", men som regel er der en grund til, at din kaptajn ikke "bare" gør det, som andre forestiller sig er nemt nok. Derfor er den undersøgende tilgang vigtig.

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/>

