

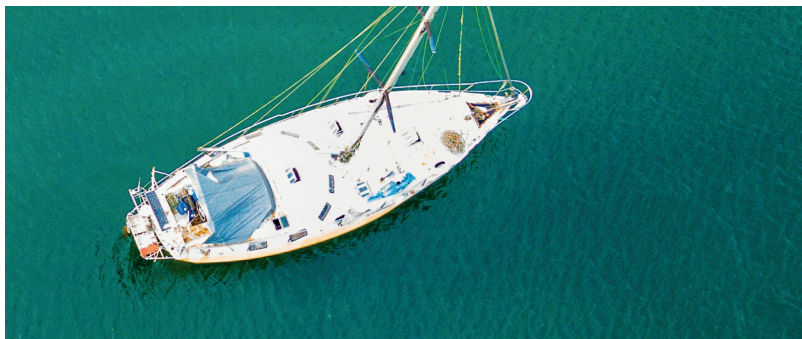
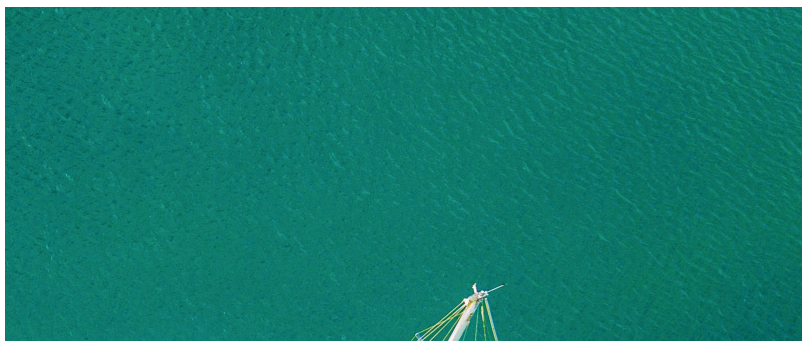
Kaptajn i eget liv

– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

www.adhdkaptajn.dk

Sæt ord på din ADHD

Kender du det?



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018

Kender du det?

Dette redskab er tænkt som inspiration til at sætte ord på din ADHD og er et forsøg på at systematisere, hvad der kan være på spil, når man har ADHD.

Det er ikke sikkert, du kan genkende alle områderne, men tal sammen om, hvad der særligt kendetegner din ADHD.

Følelser

- Mærker du dine følelser kraftigere og hurtigere end andre?
- Har du hurtige og nogle gange uforudsigelige følelsesskift?
- Har du kraftige følelsesudbrud?

Sortering af indtryk

Sanserne:

- Er lyde, syn, lugte, berøring, varme/kulde meget tydelige?
- Gør dine sanseindtryk det svært at holde fokus og opmærksomhed?

Socialt:

- Mærker du andre menneskers tilstedeværelse kraftigt?
- Kan du ikke lade være med at tænke på, hvordan andre har det, og hvordan de tænker?

Tankemæssigt:

- Forstyrrer dine egne tanker dig, når du forsøger at fokusere på noget bestemt?

Fornemmelse for tid

- Har du svært ved at vurdere, hvor lang tid en opgave tager?
- Har du svært ved at mærke tiden, når du er i gang med noget?
- Har du svært ved at ændre tempo undervejs, når du er i gang med noget (både hurtigere og langsommere)?

Notater til Kender du det?

Redskabet fortsættes på næste side

Valg og prioritering

- Har du svært ved at træffe valg?
- Kan du have svært ved at holde fast i en beslutning om, hvad du skal gøre?
- Har du svært ved at afgøre, i hvilken rækkefølge du skal lave forskellige gøremål?

Stress

- Føler du dig ofte stresset?
- Kan du blive meget stresset over, hvad der virker som små ting?

Planlægning og organisering

- Har du svært ved at planlægge og overskue det, du skal i din hverdag?
- Har du svært ved at gennemføre det, du har planlagt?

Vaner og rutiner

- Har du svært ved at få gode vaner og rutiner?
- Har du svært ved at fastholde gode vaner og rutiner?

Omstilling

- Kan du have svært ved at omstille dig til nye og uventede situationer?

Udsættelse

- Udsætter du at gøre ting, som du er nødt til – også selvom det kan have store konsekvenser?

Energiregnskab

- Har du svært ved at få energien til at slå til i dagligdagen?
- Har du behov for mere restitutionstid end andre f.eks. efter samvær med andre, job eller huslige gøremål?

Afhængighed

- Har du let ved at blive afhængig f.eks. af sukker, shopping, spil, andre mennesker, alkohol, stoffer m.m.?

Sociale spilleregler

- Har du svært ved at aflæse andre mennesker?
- Har du svært ved at small-talke?
- Har du svært ved at forstå og følge uskrevne regler i en gruppe?

Notater til Kender du det?

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook or legal stationery. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present.

Notater

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook or legal stationery. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present.

Notater

[illegible]

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/>

