



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
Venskaber og sociale relationer generelt	<input type="checkbox"/> At jeg ofte er festlig og underholdende <input type="checkbox"/> At jeg bidrager med gode ideer og sjove påfund <input type="checkbox"/> At jeg er idérig og kreativ <input type="checkbox"/> At jeg er god til at tage spontane initiativer til sociale aktiviteter og samvær <input type="checkbox"/> At jeg ofte er i mødekommende i det indledede møde, men nogle oplever måske mit selskab for intenst <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 <input type="checkbox"/> At jeg glemmer at svare på beskeder, opkald og mails <input type="checkbox"/> At venskaber nemt falder fra, hvis den anden ikke er primus motor på at holde kontakten <input type="checkbox"/> At jeg kan komme til at støde andre med hurtige kommentarer, uden det var min hensigt <input type="checkbox"/> At jeg kan ende i konflikter eller uoverensstemmelse mere end de fleste andre gør <input type="checkbox"/> At jeg ofte oplever, at uoverensstemmelser er andres skyld og kan have svært ved at se egen andel i disse	<input type="checkbox"/> Omgiv dig med mennesker der accepterer og sætter pris på dig, som du er <input type="checkbox"/> Vær åben over for feedback fra dem, du stoler på <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 <input type="checkbox"/> Undgå at bruge din diagnose som en undskyldning – snarere en forklaring <input type="checkbox"/> Sørg for pauser før, under og/eller efter sociale ting, så du ikke udtrættes for meget af at være social <input type="checkbox"/> Arbejd med at få overblik over din energiforvaltning, og øv dig i at prioritere din energi ift. det sociale <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 <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" <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 <input type="checkbox"/> Undgå mennesker, du kommer i diskussion og konflikt med



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
Venskaber og sociale relationer generel (fortsat)	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At jeg er bedst 1:1 eller i mindre selskaber<input type="checkbox"/> At jeg har svært ved at tage initiativ til at få lavet aftaler med venner og familie<input type="checkbox"/> At jeg ofte glemmer at svare på beskeder eller invitationer<input type="checkbox"/> At mine venskaber nemt glider ud, hvis den anden ikke holder kontakten	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Opsøg aftaler 1:1 eller i små grupper<input type="checkbox"/> Lav energiregnskab over, hvad der giver og tager energi, når du er sammen med venner<input type="checkbox"/> Prioritér at sige ja til nogle invitationer for at fastholde venskabet/ de sociale kontakter<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<input type="checkbox"/> Planlæg faste månedlige/ ugentlige aftaler med dine venner, hvor I fx spiser sammen, træner eller drikker kaffe.<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<input type="checkbox"/> Undgå at bruge din diagnose som en undskyldning – snarere en forklaring<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

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
Tempo og udtrætning	<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"/> At jeg udmattes af at være social, selvom jeg hygger mig, mens det står på <input type="checkbox"/> At det kan være svært at stoppe og gå hjem <input type="checkbox"/> At det kan være svært at finde ro, når jeg kommer hjem efter noget socialt	<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"/> Sæt en bagkant på dine aftaler og aftal evt. et tidspunkt med andre, hvor I følges 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"/> 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"/> At jeg har behov for alenetid, når jeg 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"/> Sæt en bagkant på dine aftaler og gå hjem, selvom det er hyggeligt, så du ikke overforbruger dig selv <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"/> 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
Parforhold	<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

