

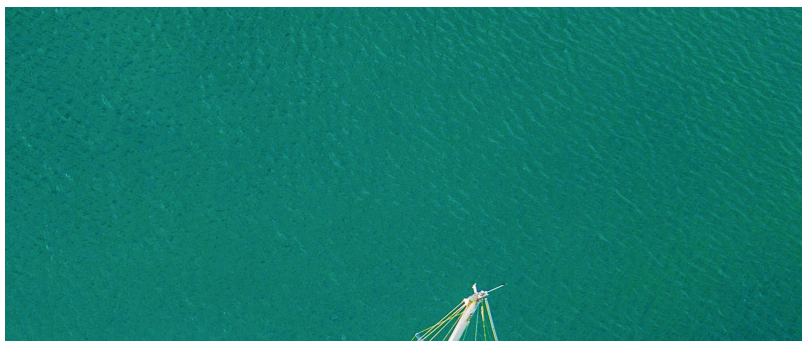
Kaptajn i eget liv



– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

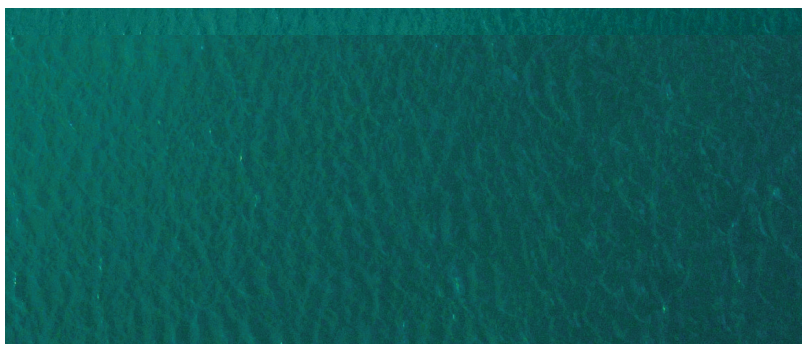
www.adhdkaptajn.dk

Struktur i hverdagen



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



Struktur i hverdagen

Struktur i hverdagen er et område, hvor man som voksen med ADHD ofte oplever udfordringer. Mange har et større behov for struktur end andre, men sværere ved at skabe og fastholde den.

Udfordringer med struktur i hverdagen kan have store konsekvenser og omkostninger i ens liv, både på det sociale og økonomiske område samt i det daglige liv.

Hver enkel persons livsstruktur er stort set bygget op om de samme elementer: Dagligdag, relationer, personlige behov og aktiviteter. For at skabe et overblik er der ude til venstre lavet en opdeling i fire livsområder, som I kan bruge i jeres overvejelser.



Hvordan får du gjort rent, vasket tøj, købt ind, styret økonomi m.m.?



Hvordan håndterer du at holde kontakt med din familie, venner og øvrige netværk m.m.?



Hvordan får du taget dig af dine personlige behov – hygiejne, energiopladning, søvn, kost m.m.?



Hvordan håndterer du job, uddannelse, frivilligt arbejde, aktiviteter m.m.?



På hvilke livsområder oplever du de største udfordringer med struktur i hverdagen?



På hvilke livsområder oplever du som styrmand, at kaptajnen har udfordringer med struktur i hverdagen?





Tal om, hvilke livsområder der er størst behov for at lave struktur på.

- f.eks. indkøb, søvn mm.



Hvad vil det give dig at få mere struktur på dette livsområde?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Yderligere materialer til "Struktur i hverdagen"

Vaner og rutiner

– Redskab til arbejde med at skabe og fastholde vaner og rutiner 16

Leveregler & huskekort

– Redskab til at klargøre og fastholde beslutninger 19

Energiregnskab

– Redskab til at blive opmærksom på dit energiforbrug..... 20

Hverdagsstyring

– Redskab til at styre de planer, du har i hverdagen..... 22



Se video

Andre fortæller
om struktur i
hverdagen.

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

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/>

