

# Min ADHD

## Skemaer til

# Fagpersonsmappen



### Skema 1a – ADHD-huset

Min ADHD-profil ..... 3

### Skema 1b – ADHD-huset

Hjælpsomme ideer ..... 5

### Skema 2

Begavelse ..... 7

### Skema 3

Sanser ..... 9

### Skema 4

Reguleringsevne ..... 15

### Skema 5

Opmærksomhed ..... 20

### Skema 6

Boost din opmærksomhed ..... 25

### Skema 7

Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet ..... 27

### Skema 8

Eksekutive funktioner ..... 35

### Skema 9

Sociale evner ..... 42

### Skema 10

Styrker ..... 47

### Skema 11

Motivation ..... 50

### Skema 12

UNITE-skema til din motivation ..... 54

### Skema 13

Belastningsvulkanen ..... 56

### Skema 14

Belastningsvulkanen  
– fokus på årsager og udtryk ..... 58

### Skema 15

Belastningsvulkanen  
– fokus på indsatser ..... 60

### Skema 16

Motion ..... 62

### Skema 17

Batterimodellen ..... 65

### Skema 18

Hvad øger min koncentration  
i uddannelse/job? ..... 67

### Skema 19

Opsamlingsark ..... 72

### Skema 20

Indsatser i hverdagen ..... 79



Her kan du skrive ind, hvad du genkender hos dig selv og din ADHD inden for ét eller flere af ADHD-husets forskellige rum.

Du kan skrive dine hjælpsomme idéer til hvert af husets rum ind i skema 1b.

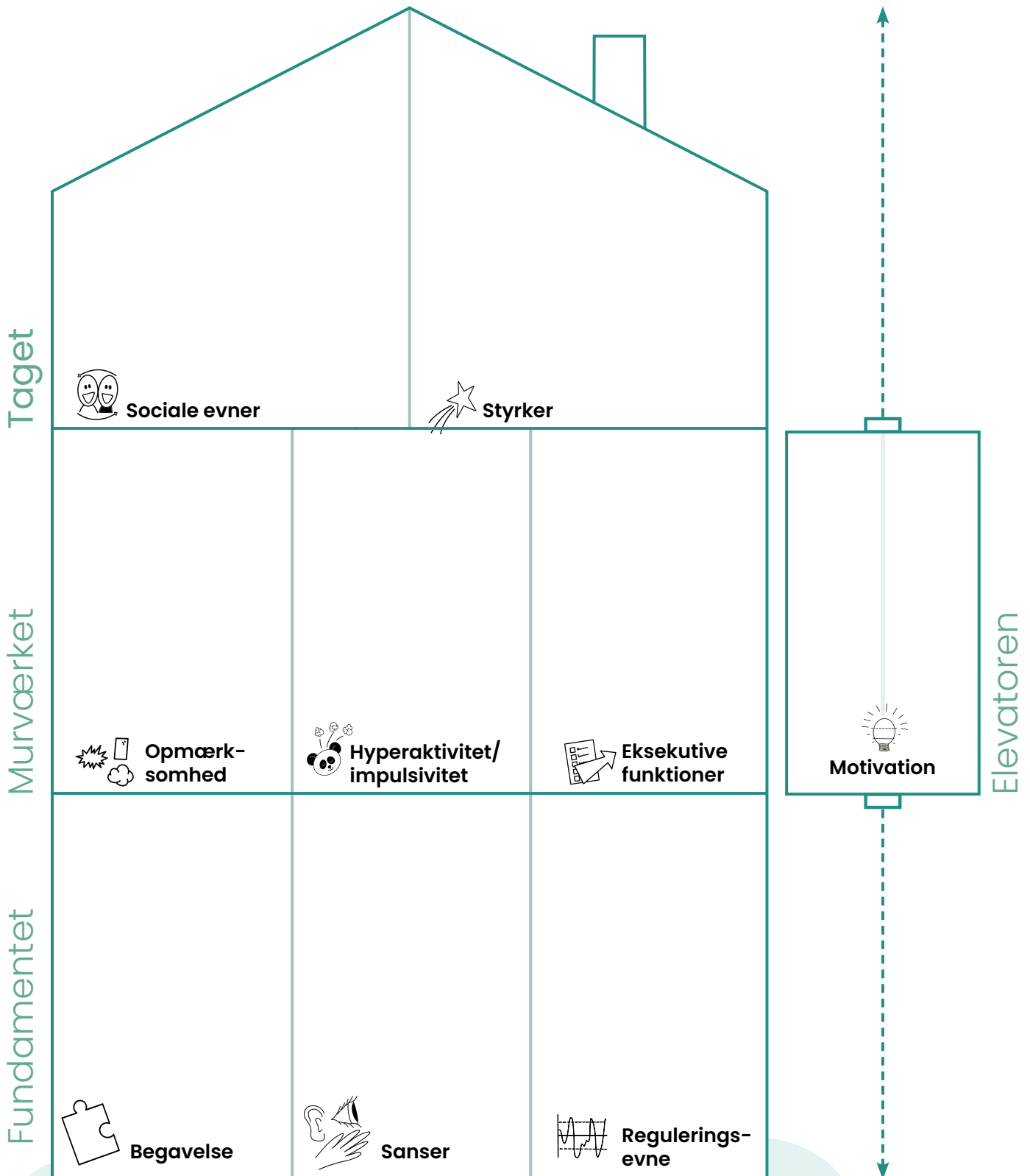
# ADHD-huset

## Min ADHD-profil

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_







Her kan du skrive ind, hvad der er hjælpsomt for dig inden for ét eller flere af ADHD-husets forskellige rum.

Du kan bruge skema 1a til at skrive ind, hvad du genkender omkring din ADHD.

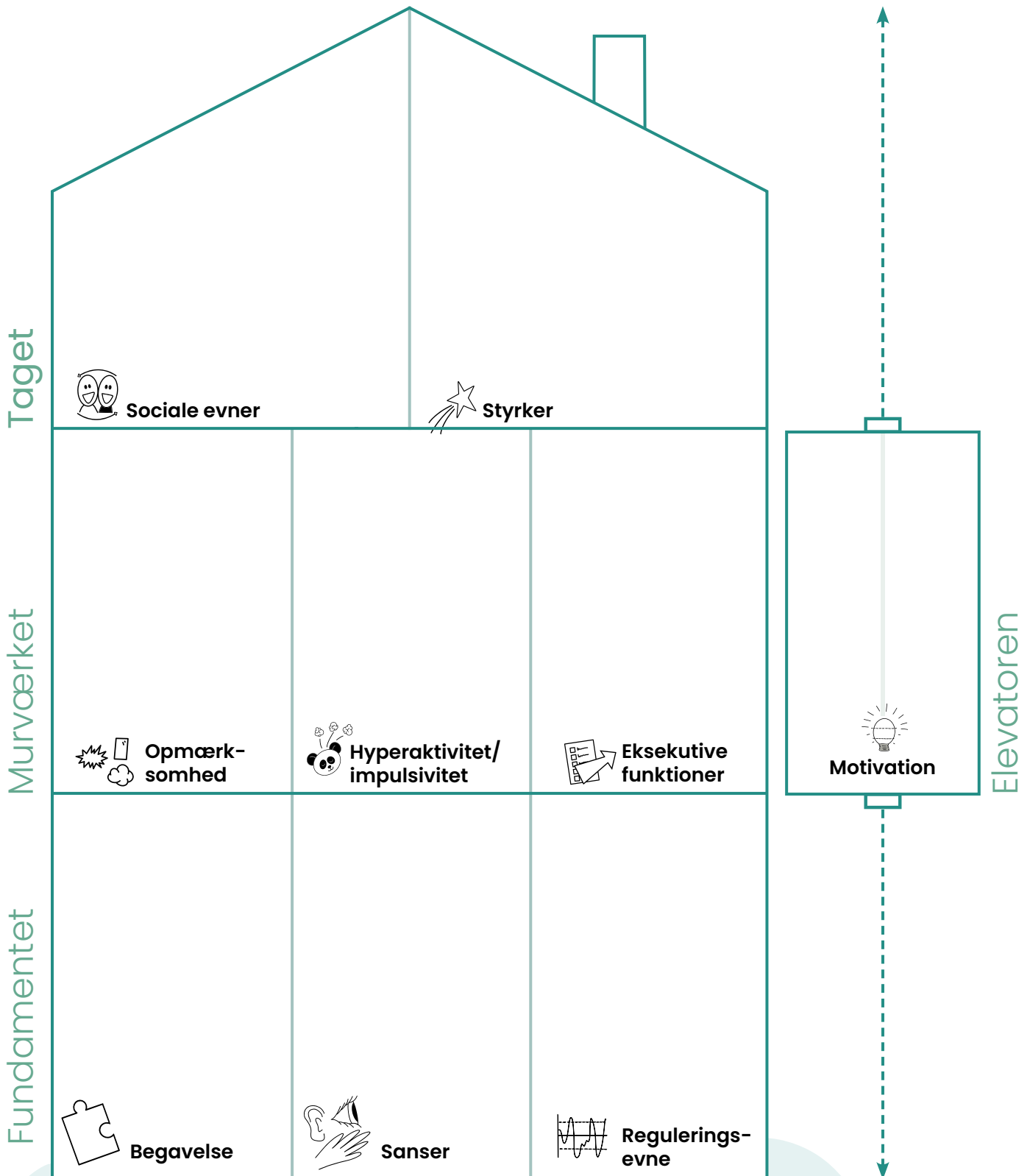
# ADHD-huset

## Hjælpssomme idéer

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_







Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 2

## Begavelse

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Dette materiale er skrevet til unge og voksne med en begavelse i gennemsnittet eller derover. Dette spørgeskema giver derfor eksempler tilpasset denne målgruppe.

Emne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Psykologisk undersøgelse</b>	<input type="checkbox"/> At jeg har deltaget i en psykologisk undersøgelse i fx PPR eller psykiatrien	<input type="checkbox"/> Undersøg hvad undersøgelsen viste om din IQ
<b>Folkeskole</b>	<input type="checkbox"/> At jeg tit har fået at vide, at jeg ville kunne meget mere, hvis jeg bare tog mig sammen <input type="checkbox"/> At jeg har klaret mig godt fagligt på trods af min ADHD <input type="checkbox"/> At jeg har knoklet meget med at få lavet lektier, selvom jeg måske godt kunne det faglige <input type="checkbox"/> At jeg har klaret mig meget bedre i fag, der har haft min interesse <input type="checkbox"/> At jeg har klaret mig bedst i mundtlige fag og opgaver	<input type="checkbox"/> Tal med dine forældre om, hvad du selv gjorde, og hvad de hjalp dig med, da du gik i skole <input type="checkbox"/> Overfør dine gode strategier fra folkeskolen til din nuværende situation
<b>Uddannelse og job</b>	<input type="checkbox"/> At jeg ofte klarer mig godt i intellektuelle diskussioner, -aktiviteter og -opgaver, mens mere kedelige ting er sværere at få udført/deltage i <input type="checkbox"/> At jeg nemt kører for hårdt på med masser af arbejde og glemmer at lade op <input type="checkbox"/> At jeg har mest energi på uddannelsen/jobbet og har svært ved at overskue hverdagspligter hjemme <input type="checkbox"/> At jeg er ambitiøs og kommet langt i min karriere, fordi min ADHD driver mig	<input type="checkbox"/> Vælg uddannelse og job ud fra, hvad der interesserer og stimulerer dig <input type="checkbox"/> Find gode strategier til at dosere din energi, så du forebygger stress <input type="checkbox"/> Udvælg dine diskussioner med omhu, og sørg for at følge op med handling <input type="checkbox"/> Sørg for ikke at bruge al energien på arbejdet, men hav også overskud til hverdagspligter, familie og venner
<b>Kompenserende strategier</b>	<input type="checkbox"/> At jeg har udviklet strategier til at kompensere for min ADHD, fx at hoppe med benet for at bevare fokus, at skrive alle aftaler ned, eller at have alt med i tasken, så jeg ikke glemmer noget <input type="checkbox"/> At jeg er perfektionistisk for at sikre mig, at jeg ikke glemmer noget eller laver fejl	<input type="checkbox"/> Fortsæt med at bruge de gode strategier <input type="checkbox"/> Vær opmærksom på, hvornår din perfektionisme kammer over og bliver en stressfaktor

Brug i øvrigt resten af materialet til at finde hjælpsomme idéer til at mindske de udfordringer, din ADHD giver dig, så du får mere adgang til at udnytte din begavelse og dine styrker.





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De ydre sanser, der er rettet ud mod omverden

#### Navn på sans og dens primære funktion

##### Synssans

Aflæser omgivelser og sociale situationer



#### Måske genkender du...

- At jeg overvældes nemt af synsindtryk
- At jeg generes af stærkt lys
- At jeg trives i dæmpet belysning
- At jeg generes af hurtige skift i omgivelserne, fx reklamer, hurtigt kørende transportmidler eller omgivelser der suser forbi, når jeg kører
- At jeg overvældes synsmæssigt, når der er mange mennesker
- At jeg tit går med kasket, solbriller eller hættten over hovedet
- At jeg trives, når der er ryddet op (selvom det måske er svært at få gjort)
- At jeg nyder/ finder ro i at kigge på bestemte ting, fx kunst, bestemte farver eller mønstre

#### Mulige hjælpsomme idéer

- Gå med kasket/solbriller/hætte
- Hav dæmpet belysning
- Giv øjnene tid til at vænne sig til skift i belysning
- Vælg apps og streaming, hvor der ikke popper reklamer op
- Indretning: Indret simpelt samt med farver og møbler, der giver ro; opbevar bag lukkede låger; undgå overfyldte opslagstavler og åbne hylder
- Vær sammen med få mennesker ad gangen, når det er muligt
- Placér din arbejdsplads op mod en væg afskærmet fra andre
- Brug tid på at se på kunst, farver eller ting i naturen, som du nyder/finder ro i

##### Høresans

Rum/retning, orientering, sprogopfattelse



- At jeg afledes, generes eller overvældes nemt af lyde, fx høje lyde, bestemte lyde eller baggrundsstøj
- At jeg ofte har musik eller ørepropper i ørerne for at lukke af for andre lyde
- At jeg nynner, synger eller ofte selv laver lyde for at overdøve baggrundsstøj
- At jeg selv støjer for at have baggrundsstøj, hvis der er for stille omkring mig
- At jeg trives i stilhed
- At jeg nyder bestemte lyde, fx musik, lyde fra naturen eller støvsugerlyde

- Brug høreboffer/ ørepropper med musik, yndlingslyde, noise reduction eller helt lyd tæt efter behov
- Husk at tage høretelefonerne af indimellem, så din hørelse ikke bliver mere sensitiv over tid
- Opsøg steder og situationer, hvor det ikke generer andre, at du nynner, synger eller siger lyde
- Selvom du ikke selv er generet af dine egne lyde, kan det være god stil at spørge andre, om de bliver generet. Prøv at minimere lydene, stoppe helt eller gå væk, hvis du bliver bedt om det
- Prioritér at opholde dig i stilhed eller gå en tur i naturen på daglig basis



# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De ydre sanser, der er rettet mod sansninger af og på egen krop

Navn på sans og dens primære funktion

Måske genkender du...

Mulige hjælpsomme idéer

#### Lugtesans

Lugt/duft, tæt samspil med følelsescenter



- At jeg afledes, generes eller overvældes nemt af lugte/dufte, fx par-fume, sved eller dårlig ånde
- At jeg nemt påvirkes humørmæssigt af dufte
- At dufte generelt giver mig associationer til minder og ting, som jeg har oplevet tidligere
- At jeg har svært ved at spise bestemte madvarer pga. deres duft
- At jeg nyder bestemte dufte

- Vær bevidst om hvilke lugte/dufte, der påvirker dig positivt og negativt og hhv. opsøg og undgå dem, når det er muligt
- Omgiv dig med de dufte, du selv sætter pris på, men vær opmærksom på styrken af dem, så du ikke generer andre
- Hav en genstand med en dejlig duft med, som kan "overdøve" ubehagelig lugt fra omgivelserne, fx et tørklæde, et duftarmbånd eller parfume på eget håndled

#### Smagssans

Surt, sødt, salt, bittert



- At jeg er kræsen / selektivt spisende
- At jeg skal have helt bestemte madvarer for at kunne spise dem, fx en specifik leverpostej eller brødtype
- At jeg nyder at spise bestemte madvare igen og igen
- At jeg elsker at spise ting, som smager sødt eller surt
- At jeg undgår sammenblandet mad
- At jeg elsker at udfordre smagsløgene med ny eller stærk mad

- Lav aftaler med dine nærmeste om, at det er ok at spise noget andet, hvis du ikke bryder dig om fællesmaden
- Sørg for at have et lille lager af dit yndlings spise/mad hjemme, som du nemt kan lave eller kan tage med dig på farten
- Hvis du er motiveret for det, kan du øve at udvide dine madvaner ved at prøve helt små smagsprøver mange gange



# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De indre sanser, der er rettet mod sansninger af og på egen krop

Navn på sans og dens primære funktion

Måske genkender du...

Mulige hjælpsomme idéer

#### Følesans / taktil sans

Registrerer tryk, berøring, varme/kulde, konsistens, struktur



- At jeg godt kan lide berøring, jeg selv har opsøgt, fx kram, ligge tæt eller massage
- At jeg helst undgår andres berøring, fx kram, håndtryk og uforudsete berøringer
- At jeg undgår steder, hvor mennesker står tæt, fx i kø, i busser og til koncerter
- At jeg ikke bryder mig om at få creme på eller at få børstet tænder og hår
- At jeg generes af syninger eller mærker i tøjet
- At jeg godt kan lide at røre ved ting for at fornemme dem, fx dej, sand og overflader
- At madens konsistens har stor betydning for mig
- At jeg har svært ved at mærke sult og tørst

- Fortæl dine nærmeste om, hvad du kan lide/ikke kan lide af berøring – og at du ikke ønsker at være uhøflig, hvis du fx ikke krammer
- Opsøg rare indtryk, fx fodbad, bløde strøg på huden og massage
- Køb tøj efter hvordan det føles
- Klip mærker af tøjet
- Gnub hud, hovedbund og tandkød, inden der børstes/smøres creme på for at klargøre huden til evt. ubehagelige sanseindtryk
- Spis efter foretrukken konsistens, fx flydende, knasende eller blødt
- Hav faste spisetider og portionsstørrelser, så du ikke "skal mærke efter"





# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De indre sanser, der er rettet mod sansninger af og på egen krop

Navn på sans og dens primære funktion

Måske genkender du...

Mulige hjælpsomme idéer

#### Muskel- led-sansen

Regulerer din koordinering, og hvor mange kræfter, du bruger



- At jeg kommer til at tage enten for stramt eller for slapt ved ting, fx ved håndtryk, i kram, eller når jeg løfter mælkekartonen
- At jeg ofte går ind i ting
- At jeg tit taber ting
- At jeg elsker at blive masseret eller klemmt hårdt
- At jeg ofte hænger på stolen, ind over bordet eller læner mig op ad ting, hvis jeg ikke tænker over det
- At jeg godt kan lide træning og fysisk hårdt arbejde

- Brug kæde-/kugle-/tyngdeveste, -tæpper, -dyner og lign. for at lade op inden aktiviteter, finde ro under en aktivitet eller slappe af bagefter.
- Få massage efter behov
- Sid i gode møbler, der støtter din holdning og giver mulighed for bevægelse
- Dyrk motion eller fysisk arbejde for at finde ro

#### Balance-sansen

Registrerer og sikrer, at din krop er tilpasset det rum eller terræn, du bevæger dig rundt i



- At jeg tit snubler
- At jeg nemt bliver svimmel
- At jeg nemt bliver transportsyg
- At jeg bliver utryg ved hurtige bevægelser
- At jeg bliver bragt ud af balance, hvis nogen skubber
- At jeg altid holder ved gelænderet på trappen, når jeg går ned ad trappen
- At jeg elsker ting, der drejer rundt, fx rutsjebaner og karruseller

- Træn din balance, fx ved at stå på et balancebræt, ved at gå i ujævnt terræn eller via styrketræning
- Brug tabletter eller plastre mod transportsyge, begge kan købes på apoteket
- Undgå hurtige bevægelser eller karusseller, hvis du bliver syg af det
- Opsøg drejende ting, hvis du synes, de er rare/ sjove
- Opsøg en fysio-/ergoterapeut for målrettet træning af balancen



# Skema 3

## Sanser

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### De indre sanser, der er rettet mod sansninger af og på egen krop

#### Navn på sans og dens primære funktion

#### Interoception

Evnen til at mærke din krops indre signaler og tilstand



#### Måske genkender du...

- At jeg har svært ved at mærke, når jeg er sulten eller tørstig, før det bliver meget intenst
- At jeg har svært ved at opfatte kroppens signaler om træthed, hvilket resulterer i, at jeg ofte overskrider mine grænser
- At jeg ikke altid mærker, når jeg skal på toilettet, eller først bliver opmærksom på det, når det er meget akut
- At jeg har udfordringer med at registrere ændringer i min kropstemperatur, som gør, at jeg ikke altid ved, hvornår jeg skal tage mere tøj på eller tage noget af
- At jeg har svært ved at identificere mine følelsesmæssige tilstande, hvilket kan gøre det udfordrende at forklare andre, hvordan jeg har det

#### Mulige hjælpsomme idéer

- Sæt faste tidspunkter for måltider og drikkepauser i løbet af dagen
- Lav en fast rutine for din søvn
- Stå op og gå i seng på samme tid hver dag (læs mere i bogens afsnit om søvn)
- Sæt evt. alarmer for faste tissepauser fx hver 2.-3. time. Det kan være særligt vigtigt, hvis du er kvinde og er i et miljø, hvor der sker meget, som gør at det ekstra svært at holde tissepauser
- Klæd dig i lag-på-lag tøj, så du nemt kan justere dit tøj efter behov gennem dagen. Kig evt. på, hvad andre har på af tøj og gør det samme som dem
- Overvej at bruge en termometer-app eller et fysisk termometer regelmæssigt for at lære, hvordan forskellige temperaturer føles på din krop
- Opsøg hjælp hos en pårørende eller professionel til at kunne sætte ord på dine indre tilstande og følelser





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 4

## Reguleringssevne

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Reguleringssemne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Mad</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte mærker sult og spiser hyppigt</li><li><input type="checkbox"/> At jeg sjældent mærker sult og spiser få måltider om dagen</li><li><input type="checkbox"/> At jeg spiser, når jeg har lyst og ikke ellers</li><li><input type="checkbox"/> At jeg spiser efter følelselivet (fx stopper med at spise eller overspiser, når jeg er ked af det)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Planlæg hvad du vil spise, og forsøg at hold dig til planen</li><li><input type="checkbox"/> Hav faste spisetider og bestemte portionsstørrelser, så du ikke "skal mærke efter" hvornår og hvor meget, du er sulten</li><li><input type="checkbox"/> Brug en app til at tælle kalorier, så du undgår at spise for meget eller for lidt</li><li><input type="checkbox"/> Undgå at købe ind, når du er sulten, så du ikke køber for mange usunde ting</li><li><input type="checkbox"/> Undgå at have usunde ting på lager i skabene, så bliver det sværere at få fat i dem, når lækkersulten melder sig</li><li><input type="checkbox"/> Vær opmærksom på dine følelser og søg evt. hjælp til at håndtere dem på andre måder end via din mad</li></ul>
<b>Tørst</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at mærke tørst og drikker for lidt</li><li><input type="checkbox"/> At jeg tit glemmer at drikke om dagen. I stedet bliver jeg tørstig om aftenen og må op og tisse om natten</li><li><input type="checkbox"/> At jeg tit drikker for at regulere min energi, fx kaffe, cola eller energidrik</li><li><input type="checkbox"/> At jeg nemt kommer til at drikke for meget alkohol, fx når jeg er sammen med andre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Start dagen med at drikke et stort glas vand</li><li><input type="checkbox"/> Fyld fx 3 x ½ liter flasker om morgenen og hold øje med, at du drikker dem i løbet af dagen, gerne 2 stk inden midt på dagen</li><li><input type="checkbox"/> Erstat nogle af de koffeinholdige drikke med at få bevæget dig og få motioneret dagligt</li><li><input type="checkbox"/> Placér dine koffeinholdige drikkevarer langt fra, hvor du opholder dig, så det kræver bevægelse at hente dem</li><li><input type="checkbox"/> Alliéer dig med en ven og få støtte til at holde dig til et bestemt antal genstande i festligt lag</li></ul>



# Skema 4

## Reguleringsevne

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Reguleringsemne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Søvn</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg tit er træt eller udmattet</li><li><input type="checkbox"/> At jeg tit har brug for pauser i løbet af dagen</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ikke mærker træthed og kører i et højt tempo</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at falde til ro om aftenen</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at falde i søvn</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har opvågninger om natten</li><li><input type="checkbox"/> At jeg vågner tidligt om morgnen</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at komme op om morgnen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Gå i seng på ca. samme tid hver aften</li><li><input type="checkbox"/> Lav en simpel søvnrutine som udføres i samme rækkefølge hver aften, så kroppen forberedes på søvnen</li><li><input type="checkbox"/> Undgå koffeinholdige drikke fra sen eftermiddag og indtil sengetid</li><li><input type="checkbox"/> Prøv at sove med tyngde-, kugle- eller kædedyne</li><li><input type="checkbox"/> Afprøv musik, roligt musik eller whitenoise til at falde i søvn på</li><li><input type="checkbox"/> Dyrk motion i løbet af dagen, så du bliver fysisk træt</li><li><input type="checkbox"/> Undgå motion for tæt på sengetid</li><li><input type="checkbox"/> Opsøg egen læge ift. at overveje medicin til at hjælpe din søvn</li></ul>
<b>Tankemylder</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte har mange tanker i gang samtidig</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at falde i søvn om aftenen, fordi jeg har mange tanker om fx dagen, fremtiden og alt mellem himmel og jord</li><li><input type="checkbox"/> At tankerne nemt "stikker af" for mig i bekymrings- eller katastrofetanker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Overvej ADHD-medicin til at få ro på tankerne</li><li><input type="checkbox"/> Øv dig i mindfulness, hvis det passer til dig (og acceptér, hvis det er alt for kedeligt til din hjerne)</li><li><input type="checkbox"/> Skriv lister/to-do-tankerne ned, så tankerne ikke fylder unødigt i hovedet</li><li><input type="checkbox"/> Dyrk motion, så din krop og hjerne bliver naturligt trætte</li><li><input type="checkbox"/> Arbejd med din søvn – når du sover dårligt, vil du have sværere ved at styre tankerne</li><li><input type="checkbox"/> Overvej terapi, hvis dine bekymrings- og katastrofetanker fylder for meget i hverdagen</li></ul>



# Skema 4

## Reguleringsevne

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Reguleringsemne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Humør og følelser</b> Særligt ift. hyperaktivitet/ højt aktivitetsniveau	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte oplever et svingende humør</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har et stort temperament</li><li><input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver irriteret eller vred</li><li><input type="checkbox"/> At jeg er let at begejstre</li><li><input type="checkbox"/> At jeg let bliver glad</li><li><input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver såret, ked af det og har let til tårer og gråd</li><li><input type="checkbox"/> At jeg let kommer til at bære nag efter uenigheder og har svært ved at tilgive</li><li><input type="checkbox"/> At jeg bruger selvskade til at regulere mine følelser</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Få et mere stabilt humør ved at motionere eller jævnligt holde din krop i gang fysisk</li><li><input type="checkbox"/> Husk at spise og drikke flere gange i løbet af dagen, så du ikke bliver hangry (hungry-angry)</li><li><input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på at dit temperament let kan løbe afsted med dig, men at du øver dig i at kontrollere det</li><li><input type="checkbox"/> Sig undskyld eller beklag, hvis du er kommet til at over reagere</li><li><input type="checkbox"/> Husk at det også kan være en gave at have et rigt følelsesliv, fx når du smitter andre med godt humør og god energi</li><li><input type="checkbox"/> Husk på at livet er for kort til at bære nag for længe til dem, du holder af</li><li><input type="checkbox"/> Alle begår fejl, så forsøg at tilgive både dig selv og andre, når du/de fejler</li><li><input type="checkbox"/> Søg hjælp hos psykolog til at få andre måder end selvskade til at regulere dine følelser på</li><li><input type="checkbox"/> Overvej at tage ADHD-medicin, hvis du oplever, at dine humør-udsving bliver alt for svære for dig og dine omgivelser</li></ul>
<b>Humør og følelser</b> Særligt ift. hypoaktivitet/ lavt aktivitetsniveau	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg oplever følelser i et begrænset omfang</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har begrænsede følelsesmæssige udsving (fx hverken helt vildt glad eller helt vildt sur)</li><li><input type="checkbox"/> At hvis jeg for alvor oplever mig trådt over tærerne, eksploderer jeg</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på at du ofte ikke reagerer i situationen, men at du godt kan blive vred eller ked af det alligevel</li><li><input type="checkbox"/> Lyt fx til tempofyldt musik eller musik, du kan lide for at få energi og blive gladere</li><li><input type="checkbox"/> Øv dig på at få sagt til og fra over for andre, inden du eksploderer</li><li><input type="checkbox"/> Opsøg ting, der gør dig glad og øv dig evt. i at sige højt til dig selv og andre, at du bliver glad</li><li><input type="checkbox"/> Overvej om du kan have en depression, hvis det er noget nyt, at du ikke oplever så mange følelser</li></ul>



# Skema 4

## Reguleringsevne

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Reguleringsemne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Sex</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg tit har lyst til sex</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har stor lyst til at eksperimentere seksuelt</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har mange sexpartnere</li><li><input type="checkbox"/> At jeg glemmer at bruge prævention, når jeg har sex</li><li><input type="checkbox"/> At jeg gerne vil bruge prævention, men jeg har glemt at købe/medbringe noget</li><li><input type="checkbox"/> At jeg oplever en lavere sexlyst end min partner</li><li><input type="checkbox"/> At jeg oplever at have en for lav sexlyst</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Nyd din sexlyst, når den fungerer godt for dig</li><li><input type="checkbox"/> Afstem med din partner, hvad jeres grænser er hver især</li><li><input type="checkbox"/> Tal åbent med din partner om jeres seksuelle behov, og find løsninger, så I begge kan få dækket jeres behov</li><li><input type="checkbox"/> Beskyt dig mod både kønssygdomme og graviditet</li><li><input type="checkbox"/> Husk altid at have et kondom med dig - uanset om du er mand eller kvinde</li><li><input type="checkbox"/> Hvis du er kvinde og den daglige P-pille eller mini-pille er for svær at huske, kan du overveje mere varig prævention som p-ring, p-stav eller spiral. Tal med din læge om, hvad der er den rette løsning for dig</li><li><input type="checkbox"/> Køb en fortrydelsespille på apoteket, hvis kondomet er sprunget, eller du er bekymret for graviditet efter ubeskyttet sex</li><li><input type="checkbox"/> Vær opmærksom på, at sexlysten nemt kan blive mindre, hvis man er for presset i hverdagen</li><li><input type="checkbox"/> Planlæg faste tidspunkter med sex (også selvom det kan virke usexet!), fordi sex tit medfører mere sexlyst og dækker et behov for intimitet i parforholdet</li><li><input type="checkbox"/> Vær opmærksom på, om/hvordan overgangsalderen har indflydelse på din sexlyst, og søg evt. hjælp hos egen læge eller en gynækolog</li></ul>





# Skema 5

## Opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### Opmærksomhed og relaterede funktioner

#### Opmærksomhed

#### Måske genkender du...

- At jeg har svært ved at holde fokus på detaljer
- At jeg kommer til at løse opgaver for hurtigt og begår sjuskefejl
- At jeg har udfordringer med at fastholde fokus på opgaver, der ikke er interessante
- At jeg let kommer til at gå i gang med flere ting ad gangen og har svært ved at få dem gjort færdige
- At det er svært at snakke samtidig med, at jeg laver noget andet
- At jeg dagdrømmer eller falder fra, når noget er mindre interessant, eller jeg skal sidde stille i længere tid
- At jeg falder fra i samtaler, hvis jeg ikke taler selv

#### Mulige hjælpsomme idéer

- Lav systemer, så du får prioriteret at få tjekket de ting, hvor det er vigtigt, at det er gjort rigtigt eller til tiden, fx betale regninger, opgaver på jobbet og skriftlige projekter. Bed evt. en kollega, ven eller partner om hjælp
- Vær åben om, hvilke opgaver, du er god til at få udført, så du fx kan få flere af disse opgaver på jobbet
- Slå notifikationer fra på din computer/telefon, så du ikke bliver afbrudt eller går i gang med noget uvæsentligt
- Indlæg faste pauser med små belønninger, så det bliver nemmere at fastholde opmærksomheden bagefter. Fx en snack- eller kaffe-pause, kort gåtur eller en snak med en kollega
- Undgå at tage ting op i dine hænder, som ikke er relevant for det, du er i gang med lige nu. Lav fx en regel under oprydning om, at du kun må tage en ny ting op, når du har lagt den ting på plads, som du har i hånden lige nu
- Arbejd i korte intervaller af fx 10-15 minutter efterfulgt af 5 min pause eller en lille belønning. Udsigten til pause kan gøre det nemmere at fastholde opmærksomheden, selv når noget er lidt kedeligt (google evt. "Pomodoro-teknikken")
- Aftalt med dine omgivelser, at de ikke taler til dig, når du er i gang med en opgave (det kan nemlig være svært ikke at blive fristet til at snakke!)
- Øg din opmærksomhed ved at gøre noget samtidig, fx lytte musik, strikke, bruge dimseting, tegne, stå op eller sidde på bevægelig stol
- Luft ud eller gå uden for og få frisk luft



# Skema 5

## Opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### Opmærksomhed og relaterede funktioner

#### Hyperfokus

- At jeg kan samle al min opmærksomhed og holde fokus længe, når jeg er topmotiveret
- At jeg kan lukke hele verden ude, når jeg er i gang med noget spændende
- At jeg kan arbejde meget længe, når jeg først har fundet mit flow
- At jeg opsluges af aktiviteter, som jeg selv eller andre ikke synes er sunde for mig, men som kan være svære at stoppe med igen, fx gaming, sociale medier eller optagethed af et særligt emne

#### Mulige hjælpsomme idéer

- Nyd dit hyperfokus! Og aftal med dine omgivelser, at de ikke skal forstyrre dig, når du er fordybet (ellers kan det være svært at finde tilbage i dit fokus)
- Afdæk, hvad der skal til, før du kan hyperfokusere, fx musik i ørerne, ingen forstyrrelser og læs evt. om UNITE i afsnittet i bogen om motivation
- Aftal med dine omgivelser, hvornår de må forstyrre dig eller påminde dig om andre ting, du skal lave
- Vælg en uddannelse/ et job ud fra dine interesser
- Sæt alarm på din telefon, inden du går helt i hyperfokus, så tiden ikke løber fra dig, og du fx husker at gå i seng eller at få spist noget
- Forsøg at aflede dig selv eller begrænse dig selv fra de ting, der ikke er sunde for dig at hyperfokusere på
- Husk at sætte noget andet sjovt/lystbetonet i stedet, hvis du skal prøve at stoppe med at fokusere på et bestemt emne eller aktivitet

#### Afledelighed

- At jeg nemt afledes af lyde i mine omgivelser
- At jeg nemt afledes af ting, jeg ser, fx én der går forbi vinduet
- At jeg afledes af mine egne tanker eller noget andre siger og fx nemt taler ud ad en tangent, når jeg taler med andre
- At jeg let afledes af notifikationer på min telefon, ur eller computer
- At jeg afledes af mine egne tanker og ideer
- At jeg har svært ved at fortsætte med den opgave, jeg var i gang med, da jeg blev afledt

- Brug hørebøffer eller ørepropper, når du skal koncentrere dig
- Placér din arbejdsstation, så du vender mod en væg (ikke mod en åben dør, et vindue, eller en kollegas plads)
- Gør andre opmærksomme på, at du kan komme til at springe i emnerne og bed evt. om hjælp til at holde tråden
- Slå notifikationer fra på din telefon/computer/ur, eller læg mobilen helt væk, når du skal koncentrere dig
- Få hjælp fra dine nærmeste til at sortere i dine tanker og ideer



# Skema 5

## Opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### Opmærksomhed og relaterede funktioner

#### Tankemylder

- At jeg ofte har mange tanker samtidig, som jeg har svært ved at styre
- At jeg har svært ved at falde i søvn om aftenen, fordi jeg har mange tanker om fx dagen, fremtiden og alt mellem himmel og jord
- At tankerne nemt "stikker af" for mig i bekymrings- eller katastrofetanker

#### Udfald i opmærksomheden

- At jeg nemt falder i staver uden at tænke på noget
- At jeg ofte bliver optaget af mine egne tanker
- At jeg kan gå i stå midt i en opgave og glemme, hvad jeg var i gang med
- At jeg kan gå i stå midt i en sætning og glemme, hvad jeg var i gang med at sige

### Mulige hjælpsomme idéer

- Øv dig i mindfulness, hvis det passer til dig (og acceptér, hvis det er alt for kedeligt til din hjerne)
- Skriv lister/to-do-tankerne ned, så to-de ikke fylder unødigt i hovedet
- Dyrk motion, så din krop og hjerne bliver naturligt træt
- Arbejd med din søvn – når du sover dårligt, vil du have sværere ved at styre tankerne
- Overvej terapi, hvis dine bekymrings- og katastrofetanker fylder for meget i hverdagen
- Overvej ADHD-medicin for at få styr på dine tanker

- Bevæg din krop, når du laver noget, så din hjerne ikke "falder i søvn", fx at tegne, at hoppe med benet, eller at have noget i hænderne at beskæftige dig med
- Hold hyppige pauser, hvor du laver noget aktivt, så hjernen aktiveres, fx gå ud at hente drikkevarer, spis noget surt/stærkt (bolsjer/slik/tyggegummi), eller gå på toilettet længst væk
- "Back-trace" din arbejdsgang, hvis du glemmer, hvad du var i gang med: Hvad gjorde du lige før, hvor var du henne før i huset, osv.
- Sig "nu mistede jeg lige tråden" og bed andre hjælpe dig tilbage



# Skema 5

## Opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### Opmærksomhed og relaterede funktioner

#### Glem-somhed

#### Måske genkender du...

- At jeg ofte glemmer mine nøgler, briller, trøje, taske, osv.
- At jeg har svært ved at huske beskeder og aftaler, der ikke er skrevet ned
- At jeg ofte mister mine ting uden at vide, hvor jeg skal lede efter dem
- At jeg ofte glemmer det, som jeg lige har læst og derfor tit må starte forfra

#### Mulige hjælpsomme idéer

- Hav en fast plads til de vigtigste ting, fx mobilen i højre lomme og nøglerne i venstre lomme samt faste pladser til tingene derhjemme, som du lægger dem på hver gang
- Skriv beskeder ned ét sted, fx i noter på mobilen eller i en notesbog, så du altid kigger samme sted efter informationen
- Saml de ting, du skal bruge til en opgave på samme sted; Læs om "point of performance" i bogens afsnit om "struktur i hverdagen"
- Skriv alle aftaler i en kalender, lige når du laver dem, så du ikke glemmer dem
- Brug kalenderfunktionen i din mobil og sæt påmindelser på fx 15 min inden en aftale starter, så du bliver mindet om den
- Sæt en "tag" på din mobil, pung og nøgler, så de kan findes via "find din telefon"-appen
- Læs i korte intervaller, og indlæg pauser
- Overvej at lytte til lydbog, mens du laver noget andet samtidig, fordi bevægelsen kan være med til at øge din koncentration til at huske det, du hører





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 6

## Boost din opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender eller har lyst til at afprøve.

### Mulige boostere til at øge min opmærksomhed og bedre opgaveløsning og indlæring

- At jeg har helt ro omkring mig
- At andre ikke afbryder mig
- At jeg lytter til musik eller lignende samtidig
- At jeg synger eller nynner
- At tegne/doodle mens jeg lytter
- At jeg arbejder sammen med andre
- At jeg har en fast plan for, hvad jeg gerne vil lave hvornår, fx i undervisning eller lektielæsning
- Learning by doing – nemmere at lære ved selv at udføre noget med hænderne/kroppen end blot at lytte til teori
- At jeg kan få svar på tvivlsspørgsmål med det samme, så jeg hurtigt kommer videre
- At jeg samler mine spørgsmål sammen og véd, hvem jeg skal gå til for at få svar
- At jeg bevæger mig, fx skifter stilling på stolen, står op ved bordet, ligger under bordet, sidder på en bevægelig stol eller pude, går på gåbånd eller går en tur
- At jeg holder små faste pauser med hyppige intervaller
- At jeg arbejder intensivt, mens jeg er i flow
- At jeg laver kreative noter med flotte tegninger
- At jeg laver små husketeknikker/mnemoteknikker (fx små skøre historier), som gør det nye nemmere at huske. Fx kan man lave en historie for nemmere at huske sin nummerplade: "CA 24 112" kan blive til: "Cirka da klokken slog midnat, ringede hun til alarmcentralen"
- At jeg fjerner alle potentielle forstyrrelser, inden jeg går i gang, fx:
  - Slår notifikationer fra på telefon, smartwatch og mailen
  - Sætter optaget skilt på døren eller bordet, så familien, klassekammerater eller kollegaer ikke forstyrrer
  - Blokerer min kalender, så jeg har faste blokke af flere timer til at fordybe mig uden afbrydelser.





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

# Skema 7

## Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Vær opmærksom på, at det er almindeligt at veksle mellem et lavt og et højt aktivitets- og impulsivitetsniveau flere gange i løbet af dagen. Men du vil formentlig kunne genkende dig selv mere i ét af niveauerne end det andet.

- Lyseblå** Ofte mest genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet
- Lysegul** Ofte mest genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet
- Lyserød** Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD (uanset aktivitetsniveau og impulsivitetsgrad).

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Kroppen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg har hurtige bevægelser</li><li><input type="checkbox"/> At jeg bevæger mig meget</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at være i ro og sidde stille i længere tid ad gangen</li><li><input type="checkbox"/> At jeg bevæger mig, når jeg skal sidde stille, fx hoppende ben, piller ved ting, rejser mig og henter ting</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har dyrket meget sport (måske særligt, da jeg var yngre)</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg bevæger mig langsomt</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har et slapt håndtryk og kram</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte hænger ind over bordet eller læner mig op ad ting</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har en uro/ fysisk sitren/spænding i kroppen</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte glider ned i sædet og halvligger, når jeg sidder ned</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte føler mig udmattet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Acceptér, at din krop har brug for bevægelse og sørg for at have noget at aktivere dig med, når du skal sidde stille, fx tegne, dimseting, eller vippe med benet</li><li><input type="checkbox"/> Dyrk motion fx styrketræning for at styrke dine muskler og krop</li><li><input type="checkbox"/> Veksl din arbejdsstilling, hvis du har stillesiddende arbejde, fx sidde på vippestol, sid ned/stå op, eller gå på gåbånd, mens du arbejder</li><li><input type="checkbox"/> Sørg for at få bevæget dig, gerne hver dag flere gange om dagen, fx i pauser samt før eller efter arbejde</li><li><input type="checkbox"/> Overvej ADHD-medicin for at få mere ro på den kropslige uro og få boostet energi i den mere langsomme hjerne</li></ul>



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

# Skema 7

## Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Tænkning og tale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte har tankemylder</li><li><input type="checkbox"/> At mine tanker er hurtige</li><li><input type="checkbox"/> At den ene tanke nemt tager den anden, og jeg glemmer, hvor jeg startede</li><li><input type="checkbox"/> At jeg taler meget</li><li><input type="checkbox"/> At jeg taler hurtigt og måske ofte får besked på at tale langsommere</li><li><input type="checkbox"/> At jeg kommer til at tale utydeligt, så andre beder mig gentage</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte komme til at tale med mad i munden</li><li><input type="checkbox"/> At jeg taler højt</li><li><input type="checkbox"/> At jeg hurtigt føler mig rastløs eller keder mig</li><li><input type="checkbox"/> At jeg taler før jeg tænker eller taler for at tænke</li><li><input type="checkbox"/> At jeg tager hurtige beslutninger, uden at tænke så meget over mulige konsekvenser</li><li><input type="checkbox"/> At jeg tænker kreativt og nytænkende</li><li><input type="checkbox"/> At jeg er god til at tænke ud af boksen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Lær evt. mindfulness til at bremse tankehastigheden lidt</li><li><input type="checkbox"/> Bed andre om hjælp til at sortere i tankerne, hvis det går for stærkt</li><li><input type="checkbox"/> Brug mindmaps til at holde styr på tanker, idéer og associationer</li><li><input type="checkbox"/> Vær opmærksom på andres signaler; hvis de vender sig væk eller tager kontakt til andre, kan det være et tegn på, at du skal skrue ned for din egen tale</li><li><input type="checkbox"/> Giv dem du kender godt lov til at give dig tegn på eller bede dig om at tale mindre og/eller langsommere</li><li><input type="checkbox"/> Sig til andre: "Jeg er typen, der taler for at tænke, så kan vi lige gøre os nogle tanker samme, inden jeg kan komme frem til en god løsning?"</li><li><input type="checkbox"/> Skærm dig fra ydre stimuli for at undgå overstimulation (se forslag i afsnittet om sanser)</li><li><input type="checkbox"/> Dyrk motion, fordi det kan give ro til hovedet</li><li><input type="checkbox"/> Hav fokus på at få sovet, da en træt hjerne har sværere ved at styre tanker og tale</li><li><input type="checkbox"/> Overvej ADHD-medicin for at lette presset på tanker og tale</li></ul>

Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

# Skema 7

## Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Tænkning og tale (fortsat)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg er velovervejet</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ikke tager forhastede beslutninger</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har latenstid og har brug for at tænke mig om, før jeg svarer eller handler</li><li><input type="checkbox"/> At jeg taler langsomt og måske med mange pauser undervejs</li><li><input type="checkbox"/> At jeg er tom for tanker</li><li><input type="checkbox"/> At jeg dagdrømmer</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har tankemylder men svært ved at give udtryk for samt handle på mine tanker</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at få ny ideer</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ikke taler så meget og ofte får besked på at sige mere</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte går i stå midt i sætninger</li><li><input type="checkbox"/> At jeg kommer bagud i samtaler, fx har samtalen tit bevæget sig videre til et nyt emne, når jeg er klar med et svar eller et input</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på, at du har brug for tid til at tænke, svare og tage beslutninger</li><li><input type="checkbox"/> Spørg andre om sparring, hvis du hænger fast i tanker og ikke selv kan finde løsninger eller komme i gang</li><li><input type="checkbox"/> Hvis du har begrænsede idéer, kan du spørge andre eller bruge AI (fx ChatGPT) til at få nye idéer eller flere muligheder</li><li><input type="checkbox"/> Få hjælp til at prioritere i tanker og opgaver, samt få lavet en konkret plan, så du får handlet på det vigtigste</li><li><input type="checkbox"/> Forklar andre, at du gerne svarer på spørgsmål men kan have svært ved selv at byde ind</li></ul>

  Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

  Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

  Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

# Skema 7

## Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Arbejdsstil</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg arbejder hurtigt, når jeg er interesseret eller i flow</li><li><input type="checkbox"/> At jeg er bedst i opgaver, der hurtigt kan gøres færdige</li><li><input type="checkbox"/> At jeg sætter mange ting i gang (måske ofte samtidig)</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ikke altid får færdiggjort alle mine opgaver/projekter</li><li><input type="checkbox"/> At jeg trives med mange bolde i luften</li><li><input type="checkbox"/> At jeg keder mig i rutineopgaver</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at falde til ro i én opgave og ofte zapper mellem flere</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har glæde af at arbejde sammen med nogen, der er gode til at gøre ting færdige</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg har et lavt energiniveau og arbejder i et langsomt tempo</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at prioritere i mine opgaver</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at komme i gang med opgaver</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at blive færdig til tiden</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har glæde af at arbejde sammen med nogen, der er gode til både at komme i gang og blive færdige med opgaver</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Vælg eller spørg efter opgaver, der matcher dine interesser og naturlige kompetener, da det kan øge dit engagement og koncentration</li><li><input type="checkbox"/> Arbejd i korte intense perioder på opgaver, og indlæg små pauser med belønning undervejs (fx en kop kaffe, spil på mobilen eller snak med ven/kollega) for at fastholde energien og koncentration</li><li><input type="checkbox"/> Opret daglige to-do-lister for at bryde opgaver ned i mindre trin, og prioriter mellem trinene</li><li><input type="checkbox"/> Sørg for at vende tilbage til din to-do-liste og tjek, om du blev færdig med alle trin. Ellers vend tilbage</li><li><input type="checkbox"/> Sørg for motorisk aktivitet og skiftende arbejdsstillinger</li><li><input type="checkbox"/> Samarbejd med en god ven/kollega, som du kan sparre med, og som venligt kan minde dig om at gå i gang/blive færdig</li></ul>

■ Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

■ Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

■ Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

# Skema 7

## Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Humør og følelser</b>	<input type="checkbox"/> At jeg ofte oplever et svingende humør <input type="checkbox"/> At jeg har et stort temperament <input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver irriteret eller vred <input type="checkbox"/> At jeg er let at begejstre <input type="checkbox"/> At jeg let bliver glad <input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver såret, ked af det og har let til gråd	<input type="checkbox"/> Få et mere stabilt humør ved at motinere eller jævnlige holde din krop i gang fysisk <input type="checkbox"/> Husk at spise og drikke flere gange i løbet af dagen, så du ikke bliver hangry (hungry-angry) <input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på, at dit temperament let kan løbe afsted med dig, men at du øver dig i at kontrollere det <input type="checkbox"/> Sig undskyld eller beklag, hvis du er kommet til at over reagere <input type="checkbox"/> Husk at det også kan være en gave at have et rigt følelsesliv, fx når du smitter andre med godt humør og god energi <input type="checkbox"/> Overvej at tage ADHD-medicin, hvis du oplever, at dine humørudsving bliver alt for svære for dig og dine omgivelser
	<input type="checkbox"/> At jeg oplever følelser i et begrænset omfang <input type="checkbox"/> At jeg har begrænsede følelsesmæssige udsving (fx hverken helt vildt glad eller helt vildt sur) <input type="checkbox"/> At hvis jeg for alvor oplever mig trådt over tæerne, eksploderer jeg	<input type="checkbox"/> Gør andre opmærksomme på at du ofte ikke reagerer i situationen, men at du godt kan blive vred eller ked af det alligevel <input type="checkbox"/> Lyt fx til tempofyldt musik eller musik, du kan lide for at få energi og blive gladere <input type="checkbox"/> Øv dig på at få sagt til og fra over for andre, inden du eksploderer <input type="checkbox"/> Opsøg ting, der gør dig glad og øv dig evt. i at sige højt til dig selv og andre, at du bliver glad <input type="checkbox"/> Overvej om du kan have en depression, hvis det er noget nyt, at du ikke oplever så mange følelser

Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

# Skema 7

## Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Indkøb og økonomi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg hurtigt føler lyst til eller behov for at købe ting eller tøj</li><li><input type="checkbox"/> At jeg køber ting eller tøj, så snart jeg ser det</li><li><input type="checkbox"/> At jeg kan købe store mængder ting på kort tid</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte modtager pakker med posten, jeg har glemt, at jeg bestilte</li><li><input type="checkbox"/> At jeg glemmer at sende/aflevere ting, der skal returneres eller byttes</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at styre min økonomi (evt. kun i perioder)</li><li><input type="checkbox"/> At jeg nemt får overtræk på kontoen</li><li><input type="checkbox"/> At jeg bruger mine penge, så snart jeg får dem</li><li><input type="checkbox"/> At det er svært at spare op</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at lave og overholde et budget</li><li><input type="checkbox"/> At jeg nemt fristes af gambling, at låne penge af andre eller at optage kvik-lån</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Forsøg at udsætte nice-to-have køb 24-48 timer, fx tøj, make-up og gadgets</li><li><input type="checkbox"/> Undgå at handle, når du er sulten eller træt</li><li><input type="checkbox"/> Undgå at gemme betalingsoplysninger fra online shopping-sider for at gøre impuls køb mere besværlige</li><li><input type="checkbox"/> Motionér eller lav andet lystbetonet, når du får lyst til at købe</li><li><input type="checkbox"/> Opret Betalingservice på alle need-to-have udgifterne, fx husleje, vand, forsikringer, osv.</li><li><input type="checkbox"/> Få lavet automatisk overførsel til en opsparingskonto, så snart du får løn</li><li><input type="checkbox"/> Hav opsparingskonti, der ikke er tilmeldt netbank, og hvor du skal i kontakt med din bank for at hæve</li><li><input type="checkbox"/> Optag aldrig kvik-lån</li><li><input type="checkbox"/> Opsøg professionel hjælp i banken, kommunen eller ved ludomani-tilbud, hvis du har svært ved at styre økonomien</li></ul>
<b>Mad og drikke</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg spiser eller drikker, så snart lysten kommer</li><li><input type="checkbox"/> At jeg spiser store mængder uden at føle mig mæt</li><li><input type="checkbox"/> At jeg spiser eller drikker, når jeg keder mig, er træt eller i dårligt humør</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte spiser usunde madvarer eller snacks, fx slik, chips og fast-food</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Hav sunde snacks liggende, som kan tage den hurtige sult og uro, fx mandler, snack gulerødder, cherrytomater eller energibarer</li><li><input type="checkbox"/> Undgå at have usunde ting på lager</li><li><input type="checkbox"/> Spis jævnt fordelt over dagen</li><li><input type="checkbox"/> Brug din krop, når du keder dig, fx cykel eller gå en tur, gå i haven</li><li><input type="checkbox"/> Dyrk regelmæssigt motion</li></ul>

Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD



Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

# Skema 7

## Hyper-/hypoaktivitet og impulsivitet

Områder	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Risikoadfærd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg søger ekstremsport for at mærke mig selv</li><li><input type="checkbox"/> At jeg drages af risikomiljøer med misbrug og kriminalitet</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har mange sexpartnere</li><li><input type="checkbox"/> At jeg glemmer at bruge prævention/beskyttelse ved sex</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har haft én eller flere kønssygdomme</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte kommer i slagsmål (måske mest, da jeg var yngre)</li><li><input type="checkbox"/> At jeg gambler, fx på sport, lotto, casino eller i gaming (skinbetting, lootboxes)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Forsøg at finde en interesse hvor du kan udleve dine behov for spænding og dopaminkick</li><li><input type="checkbox"/> Overvej ADHD-medicin, så din impulsivitet mindskes og lysten til at søge risikomiljøer/-aktiviteter dæmpes</li><li><input type="checkbox"/> Hav altid et kondom på dig, uanset om du er en mand eller kvinde, det beskytter mod kønssygdomme</li><li><input type="checkbox"/> Hvis du er kvinde og glemmer at tage din mini-/p-pille, bør du overveje mere fast prævention som p-stav, p-ring eller spiral</li><li><input type="checkbox"/> Opsøg professionel hjælp, hvis din adfærd har for store konsekvenser for dig eller dine nærmeste</li><li><input type="checkbox"/> Søg hjælp hos center for ludomani</li></ul>
<b>Overforbrug af stimulan-ser</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg drikker store mængder koffeinholdige drikke, fx kaffe, sodavand og energidrik</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ryger cigaretter, damper eller bruger snus og har svært ved at stoppe igen</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har eller har haft svært ved at styre alkoholforbruget</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ryger eller har røget hash</li><li><input type="checkbox"/> At jeg tager eller har taget stoffer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Vær opmærksom på, om du selvmedicinerer en ubehandlet ADHD – opsøg evt. udredning, hvis du endnu ikke har en diagnose</li><li><input type="checkbox"/> Afprøv medicin for din ADHD</li><li><input type="checkbox"/> Opsøg misbrugsbehandling i kommunen, hvis du har et regulært misbrug</li></ul>

- Ofte genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet
- Ofte genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet
- Adfærden kan ofte genkendes på tværs af alle typer af ADHD





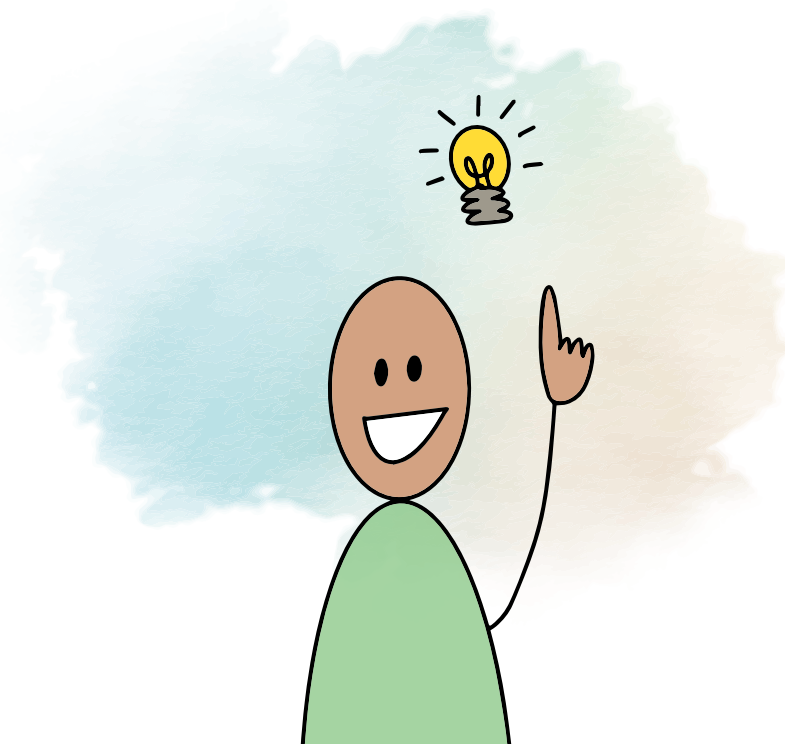
# Skema 8

## Eksekutive funktioner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Når du læser de kommende eksempler og forslag, skal du huske på, at eksekutive vanskeligheder ofte vil vise sig i situationer med nye opgaver, problemer eller krav samt i situationer, du ikke har lyst til eller interesserer dig for.

Eksekutiv funktion	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Idéer &amp; impulser</b> Idérigdom og lystfølelse	<input type="checkbox"/> At jeg taler som et vandfald <input type="checkbox"/> At jeg får mange idéer hele tiden <input type="checkbox"/> At jeg har tankemylder, som ofte øges, når jeg er træt <input type="checkbox"/> At jeg taler før jeg tænker eller taler for at tænke <input type="checkbox"/> At jeg handler hurtigt på det, jeg har lyst til <input type="checkbox"/> At jeg tit sætter mange aktiviteter i gang på én gang og ikke altid får dem gjort færdige <input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at finde på nye idéer eller løsningsforslag	<input type="checkbox"/> Gør omgivelserne opmærksomme på, at du kan komme til at tale eller handle hurtigt og gerne vil have at vide, hvis det går for stærkt, eller du går over nogens grænser <input type="checkbox"/> Sig til andre: "Jeg er typen, der taler for at tænke, så kan vi lige gøre os nogle tanker samme, inden jeg kan komme frem til en god løsning?" <input type="checkbox"/> Skriv dine idéer ned og vent med at handle på dem til efter fx 2 dage <input type="checkbox"/> Spørg om hjælp fra dine nærmeste til at styre og/eller færdiggøre dine igangsatte aktiviteter





# Skema 8

## Eksekutive funktioner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

### Eksekutiv funktion

#### Bremsen

Evnen til at styre/hæmme ideer, impulser, følelser ovs.

### Måske genkender du...

- At jeg hurtigt bliver utålmodig
- At jeg har svært ved at vente, fx når jeg skal stå i kø, når jeg gerne vil købe noget NU, eller når andre taler længe
- At jeg ofte ændrer på mine planer og aftaler
- At jeg ikke forudser konsekvenser af min egen adfærd
- At jeg har svært ved at fastholde sund livsstil og ofte spiser fx store portioner eller usundt
- At jeg tit søger stimulanser, fx cigaretter, energidrik, kaffe, alkohol eller hårdere stoffer
- At jeg har svært ved at regulere mine følelser, og at jeg svinger hurtigt i humøret på få sekunder, minutter eller timer mellem fx glad, sur, vred, eufori
- At andre har svært ved at forudsige mit humør
- At jeg har hyppige og intense vredesudbrud
- At jeg har vanskeligt ved at bremse mig selv eller trække mig fra en diskussion
- At jeg hurtigt er videre igen, når jeg har været vred
- At jeg hurtigt føler mig stresset, og får sværere ved at løse problemer effektivt
- At jeg har svært ved at berolige mig selv og falde ned, når jeg har været vred eller stresset

### Mulige hjælpsomme idéer

- Forsøg at udsætte køb 24 timer, og drøft gerne om dit køb er relevant med en ven eller pårørende
- Sæt deadlines for dig selv eller sammen med dine venner/pårørende for, hvor sent du må aflyse eller ændre en aftale
- Hvis du vil lave livsstilsændringer ift. fx mad eller stimulanser kan det være godt at gøre det sammen med en ven eller pårørende, så I holder hinanden op på at fortsætte
- Er du ude i et decideret misbrug, anbefales kontakt til egen læge eller misbrugsbehandling
- Informér dine venner/pårørende om dine udsving og bed dem bære over med dem eller hjælpe med at komme ud af fx vreden
- Øv dig i at gå væk fra situationer, der potentielt kan udvikle sig til diskussioner
- Lav et energiregnskab for at mindske stress
- Sørg for at motionere og holde pauser i hverdagen, da det øger overskuddet og evnen til at kontrollere dine impulser og følelser



# Skema 8

## Eksekutive funktioner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Eksekutiv funktion	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Arbejds-hukommelse</b> At fastholde og bearbejde informationer i kortere tid	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at huske beskeder og instruktioner</li><li><input type="checkbox"/> At jeg helst skal have én besked ad gangen</li><li><input type="checkbox"/> At jeg helst skal skrive beskeder og informationer ned for at huske dem</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at huske rækkefølger, hvilket fx gør det svært at løse opgaver med mange trin uden en opskrift eller en person til at minde mig om trinene</li><li><input type="checkbox"/> At det er svært at multitask/skifte mellem opgaver</li><li><input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver overvældet af komplekse problemer, fordi de kræver, at jeg skal tænke på flere dele af problemet samtidig</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte glemmer, hvor jeg har lagt mine ting, fx mobil, briller og nøgler</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Skriv beskeder og informationer ned på papir eller som en note på mobilen</li><li><input type="checkbox"/> Bed om kun at få én eller to beskeder ad gangen</li><li><input type="checkbox"/> Skriv alle dine beskeder ned samme sted fx i noter på telefonen</li><li><input type="checkbox"/> Hav faste pladser til dine ting</li><li><input type="checkbox"/> Lav kun én ting ad gangen</li><li><input type="checkbox"/> Fast plads i hjemmet og på job til nøgler, briller og mobil</li></ul>





# Skema 8

## Eksekutive funktioner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Eksekutiv funktion	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<p><b>Tidsførmelse</b></p> <p>Fornemmelse for, hvor lang tid en opgave tager samt at udnytte sin tid effektivt</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> At selvom jeg kan klokken, har jeg svært ved at beregne, hvor langt tid ting tager</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg er den evige tidsoptimist og får sat for lidt tid af til mine opgaver og gøremål</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg er i tvivl om, hvor længe en opgave tager, og at jeg derfor har svært ved at prioritere min tid</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg aldrig bliver færdig til tiden, uanset om jeg går i gang i god tid</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at overholde deadlines</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg ofte kommer for sent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Skab gode rutiner i hverdagsopgaverne, evt. sammen med en pårørende eller støtteperson</li> <li><input type="checkbox"/> Få hjælp til at sætte tid på dine opgaver og prioritere mellem dem</li> <li><input type="checkbox"/> Forsøg at regne "baglæns" for at finde ud af hvor lang tid de enkelte delopgaver i opgaven tager, – se eksempler i bogens afsnit 4.10 om struktur</li> <li><input type="checkbox"/> Indlæg ekstra tid/buffer tid til at løse dine opgaver, så du får dem færdig til tiden</li> <li><input type="checkbox"/> Bed pårørende om at invitere dig fx 15 min før alle andre, men oplys om, at de altid skal variere tidsrummet, så du ikke automatisk ved, hvornår du reelt skal komme</li> </ul>
<p><b>Organisering &amp; overblik</b></p> <p>At danne overblik, systematisere, holde styr på og holde orden i mine ting</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at holde orden og skabe systemer i mine ting og omgivelser</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at rydde op</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at systematisere og organisere mine elektroniske filer, fx på computeren eller i min mail</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har kaotiske tanker og har svært at strukturere og organisere tanker, ideer og information</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at prioritere i opgaver og informationer</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg nemt overvældes af kompleksitet og detaljer</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at bryde store opgaver ned i mindre dele, der er nemmere at overskue</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at regne ud, hvordan jeg forventes at løse opgaver</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at regne konsekvenserne af mine egne handlinger ud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bed andre om hjælp til at få ryddet op og styr på dine ting</li> <li><input type="checkbox"/> Sæt evt. billeder eller dymoer på hylder, låger, skabe og skuffer så du kan huske, hvor tingene skal hen</li> <li><input type="checkbox"/> Bed om færre informationer hjemme og på jobbet, når det kan lade sig gøre</li> <li><input type="checkbox"/> Bed pårørende eller støttepersoner om hjælp til at lave strategier til at få overblik, fx et system til at skrive opgaver i kalenderen</li> </ul>



# Skema 8

## Eksekutive funktioner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Eksekutiv funktion	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<p><b>Planlægning &amp; prioritering</b> Identificere mål, planlægge vejen dertil og færdiggøre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at planlægge, prioritere og strukturere min dagligdag og mine opgaver</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at bryde opgaver ned i mindre trin</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at prioritere i opgaver og informationer</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at have et stabilt arbejdsflow, fordi jeg ikke får lavet holdebare planer</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg går i gang med opgaver for herefter at opdage, at jeg ikke har alle de ting, jeg skal bruge</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg går i gang med opgaver men sjældent får dem gjort færdige</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg er perfektionistisk fordi det hjælper mig til at opdage alle de ting, der nemt smutter for mig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Skab gode rutiner i hverdagsopgaverne sammen med en pårørende eller støtteperson</li> <li><input type="checkbox"/> Brug en app eller få hjælp fra andre til at planlægge og prioritere</li> <li><input type="checkbox"/> Husk på at et planlægnings-system måske har en begrænset levetid. Når ADHD-hjernen ikke længere synes, at systemet er spændende, er der behov for tilpasning af fx farver eller opbygning, hvis det skal virke igen</li> </ul>
<p><b>Igang-sætning</b> Gå i gang af sig selv</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at gå i gang af mig selv med opgaver og aktiviteter, også selvom jeg godt ved, hvad jeg skal (særligt svært ved kedelige ting)</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg udsætter ting til sidste øjeblik</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg tit er forsinket, fordi jeg ikke gik i gang i god tid</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg tit laver mange overspringshandling</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg nemmere kommer i gang, når jeg laver ting sammen med andre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Sørg for at have gode planer, der trinvis beskriver, hvad du skal gøre, da det så er nemmere at gå i gang</li> <li><input type="checkbox"/> Sæt alarmer for at påminde dig selv om, hvornår du skal gå i gang</li> <li><input type="checkbox"/> Aftal med en pårørende, kollega eller leder, hvad du har brug for at blive sat i gang med, og hvordan de evt. kan hjælpe dig i gang</li> </ul>



# Skema 8

## Eksekutive funktioner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Eksekutiv funktion	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Fleksibilitet</b> Tilpasse sin adfærd til uforudsete ændringer og tænke i nye løsninger	<input type="checkbox"/> At jeg har det bedst med at vide, hvad der skal ske på forhånd <input type="checkbox"/> At jeg bliver utryg eller irriteret ved ændringer i planer <input type="checkbox"/> At det er svært for mig, når andre ændrer planer eller aftaler (det kan være ok, når jeg selv ændrer planer) <input type="checkbox"/> At jeg helst løser opgaver på den samme måde hver gang og har svært ved at afvige fra min egen løsning	<input type="checkbox"/> Opsøg de informationer, du har glæde af at vide på forhånd, og forklar gerne, at det er pga. din ADHD, det er rart at være forberedt <input type="checkbox"/> Aftal med dine pårørende, studiekammerater, eller leder, hvordan du bedst kan få gode arbejdsrutiner, så du ikke oplever behov for mange ændringer
<b>Tilpasning</b> At opdage hvordan man klarer sig socialt eller i en opgave og tilpasse sig efter behov	<input type="checkbox"/> At jeg ikke opdager, når jeg har lavet fejl i en opgave <input type="checkbox"/> At jeg ikke opdager, når jeg har opført mig socialt upassende <input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at ændre på min adfærd eller opgaveløsning, selv når jeg er klar over, at den er problematisk <input type="checkbox"/> At jeg har urealistiske vurderinger af min egen præstation. Måske synes jeg tit, at jeg har gjort det bedre eller værre, end andre synes <input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at lære af mine fejl og ender med at begå de samme fejl igen	<input type="checkbox"/> Vær ekstra opmærksom på andres kropssprog i sociale situationer <input type="checkbox"/> Aftal med en pårørende, ven, kollega eller leder, at de gør dig diskret opmærksom på, hvis du har sagt eller gjort noget uheldigt <input type="checkbox"/> Spørg andre, hvad der kunne være smart at gøre for at løse opgaven/redde situationen





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 9

## Sociale evner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

- Lyserød** Ofte mest genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet
- Lysegrøn** Ofte mest genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet

Socialt	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Venskaber og sociale relationer generelt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> At jeg ofte er festlig og underholdende</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg bidrager med gode ideer og sjove påfund</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg er idérig og kreativ</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg er god til at tage spontane initiativer til sociale aktiviteter og samvær</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg ofte er i mødekommende i det indledede møde, men nogle oplever måske mit selskab for intenst</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg kan komme til at være dominerende i samtaler, så de andre ikke får så meget taletid eller bliver irriterede på mig</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg glemmer at svare på beskeder, opkald og mails</li> <li><input type="checkbox"/> At venskaber nemt falder fra, hvis den anden ikke er primus motor på at holde kontakten</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg kan komme til at støde andre med hurtige kommentarer, uden det var min hensigt</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg kan ende i konflikter eller uoverensstemmelse mere end de fleste andre gør</li> <li><input type="checkbox"/> At jeg ofte oplever, at uoverensstemmelser er andres skyld og kan have svært ved at se egen andel i disse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Omgiv dig med mennesker der accepterer og sætter pris på dig, som du er</li> <li><input type="checkbox"/> Vær åben over for feedback fra dem, du stoler på</li> <li><input type="checkbox"/> Sig til dine venner og familie, at du er glad, når de tager kontakt, fordi dine manglende svar ofte handler om din ADHD</li> <li><input type="checkbox"/> Undgå at bruge din diagnose som en undskyldning – snarere en forklaring</li> <li><input type="checkbox"/> Sørg for pauser før, under og/eller efter sociale ting, så du ikke udtrættes for meget af at være social</li> <li><input type="checkbox"/> Arbejd med at få overblik over din energiforvaltning, og øv dig i at prioritere din energi ift. det sociale</li> <li><input type="checkbox"/> Sig undskyld, hvis du selv eller andre opdager, at du har sagt eller gjort noget, som har såret eller gjort andre vrede, uden det var din hensigt</li> <li><input type="checkbox"/> Brug evt. sætninger som: "Det var ikke min mening at gøre dig ked af det. Hjælp mig med at forstå, hvad jeg sagde eller gjorde, som var uheldigt. Så vil jeg gerne øve mig på at undgå det"</li> <li><input type="checkbox"/> Ved uoverensstemmelse eller konflikt; forsøg at lytte til andres synspunkter og vær åben over for, om deres oplevelse kan være anderledes end din</li> <li><input type="checkbox"/> Undgå mennesker, du kommer i diskussion og konflikt med</li> </ul>



# Skema 9

## Sociale evner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Socialt	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Venskaber og sociale relationer generel (fortsat)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg er bedst 1:1 eller i mindre selskaber</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at tage initiativ til at få lavet aftaler med venner og familie</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte glemmer at svare på beskeder eller invitationer</li><li><input type="checkbox"/> At mine venskaber nemt glider ud, hvis den anden ikke holder kontakten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Opsøg aftaler 1:1 eller i små grupper</li><li><input type="checkbox"/> Lav energiregnskab over, hvad der giver og tager energi, når du er sammen med venner</li><li><input type="checkbox"/> Prioritér at sige ja til nogle invitationer for at fastholde venskabet/ de sociale kontakter</li><li><input type="checkbox"/> Brug pauser i løbet af dagen/ ugen til at få taget kontakt til venner, fx ring til dem på bilturen til og fra arbejde eller tjek fast dine beskeder hver aften</li><li><input type="checkbox"/> Planlæg faste månedlige/ ugentlige aftaler med dine venner, hvor I fx spiser sammen, træner eller drikker kaffe.</li><li><input type="checkbox"/> Sig til dine venner og familie, at du sætter pris på kontakten til dem, og når du ikke får svaret eller taget initiativ, handler det om din ADHD</li><li><input type="checkbox"/> Undgå at bruge din diagnose som en undskyldning – snarere en forklaring</li><li><input type="checkbox"/> Fortæl til dine nærmeste, hvad du vil øve dig på at gøre, når du oplever udfordringer pga. din ADHD, fx at få svaret på beskeder én gang om ugen</li></ul>

Ofte mest genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

Ofte mest genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet



# Skema 9

## Sociale evner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Socialt	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Tempo og udtrætning</b>	<input type="checkbox"/> At jeg ofte kommer til at sige ja til for mange aftaler eller gøre for meget for andre, og selv bliver udmattet	<input type="checkbox"/> Skriv alle aftaler i en kalender, inkl. hvor lang tid, du forventer, de tager, så du har overblik over reelt tidsforbrug, og hvor meget det er realistisk at nå
	<input type="checkbox"/> At jeg udmattes af at være social, selvom jeg hygger mig, mens det står på	<input type="checkbox"/> Sæt en bagkant på dine aftaler og aftal evt. et tidspunkt med andre, hvor I følges hjem
	<input type="checkbox"/> At det kan være svært at stoppe og gå hjem	<input type="checkbox"/> Sørg for at læg tid ind i kalenderen (timer/dage) til at slappe af, når du har været social
	<input type="checkbox"/> At det kan være svært at finde ro, når jeg kommer hjem efter noget socialt	<input type="checkbox"/> Mental afslapning er nogle gange nemmere at opnå ved fysisk aktivitet fx en gåtur eller grave i haven, end hvis man lægger sig på sofaen
	<input type="checkbox"/> At jeg hurtigt udtrættes, når jeg er social	<input type="checkbox"/> Sæt en bagkant på dine aftaler og gå hjem, selvom det er hyggeligt, så du ikke overforbruger dig selv
	<input type="checkbox"/> At jeg har behov for alenetid, når jeg har været social	<input type="checkbox"/> Sørg for at læg tid ind i kalenderen (timer/dage) til at slappe af, når du har været social
	<input type="checkbox"/> At jeg kan have latens i samtaler, så samtalen er gået videre, når jeg er klar med en kommentar eller et svar	<input type="checkbox"/> Acceptér at du har brug for tid i samtale og fokusér på at få budt ind i samtaler med få personer
		<input type="checkbox"/> Forsøg at få et overblik over din energiforvaltning, brug evt. batterimodellen i skema 17.

Ofte mest genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

Ofte mest genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet



## Skema 9

## Sociale evner

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Socialt	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Parforhold</b>	<input type="checkbox"/> At jeg mest har haft korte forhold eller skiftende partnere <input type="checkbox"/> At jeg har fundet en partner, som jeg matcher godt med, og som tilfører mig ro og struktur <input type="checkbox"/> At jeg føler, at jeg er i gang hele dagen med praktiske ting og sjældent har ro til at sidde ned <input type="checkbox"/> At jeg dyrker mange fritidsinteresser og derfor ikke tager så meget del i det praktiske derhjemme <input type="checkbox"/> At min partner ikke synes, jeg bidrager nok til de praktiske ting i hjemmet <input type="checkbox"/> At det er vigtigt for mig at have hyppig sex for at bevare parforholdet <input type="checkbox"/> At det kan være svært at være i et parforhold uden at have sidespring	<input type="checkbox"/> Afstem med din partner, hvordan fordelingen af praktiske opgaver skal være mellem jer, så begge tilgodeses <input type="checkbox"/> Afstem med din partner, hvordan hver jeres seksuelle behov kan opfyldes og indgå evt. kompromiser <input type="checkbox"/> Acceptér, at der også er perioder i ethvert parforhold, hvor hverdagens trummerum fylder. Prøv evt. at få gode ting i kalenderen sammen, så I fastholder gnisten og kærligheden
	<input type="checkbox"/> At jeg ofte er træt derhjemme <input type="checkbox"/> At det er svært at have overskud til at lave så meget praktisk derhjemme <input type="checkbox"/> At jeg ikke får taget så meget initiativ til oplevelser og nærvær/imtimitet med min partner	<input type="checkbox"/> Aftalt med din partner, hvad du realistisk kan overkomme derhjemme, så I undgår bebrejdelser og dårlig samvittighed <input type="checkbox"/> Planlæg faste månedlige/ugentlige aftaler med din partner, hvor I fx spiser sammen, træner eller går i biografen <input type="checkbox"/> Afstem med din partner, hvordan hver jeres seksuelle behov kan opfyldes og indgå evt. kompromiser <input type="checkbox"/> Sæt evt. sex i kalenderen, så I er sikre på at fastholde sexlivet <input type="checkbox"/> Acceptér, at der også er perioder i ethvert parforhold, hvor hverdagens trummerum fylder. Tag gerne initiativ til at få gode ting i kalenderen sammen, så I fastholder gnisten og kærligheden

Ofte mest genkendeligt ved hyperaktivitet/højt aktivitetsniveau og meget impulsivitet

Ofte mest genkendeligt ved hypoaktivitet/lavt aktivitetsniveau og fravær af impulsivitet





Navn: \_\_\_\_\_


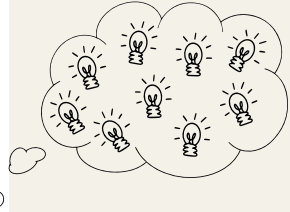
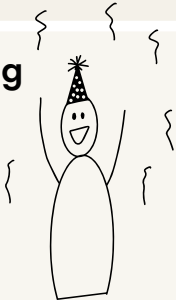
Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 10

## Styrker

Sæt Sæt kryds ud for det, du genkender.

Emne	Måske genkender du
<b>Hyperfokus/ flow ved interesse</b>	<input type="checkbox"/> Når jeg er interesseret, kan jeg komme i flow og hyperfokusere på en opgave eller et emne i længere tid <input type="checkbox"/> Når jeg er i flow, kan jeg lukke alt andet ude og have fuldt fokus på det, jeg er i gang med
<b>Imøde- kommende og nysgerrig</b> 	<input type="checkbox"/> At jeg nemt falder i snak med andre <input type="checkbox"/> At jeg nemt bliver begejstret for andres ideer og interesser <input type="checkbox"/> At jeg har stor nysgerrighed over for alle emner, fx andre måder at leve på, nye måder at gøre tingene på, andre holdninger, osv. <input type="checkbox"/> At jeg er rolig og venlig <input type="checkbox"/> At jeg er god til at lytte
<b>Idérig og kreativ</b> 	<input type="checkbox"/> At min hjerne er som en popcorn-maskine af fede idéer og nye måder at se ting på <input type="checkbox"/> At jeg tænker ud af boksen og ikke er fastlåst i allerede kendte løsninger og metoder, men ser nye sammenhænge og muligheder <input type="checkbox"/> At jeg associerer hurtigt og ser nye sammenhænge og nye muligheder fx inden for iværksætteri, kunst, opfindelser, håndværk og musik <input type="checkbox"/> At jeg er god til at finde inspiration i, hvordan andre har gjort noget kreativt <input type="checkbox"/> At jeg er kreativ inden for fx håndværk, DIY og byggeri, fx bygge terrasser, plantekasser, legehuse, renoveringsopgaver, osv. <input type="checkbox"/> At jeg er kreativ, fx tegne, perler, sy, strikke, lave smykker, osv. <input type="checkbox"/> At jeg er god til at indrette kreativt med spændende møbler og evt. DIY-projekter
<b>Festlig</b> 	<input type="checkbox"/> At jeg kan fylde festlige lejligheder med godt humør, højt tempo og festlige indslag <input type="checkbox"/> At jeg optræder med indslag, taler og sange ved festlige lejligheder <input type="checkbox"/> At andre tit placerer mig ved et bord, hvor jeg forventes at peppe stemningen lidt op <input type="checkbox"/> At jeg er hurtig til at finde på kække bemærkninger <input type="checkbox"/> At jeg er god til at fortælle anekdoter med humor
<b>Modig</b>	<input type="checkbox"/> At jeg ikke følger strømmen men tør prøve nye veje, fx ift. bolig, job, seksualitet, venskaber, påklædning, osv. <input type="checkbox"/> At jeg er eventyrlysten og har stor lyst til at prøve nye ting, fx rejse, job, nye interesser og aktiviteter <input type="checkbox"/> At jeg er risikovillig og tør tage chancer, andre måske ikke ville tage, fx ift. investeringer, iværksætteri, følge sine drømme med fare for ikke at lykkes som håbet <input type="checkbox"/> At jeg står ved, hvem jeg selv er fx ift. egne holdninger og meninger <input type="checkbox"/> At jeg er ærlig og direkte, når andre beder mig om råd eller spørger mig om noget

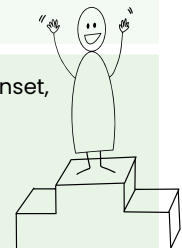
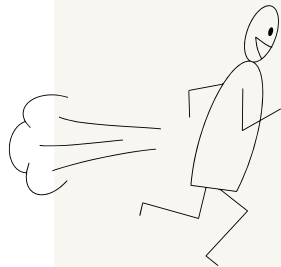


# Skema 10

## Styrker

Sæt Sæt kryds ud for det, du genkender.

Emne	Måske genkender du
<b>Interesser</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg har nemt ved at få nye interesser</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har gode interesser, jeg sætter pris på</li><li><input type="checkbox"/> At jeg undersøger ét emne til bunds, inden jeg går videre til et nyt spændende emner og hyperfokuserer på det</li></ul>
<b>optimisme</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg for det meste ser lyst på udfordringer og bevarer troen på, at ting vil lykkes</li><li><input type="checkbox"/> At jeg nemt kan smitte andre med min entusiasme</li><li><input type="checkbox"/> At andre tit kalder mig en humørspreder</li></ul>
<b>Energiniveau</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg har et ekstra gear ift. andre og kan overkomme mere end de fleste</li><li><input type="checkbox"/> At jeg når meget på kort tid, når jeg først kommer i gang</li><li><input type="checkbox"/> At jeg ofte har så meget energi, at jeg laver flere ting på én gang</li><li><input type="checkbox"/> At jeg bruger min energi på sport (fx elitesportsudøver, ekstremsportsudøver eller masser af sport i fritiden)</li><li><input type="checkbox"/> At jeg er god til at igangsætte – og hvis jeg teamer op med nogen, der er god til at fuldføre projekter, sker der vilde ting!</li><li><input type="checkbox"/> At jeg er rolig og tålmodig</li><li><input type="checkbox"/> At jeg sjældent stresser</li></ul>
<b>Konkurrence-minded</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg elsker at vinde! Og vil gøre en ekstra indsats næsten uanset, hvad det handler om</li><li><input type="checkbox"/> At jeg altid går forrest i konkurrencer på job og i fritid</li><li><input type="checkbox"/> At jeg fungerer godt med korte deadlines</li><li><input type="checkbox"/> At jeg elsker hurtig belønning og fejring, når noget lykkes</li></ul>
<b>Æstetik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg sætter pris på skønhed, fx i kunst, musik, mode, personlighed og udseende</li><li><input type="checkbox"/> At jeg nyder kvalitet og gourmet oplevelser, fx madlavning, mærkevarer og oplevelser</li><li><input type="checkbox"/> At jeg elsker at lave DIY (do-it-yourself) projekter, så mit hjem bliver flot</li></ul>







Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 11

## Motivation

I skemaet her findes der mange forslag til forskellige ting, der måske kan motivere dig i din hverdag. Sæt kryds ud for det, du genkender.

Skemaet kan også bruges som inspiration til, hvad du kan bruge som belønning.

Emne	Eksempler
<b>Tøj og accessories</b>	<input type="checkbox"/> Nyt tøj/sko/tasker <input type="checkbox"/> Mærkevarer <input type="checkbox"/> Smykker <input type="checkbox"/> At shoppe/gå i butikker
<b>Hjemmet</b>	<input type="checkbox"/> Nye møbler <input type="checkbox"/> Indrette på ny <input type="checkbox"/> DIY-projekter <input type="checkbox"/> Nye maskiner, fx køkkenmaskiner
<b>Power-tools</b>	<input type="checkbox"/> Nye power-tools <input type="checkbox"/> At lave projekter, hvor mit power-tool kan bruges <input type="checkbox"/> At tale med andre om power-tools <input type="checkbox"/> At gå i byggemarkeder
<b>Wellness</b>	<input type="checkbox"/> Brunch <input type="checkbox"/> Spise på restaurant <input type="checkbox"/> Spa-oplevelse <input type="checkbox"/> Ansigtsbehandlinger
<b>Rejser</b>	<input type="checkbox"/> Undersøge rejsemål <input type="checkbox"/> Planlægge ferier <input type="checkbox"/> Familierejser <input type="checkbox"/> Mandeture <input type="checkbox"/> Pigeture
<b>Ros og anerkendelse</b>	<input type="checkbox"/> At få ros for konkrete ting, jeg har gjort godt <input type="checkbox"/> At andre ser, at jeg lykkes <input type="checkbox"/> At mine nærmeste møder op/kontakter mig, når der sker noget vigtigt for mig <input type="checkbox"/> At få at vide, at andre kan lide at være sammen med mig <input type="checkbox"/> At få at vide, at jeg er en god ven/søster/bror/datter/søn, osv. <input type="checkbox"/> At få at vide, at jeg er en god partner
<b>Kærlighed</b>	<input type="checkbox"/> At andre fortæller, at de holder af mig <input type="checkbox"/> At andre fortæller, at de elsker mig <input type="checkbox"/> At andre siger, at jeg er vigtig for dem



# Skema 11

## Motivation

I skemaet her findes der mange forslag til forskellige ting, der måske kan motivere dig i din hverdag. Sæt kryds ud for det, du genkender.

Skemaet kan også bruges som inspiration til, hvad du kan bruge som belønning.

Emne	Eksempler
<b>Penge</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At få penge, når jeg har udført et stykke arbejde</li><li><input type="checkbox"/> At tjene mine egne penge</li><li><input type="checkbox"/> At få penge i gave</li><li><input type="checkbox"/> At spare op til noget, jeg ønsker mig</li><li><input type="checkbox"/> At tjene mange penge</li><li><input type="checkbox"/> At blive rig</li><li><input type="checkbox"/> At se investeringer give afkast</li><li><input type="checkbox"/> At bruge penge</li></ul>
<b>Tilbehør / gadgets</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At læse om/ undersøge gadgets til mine interesser</li><li><input type="checkbox"/> At købe udstyr til mine interesser (fx golfudstyr, bildele, mobiltelefoner og computere)</li><li><input type="checkbox"/> At holde øje med nye gadgets på markedet</li><li><input type="checkbox"/> At se film om, hvordan gadgets kan bruges</li></ul>
<b>Køretøjer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Biler</li><li><input type="checkbox"/> Motorcykler</li><li><input type="checkbox"/> Formel-1</li><li><input type="checkbox"/> Cykler</li></ul>
<b>Fysisk kontakt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Massage</li><li><input type="checkbox"/> Nusse tæer</li><li><input type="checkbox"/> Nusse hår</li><li><input type="checkbox"/> Klø</li><li><input type="checkbox"/> Kram</li><li><input type="checkbox"/> Kys</li><li><input type="checkbox"/> High-five</li><li><input type="checkbox"/> Særlige håndtegn</li></ul>



# Skema 11

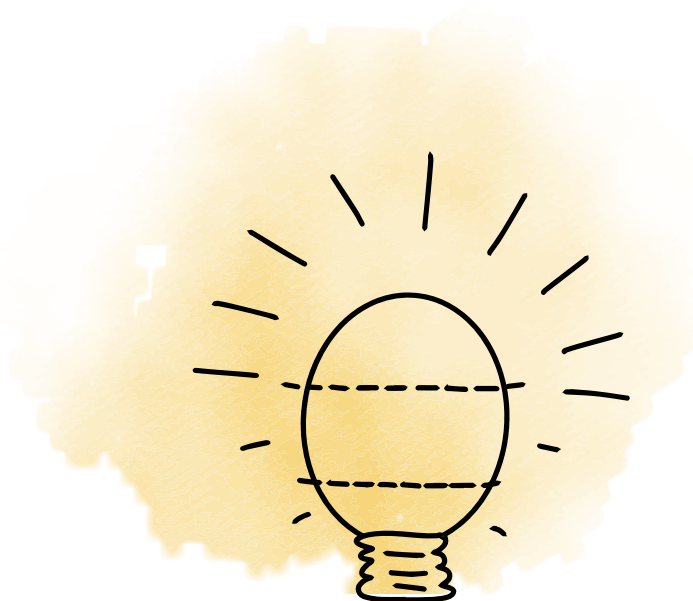
## Motivation

I skemaet her findes der mange forslag til forskellige ting, der måske kan motivere dig i din hverdag. Sæt kryds ud for det, du genkender.

Skemaet kan også bruges som inspiration til, hvad du kan bruge som belønning.

Emne	Eksempler
<b>Belønning</b>	<input type="checkbox"/> Små hurtige belønninger, fx tid til at se på mobil, se serier, et kys/kram, en kop kaffe eller et stykke chokolade <input type="checkbox"/> Større belønninger, fx at købe noget, jeg har ønsket mig eller at tage på tur
<b>Tidspres</b>	<input type="checkbox"/> At have korte deadlines <input type="checkbox"/> At vide, at andre venter på mig
<b>Motion/sport (gå til/udføre)</b>	<input type="checkbox"/> Løbe <input type="checkbox"/> Cykle <input type="checkbox"/> Gåtur <input type="checkbox"/> Paddle <input type="checkbox"/> Kajak <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Tennis <input type="checkbox"/> Dans <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Fodbold <input type="checkbox"/> Håndbold <input type="checkbox"/> Svømning <input type="checkbox"/> Kampsport <input type="checkbox"/> Faldskærmsudspring <input type="checkbox"/> Klatring <input type="checkbox"/> Ridning

Du kan finde flere idéer i skema 6 om at booste din opmærksomhed eller skema 18 om uddannelse og job.







Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

Du kan udfylde et UNITE-skema, hvis du vil undersøge, hvad der kan skabe og/eller fastholde din motivation for en aktivitet eller en opgave. Udfyld kun de felter, der giver mening for dig.

# Skema 12

## UNITE-skema til din motivation

Aktivitet eller opgave:

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





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

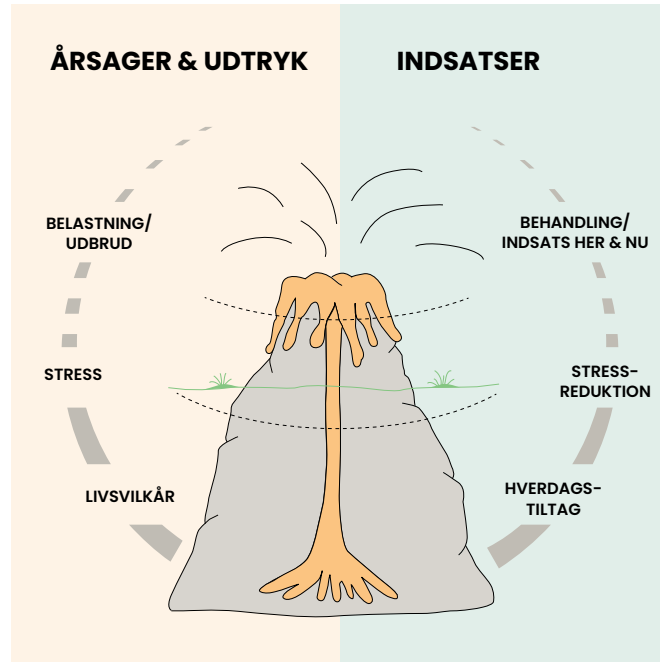
# Skema 13 Belastningsvulkanen

## Belastning/udbrud

## Stress

## Livsvilkår

Udfyld Belastningsvulkanen for at få et samlet overblik over, hvad er hhv. årsager og udtryk samt hjælpsomme indsatser, når du bliver stresset og belastet.



## Behandling/indsats her & nu

## Stressreduktion

## Hverdagstiltag





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

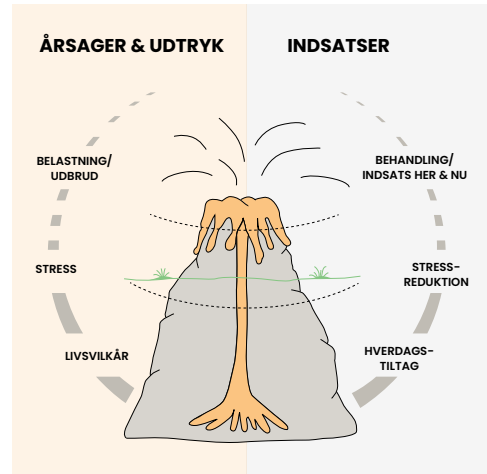
# Skema 14

## Belastningsvulkanen fokus på årsager og udtryk

Udfyld Belastningsvulkanen for at få et samlet overblik over, hvordan dine livsvilkår, stressreaktioner og belastningsreaktioner kommer til 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**

--	--	--





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

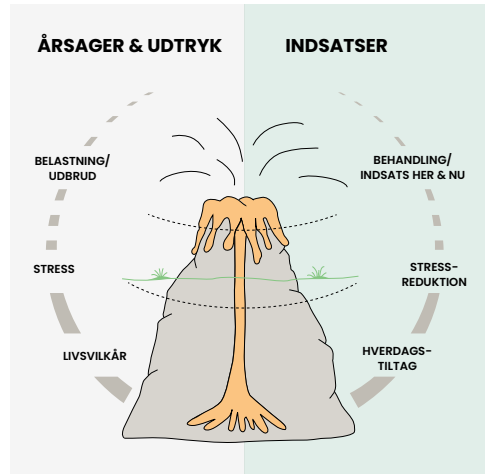
# Skema 15

## Belastningsvulkanen fokus på indsatser

Udfyld Belastningsvulkanen for at få et samlet overblik over, hvad der kan være hjælpsomt for dig, for at forebygge og sætte ind over for stress og belastning.

**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.



**Livsvilkår:**

**Stress:**

**Belastning/udbrud**

--	--	--





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 16

## Motion

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Emne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Får ikke motioneret i hverdagen</b>	<input type="checkbox"/> At jeg ikke bryder mig om at motionere <input type="checkbox"/> At jeg tit tænker på at motionere men ikke rigtig kommer igang <input type="checkbox"/> At motion er min evige dårlige samvittighed	<input type="checkbox"/> Fokuser på at få mere bevægelse ind i din hverdag frem for at slå dig selv i hovedet med, at du ikke får motion fast på skemaet. Prøv fx: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tag trapper frem for elevator</li> <li><input type="checkbox"/> Tag cyklen eller gå på arbejde, eller en del af vejen, i stedet for at tage bilen eller bussen</li> <li><input type="checkbox"/> Gå en tur i frokostpausen</li> <li><input type="checkbox"/> Stå af bussen et eller flere stoppesteder før og gå resten af vejen</li> <li><input type="checkbox"/> Køb et gå-bånd, en cykel til under bordet eller lign. og bevæg dig, mens du arbejder ved dit skrivebord, ser serier eller andet hvor du ellers plejer at sidde stille.</li> </ul> <input type="checkbox"/> Aftal med en anden at motionere sammen, fx en ugentlig gåtur
<b>Enspænderen/lonely rider</b>	<input type="checkbox"/> At jeg helst vil motionere alene uden kontakt til andre <input type="checkbox"/> At jeg gerne vil have en instruktør, men jeg behøver ikke kontakt til de andre på holdet <input type="checkbox"/> At jeg primært motiveres ved at nå mine egne mål og slå mine egne tider	<input type="checkbox"/> Vælg motionsformer, der kan dyrkes alene: Løb, cykling, svømning, træningscenter, hjemmetræning med youtubevideoer eller app. <input type="checkbox"/> Vælg motionshold, hvor du ikke behøver kontakt til andre: Fx spinning, styrketræning på hold, dansefitness mm.
	<input type="checkbox"/> At jeg helst vil træne selv, men jeg motiveres samtidig af at høre om andres fremskridt <input type="checkbox"/> At jeg finder det hjælpsomt at have et onlinefællesskab at dele fremskridt og erfaringer med	<input type="checkbox"/> Vælg en app- eller online baseret løsning, hvor du er en del af et fællesskab og selv bestemmer, hvor aktiv du vil være ift. at dele eller blot følge fra sidelinjen



# Skema 16

## Motion

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Emne	Måske genkender du...	Mulige hjælpsomme idéer
<b>Helst på hold</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg er bedst til at komme afsted til et fast træningstidspunkt</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har glæde af, at følges ad med andre til træning</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har det godt med at have en instruktør, der styrer træningen og har et fast program</li><li><input type="checkbox"/> At jeg helst vil på motionshold for indholdets skyld, men jeg har ikke behov for at tale med andre på holdet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Aftalt evt. med en ven at følges til holdtræning</li><li><input type="checkbox"/> Vælg evt. en holdtræning med begrænset kontakt til andre fx spinning eller styrketræning</li></ul>
<b>Keder mig hurtigt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> At jeg keder mig hurtigt, når jeg har været afsted et par gange til samme slags motion</li><li><input type="checkbox"/> At jeg har gået til et hav af sportsgrene, men jeg mister hurtigt interessen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Brug "Vi tager en tur i karrussellen igen"-princippet: Find fred i at du kun går til ting i kort tid og prøv fx:</li><li><input type="checkbox"/> Lav en liste over de ting, du har gået til og prøv en gang imellem at vende tilbage og prøv nogle af de ting, du har gået til tidligere</li><li><input type="checkbox"/> Meld dig kun til en aktivitet i fx tre måneder ad gangen</li><li><input type="checkbox"/> Køb klippekort frem for at melde dig til fast betaling</li><li><input type="checkbox"/> Spørg i dit lokale træningscenter eller forening, om de har hold med hyppige skift i aktiviteterne. Nogle foreninger har hold, hvor man skifter mellem sportsgrene, ligesom du kender det fra idrætstimerne i folkeskolen, så man ikke laver det samme hver gang</li><li><input type="checkbox"/> Søg på google eller youtube efter "exercise for people who gets easily bored"</li></ul>





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

# Skema 17

## Batterimodellen

Du kan bruge Batterimodellen til at afdække, hvad der hhv. giver og tager din energi generelt i hverdagen eller i helt konkrete situationer.

### En simpel måde at arbejde med energiforvaltning

Batteriet viser min energi i følgende situationer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Giver energi:

\_\_\_\_\_

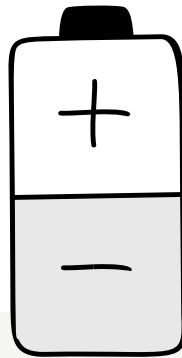
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Tager energi:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Udfyldt af: \_\_\_\_\_

Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

# Skema 18

## Hvad øger min koncentration i uddannelse/job?

Her ses eksempler på hvordan du kan udfylde skemaet

<p><b>Sæt kryds ...</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Virker</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Virker dårligt/negativt/nedsætter koncentrationen</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ved ikke</p> <p><input type="checkbox"/> Ingen betydning</p>	<p><b>Skriv tal på, hvad forslaget vil betyde for din koncentration:</b></p> <p><b>2</b> Meget nemmere at koncentrere mig</p> <p><b>1</b> Lidt nemmere at koncentrere mig</p> <p><b>0</b> Ingen betydning</p> <p><b>-1</b> Lidt sværere at koncentrere mig</p> <p><b>-2</b> Meget sværere at koncentrere mig</p>	<p><b>Eller skriv en kommentar ved de forslag, du har lyst til.</b></p>
--	--	---

Sanseindtryk	Kryds/score	Kommentar
Mange lyde omkring mig		
Stilhed		
Andre taler til mig		
Høre musik (Skriv evt. hvilken særlig musik)		
Have ørepropper i		
Bestemte dufte (skriv evt. hvilke)		
Neutral lugt		
Mange ting at kigge på i omgivelserne		
Noget at tygge på (fx tyggegummi, mad eller lign)		
Noget at dimle med i hænderne		



Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

# Skema 18

## Hvad øger min koncentration i uddannelse/job?

Sanseindtryk (fortsat)	Kryds/ score	Kommentar
Mulighed for at bevæge mig		
Sidde på en luft- eller kuglepude		
Bære en kugle- eller tyngdevest		
Andet?		

Opgaveløsning	Kryds/ score	Kommentar
At kunne gøre én opgave færdig, før jeg går videre med den næste		
At have flere opgaver i gang ad gangen og skifte mellem dem		
At have små opgaver, som jeg hurtigt kan gøre færdige og derefter skifte til noget andet		
At have god tid til at fordybe mig i opgaven		
At arbejde i kortere sekvenser, som matcher min koncentrationsevne		
At vide hvad jeg skal fra starten		
At selv kunne bestemme, hvordan opgaven skal løses		
At selv kunne bestemme rækkefølgen opgaverne skal løses i		



Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

# Skema 18

## Hvad øger min koncentration i uddannelse/job?

Opgaveløsning (fortsat)	Kryds/ score	Kommentar
At arbejde alene		
At arbejde i gruppe		
At jeg bestemmer, hvordan gruppen skal løse opgaven		
At andre bestemmer, hvordan vi skal løse opgaven		
At vi bestemmer i fællesskab, hvordan opgaven skal løses		
At få en mundtlig instruktion		
At få en nedskrevet instruktion, jeg kan følge punktvis		
At få en plan for opgaven, hvor jeg kan krydse af, når jeg har udført et trin		
At kunne holde små hyppige pauser		
At andre afbryder mig, mens jeg arbejder		
At kunne spørge nogen undervejs i opgaven hvis jeg kommer i tvivl		
At nogen tjekker op på mig undervejs i opgaven		
At der er små pauser undervejs i opgaveløsningen		
At der er små "belønninger" undervejs i opgaveløsningen, fx at få en snack, at høre lidt musik, drikke en kop kaffe osv.		
Andet?		



Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

# Skema 18

## Hvad øger min koncentration i uddannelse/job?

Min arbejdsplads, fx i klassen eller på kontoret	Kryds/ score	Kommentar
At der er ryddet op		
At der er mange ting omkring mig		
At jeg har alle de ting, jeg skal bruge i nærheden		
At jeg skal bevæge mig lidt efter de ting, jeg skal bruge		
At være alene i rummet		
At der er andre i rummet		
At sidde ved mit eget bord		
At sidde ved et fællesbord		
At sidde med retning mod en væg eller lignende		
At sidde så jeg kan se andre i rummet		
At have mulighed for at stå op		
At have mulighed for at ligge ned		
At min stol kan bevæge sig		
At jeg har noget at bevæge mine fødder på (fx en bold)		
At jeg kan stå op		
At jeg kan ligge ned		
At jeg må bruge dimleting i hænderne		

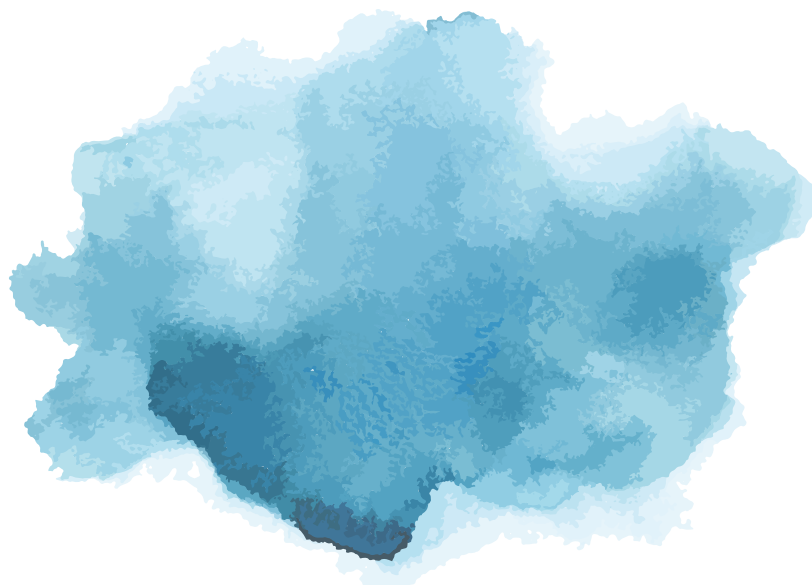


Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

# Skema 18

## Hvad øger min koncentration i uddannelse/job?

Min arbejdsplads, fx i klassen eller på kontoret (fortsat)	Kryds/score	Kommentar
At jeg må gå udenfor		
At jeg har høretelefoner på		
At jeg må drikke noget		
At der er lyst i rummet		
At jeg kan arbejde på flere skærme		
At jeg har alle tingene til opgaven fra starten, inden jeg går i gang		
At jeg er omgivet af mange ting, der ikke er relevante for opgaven		
Andet?		





Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

# Skema 18

## Hvad øger min koncentration i uddannelse/job?

Undervisning	Kryds/ score	Kommentar
At jeg ved, hvad der skal ske i timen		
At der sker ændringer i dagens plan		
At der sker ændringer i planen undervejs i timen		
At timens/dagens plan står på tavlen		
At jeg har timens/dagens plan på min plads		
At der er mange elever i klassen		
At der er stille i klassen		
At de andre snakker		
At jeg snakker med sidekammeraten		
At jeg kan gå ud af klassen og arbejde et andet sted		
At læreren taler længe		
At læreren skriver på tavlen		
At jeg arbejder i arbejdsbøger		
At jeg arbejder på computer		
At vi skifter mellem tavle, bog, computer, osv.		
At vi skifter mellem forskellige arbejdsstationer eller lokaler		



Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

# Skema 18

## Hvad øger min koncentration i uddannelse/job?

Undervisning (fortsat)	Kryds/ score	Kommentar
At jeg arbejder med den samme opgave længe		
At jeg får mange små opgaver, som jeg skifter mellem		
At jeg arbejder alene		
At vi arbejder i grupper		
At vi arbejder med noget, jeg ikke interesserer mig for		
Andet?		

Deltage i en samtale	Kryds/ score	Kommentar
At der er få mennesker til stede		
At der er mange mennesker til stede		
At jeg kigger på personen, jeg taler med		
At jeg står/sidder med siden til personen, jeg taler med		
At vi går en tur, mens vi taler		
At vi kører i bil, mens vi taler		
At vi taler i telefon		
At vi holder videosamtale (facetime, teams, zoom, osv.)		
At den anden stiller konkrete spørgsmål, som jeg svarer på		



Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

# Skema 18

## Hvad øger min koncentration i uddannelse/job?

Deltage i en samtale (fortsat)	Kryds/ score	Kommentar
At den anden giver forslag, jeg kan vælge mellem		
At jeg kan tale færdig, inden den anden siger noget		
At den anden hjælper med at holde fokus på samtaleemnet eller dagsordenen		
At vi taler om noget, der interesserer mig		
At vi taler om noget, der interesserer den anden men ikke mig		
At vi taler om praktiske løsninger		
At jeg kender dagsordenen for samtalen		
At vide inden samtalen, hvad jeg vil blive spurgt om, så jeg kan have tænkt mine svar igennem på forhånd		
At vi slutter af med at samle op på aftaler		
At der bliver taget skriftlige notater undervejs i samtalen, fx på tavle eller et stykke papir alle kan se		
At jeg må høre musik, mens vi taler		
At jeg har noget at drikke under samtalen		
At der er stille omkring os		
At der er mange lyde omkring os		
Andet		



Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

# Skema 18

## Hvad øger min koncentration i uddannelse/job?

Lave noget sammen med andre	Kryds/score	Kommentar
At der er få mennesker til stede		
At der er mange mennesker til stede		
At jeg kender de andre godt		
At jeg ved, hvad vi skal være sammen om		
At vi gør noget impulsivt		
At vi sidder stille		
At vi dyrker sport sammen		
At vi spiller sammen (brætspil, computerspil, osv.)		
At vi snakker sammen		
At vi laver noget, jeg synes er sjovt		
Andet?		

Pause	Kryds/score	Kommentar
At jeg holder pause med andre		
At jeg holder pause alene		
At jeg spiser i kantinen/kaffestuen/fællesrummet		
At jeg har forberedt mig på emner at tale om		
At jeg går en tur		





# Skema 19

## Opsamlingsark

Skriv noter til det konkrete emne fra Fagpersonsmappen, der er gennemgået. Skriv emnets navn i boksen øverst til venstre, og notér herefter informationer samt eventuelle hjælpsomme idéer i de tomme felter.

<b>Emne:</b>	<b>Navn:</b>
	<b>Dato:</b>
	<b>Udfyldt af:</b>
<b>Information om emnet:</b>	
<b>Hjælpsomme idéer:</b>	



# Skema 19

## Opsamlingsark

Egne noter:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Skema 20

## Indsatser i hverdagen

Brug skemaet til at skabe overblik og samle viden, når flere indsatsområder er afdækket. Skriv emnets navn i boksen øverst til venstre, og notér fx korte fakta og hjælpsomme indsatser til de relevante indsatsområder.

<b>Emne:</b>	<b>Navn:</b>	
	<b>Dato:</b>	
	<b>Udfyldt af:</b>	
<b>Psykoedukation:</b>	<b>Medicin:</b>	<b>Stress &amp; belastning:</b>
<b>Tilpasning af strategier:</b>	<b>Motivation:</b>	<b>Søvn:</b>
<b>Kost:</b>	<b>Motion:</b>	<b>Regulering af følelser:</b>
<b>Energiforvaltning:</b>	<b>Struktur i hverdagen:</b>	<b>Uddannelse &amp; job:</b>

