

# Kaptajn i eget liv

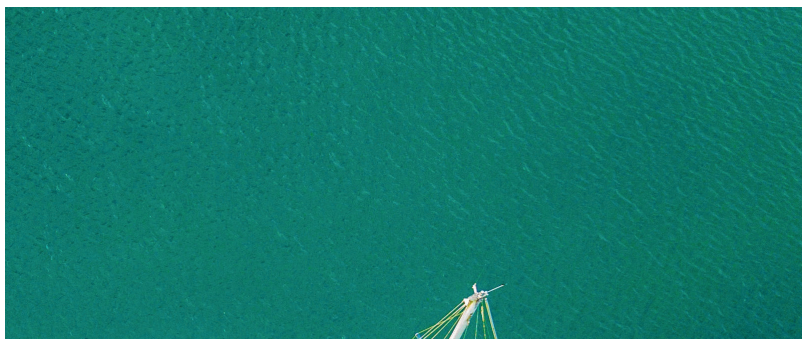


– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

[www.adhdkaptajn.dk](http://www.adhdkaptajn.dk)

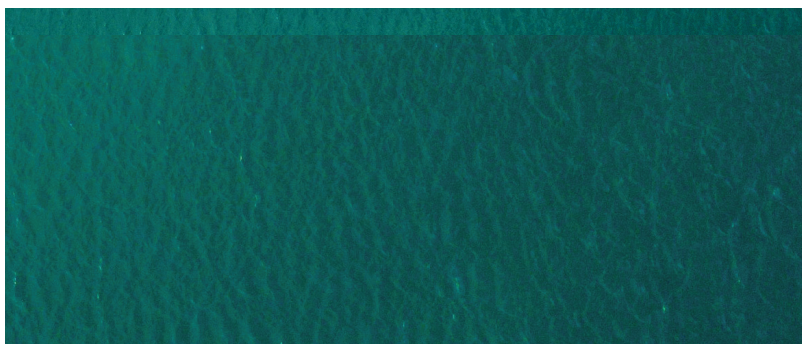
*Struktur i hverdagen*

*Hverdagsstyring*

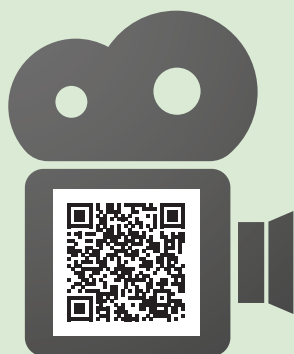


Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



# Hverdags- styring



## Se video

Andre fortæller  
om, hvordan  
de styrer deres  
hverdag.

Dette redskab kan du bruge til at skabe en overskuelig plan til at styre de aktiviteter, du har i dit liv. Det kan være kompliceret at styre sit liv i dagligdagen. Derfor er det en god ide at undersøge og udarbejde et redskab, der kan hjælpe dig med at få overblik. Det er kun dig, der ved, hvad du har brug for, og hvad der skal til, for at det fungerer. Du har måske prøvet en masse redskaber før. Derfor har du nogle erfaringer med, hvad der virker og ikke virker for dig.

Inden du går i gang, får du lidt inspiration til, hvad redskabet skal kunne. Det skal:

- Give overblik, så du ikke skal gå og huske din plan i hovedet
- Være fleksibil, så uforudsete begivenheder ikke vælter din dag
- Kunne tages med overalt



### Hvilke redskaber består dit nuværende styringssystem af?

– Tavler, telefon, sedler, lister mm.



### Hvordan virker de, og har de mangler?

– Hvilke?



### Hvordan skal dit fremtidige styringsredskab se ud?

– Elektronisk og/eller fysisk kalender, tavle, post-it-sedler m.m.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Hvad skal der til for at få lavet dit styringsredskab?

– Aftaler om hvornår du går i gang, indkøb af materialer til redskabet, hjælp til udførelse mm.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Hvordan sikrer du, at du husker din planlægning, når du ikke er hjemme?

– Tage billede af planen, fysisk kalender, telefon mm.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kaptajn i eget Liv er udgivet i samarbejde med CSV-Aarhus

CSV-Aarhus tilbyder en række kurser til voksne med ADHD, samt andre interesserede.

Se detaljerede beskrivelser af de enkelte kurser på vores hjemmeside:

**[adhdaarhus.dk](http://adhdaarhus.dk)**

Dette værk er licenseret under en Creative Commons Kreditering-IkkeKommerciel-IngenBearbejdelse 2.5 Danmark Licens. Se licensen her:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/dk/>

