



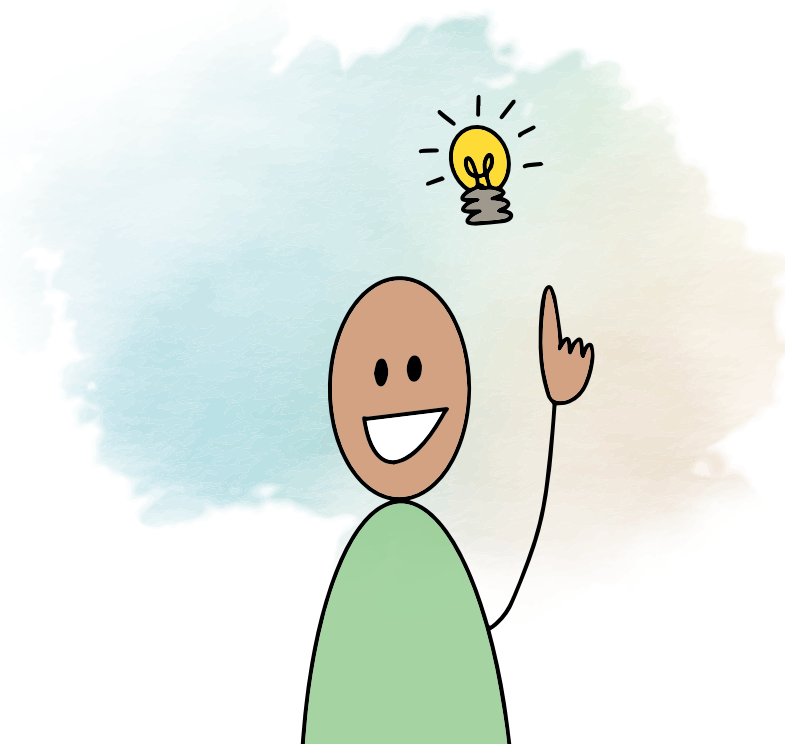
# Skema 8

## 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
<b>Tidsførelse</b> Fornemmelse for, hvor lang tid en opgave tager samt at udnytte sin tid effektivt	<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>
<b>Organisering &amp; overblik</b> At danne overblik, systematisere, holde styr på og holde orden i mine ting	<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
<b>Planlægning &amp; prioritering</b> Identificere mål, planlægge vejen dertil og færdiggøre	<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>
<b>Igang-sætning</b> Gå i gang af sig selv	<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

