



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>Sæt kryds ...</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>Skriv tal på, hvad forslaget vil betyde for din koncentration:</p> <p>2 Meget nemmere at koncentrere mig</p> <p>1 Lidt nemmere at koncentrere mig</p> <p>0 Ingen betydning</p> <p>-1 Lidt sværere at koncentrere mig</p> <p>-2 Meget sværere at koncentrere mig</p>	<p>Eller skriv en kommentar ved de forslag, du har lyst til.</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		

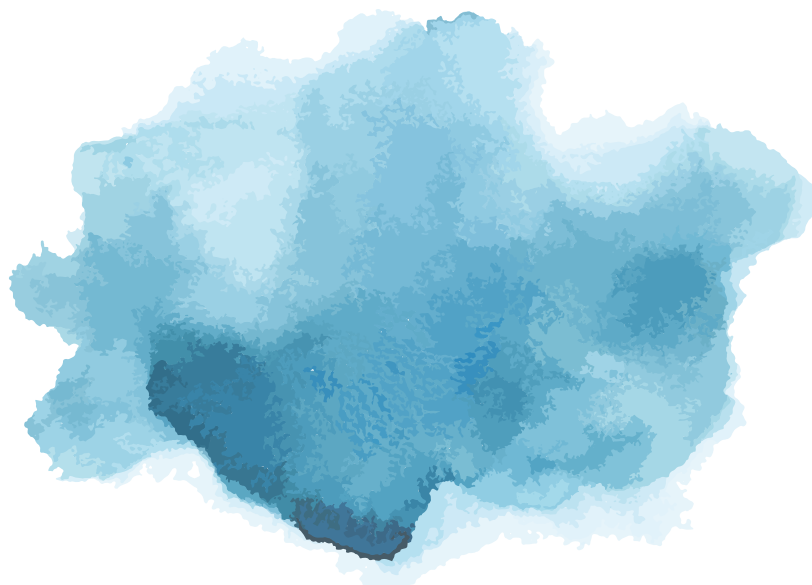


Skemaet kan udfyldes på flere forskellige måder alt efter dit behov. Se eksempler herunder i de blå tekstbokse og aftal med din fagperson, hvad der giver mening i din situation.

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		

