

Profil omhandler: _____

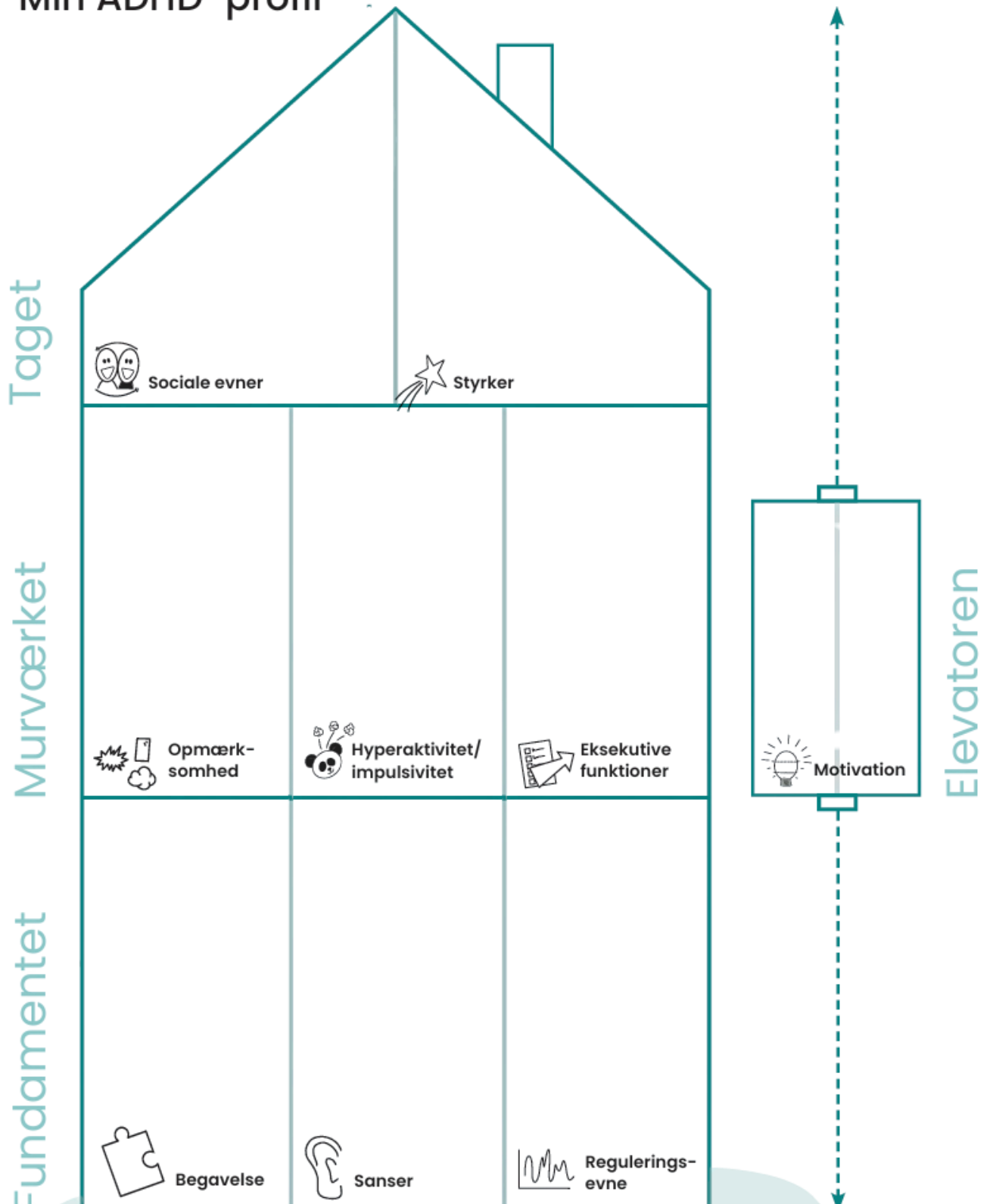
Profilen er udfyldt af: _____

Dato: _____



ADHD-huset

Min ADHD-profil



Profil omhandler: _____

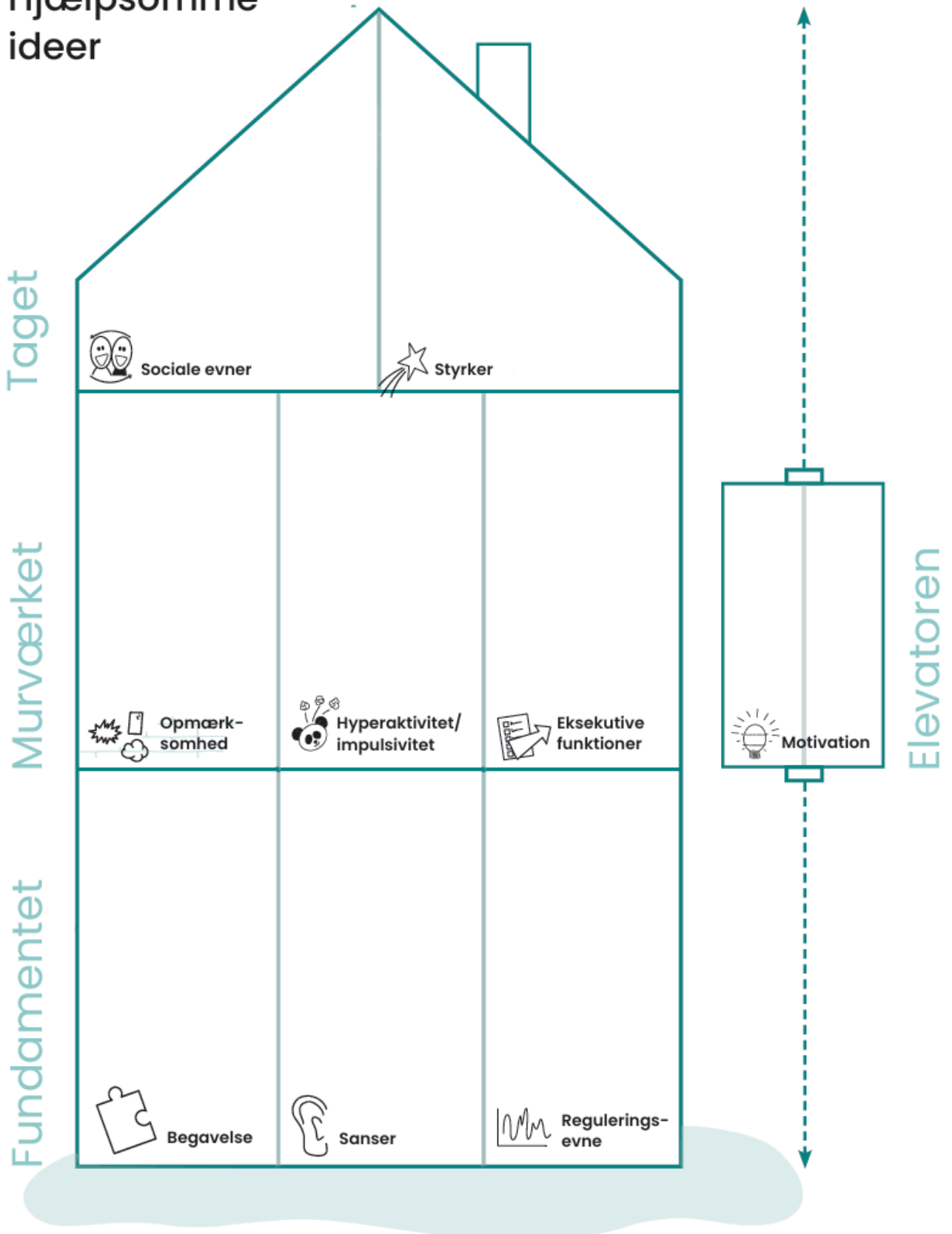
Profilen er udfyldt af: _____

Dato: _____



ADHD-huset

Hjælpsomme idéer



Profil omhandler: _____

Profilen er udfyldt af: _____

Dato: _____



Skema 12

UNITE-skema til din motivation

Aktivitet eller opgave:	
Udfordrende U	Hvad kan gøre aktiviteten eller opgaven tilpas udfordrende for mig? • • • • •
Nyt N	Hvad kan tilføres af nye elementer, så aktiviteten eller opgaven bliver ved med at føles ny og spændende? • • • • •
Interesse I	Hvad kan gøre aktiviteten eller opgaven interesssant for mig? • • • •
Tidspres T	Hvad kan få aktiviteten eller opgaven til at give fornemmelsen af, at der er tidspres for at blive færdig? • • • •
Essentielt E	Hvad kan få aktiviteten eller opgaven til at føles essentiel eller vigtig for mig? • • • •

Profil omhandler: _____

Profilen er udfyldt af: _____

Dato:



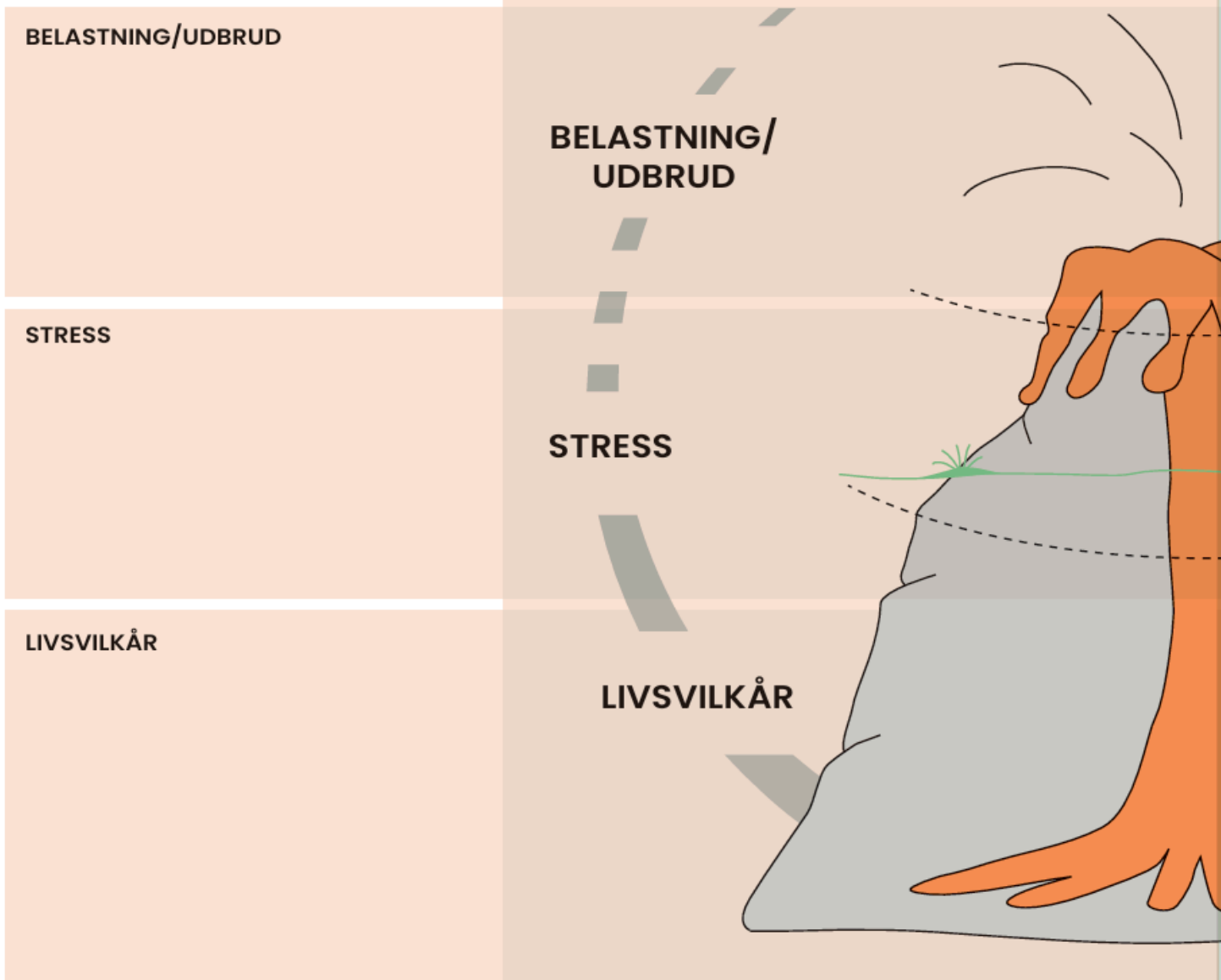
Skema 13 | Min ADHD – Belastningsvulkanen

Skema 13

Belastningsvulkanen

Denne model hører til bogens afsnit 4.3 om belastningsvulkanen

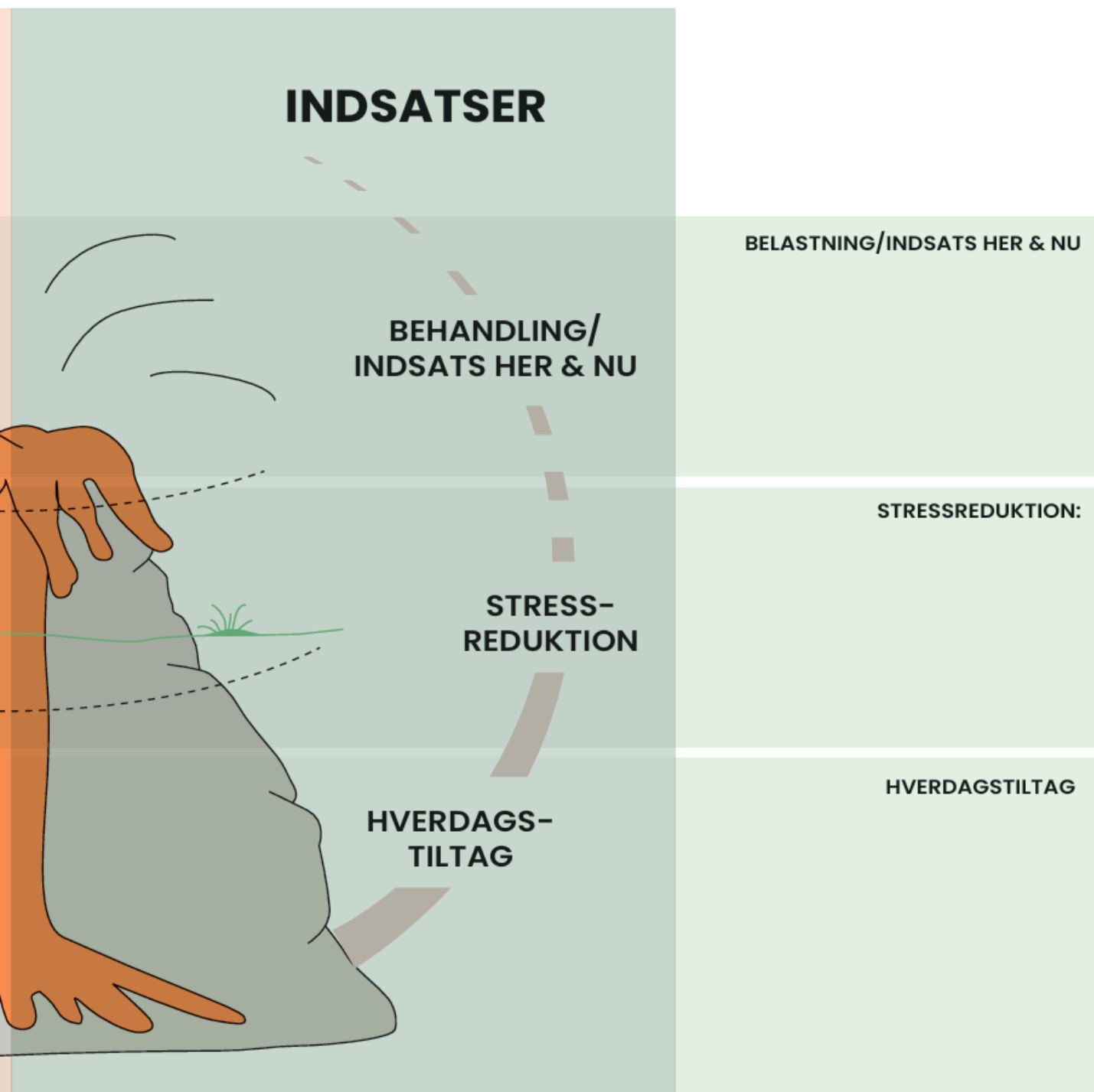
Herunder findes en model med belastningsvulkanen, som du kan bruge til at få samlet overblik over hhv. årsager og udtryk af dine tegn på stress og belastning, samt hvad der kan være hjælpsomme indsatser for dig på vulkanens forskellige niveauer. Du kan finde inspiration til, hvad du kan skrive i de tomme felter i bogens afsnit 4.3.



Profil omhandler: _____

Profilen er udfyldt af: _____

Dato: _____



Profil omhandler: _____

Profilen er udfyldt af: _____

Dato: _____



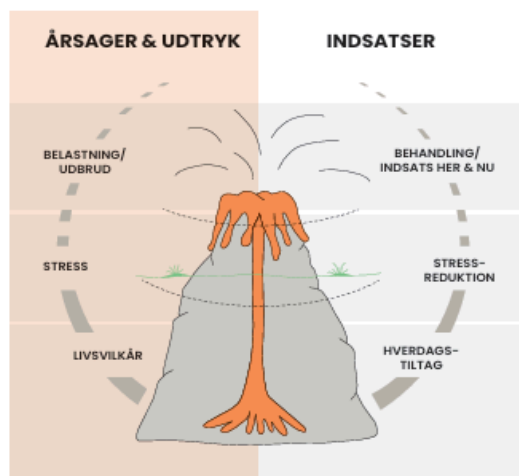
Skema 14 | Min ADHD – Belastningsvulkanen

Skema 14

Belastningsvulkanen fokus på årsager og udtryk

Denne model hører til bogens afsnit 4.3 om belastningsvulkanen

Herunder findes en model med belastningsvulkanen, som du kan udfylde for at få overblik over, hvordan dine belastningsårsager, stressreaktioner og belastningsreaktioner kan se ud. Du kan finde inspiration til, hvad du kan skrive i de tomme felter i bogens afsnit 4.3.



LIVSVILKÅR:

STRESS:

BELASTNING/UDBRUD:

--	--	--

Profil omhandler: _____

Profilen er udfyldt af: _____

Dato: _____

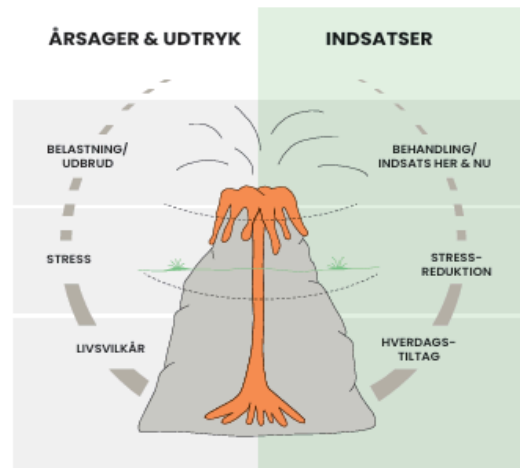


Skema 15

Belastningsvulkanen fokus på indsatser

Denne model hører til bogens afsnit 4.3 om belastningsvulkanen.

Herunder findes en model med belastningsvulkanen, som du kan udfylde for at få overblik over, hvad der kan være hjælpsomt for dig, for at forebygge og sætte ind over for stress og belastning. Du kan finde inspiration til, hvad du kan skrive i de tomme felter i bogens afsnit 4.3.



HVERDAGSTILTAG:

STRESSREDUKTION:

**BEHANDLING/
INDSATS HER & NU:**

Profil omhandler: _____

Profilen er udfyldt af: _____

Dato: _____



Skema 17 | Min ADHD – Batterimodellen

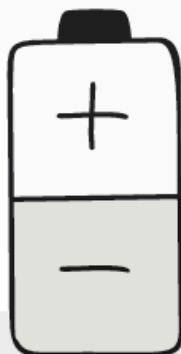
Skema 17

Batterimodellen

En simpel måde at arbejde med energiforvaltning

Batteriet viser min energi i følgende situationer: _____

Giver energi:



Tager energi:
