



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.

