

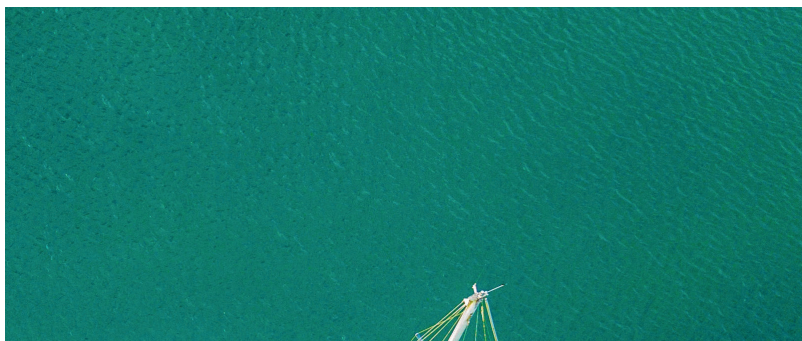
Kaptajn i eget liv



– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

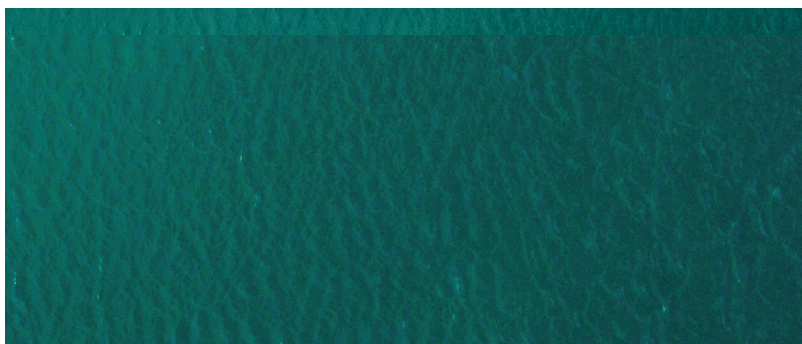
www.adhdkaptajn.dk

Struktur i hverdagen
Levereregler & huskekort



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



Leveregler & huskekort

Leveregel

En leveregel angiver et princip, som du har bestemt dig til at leve efter. Levereglen hjælper til at træffe beslutninger i konkrete situationer, hvor du kan være i tvivl, eller hvor du har lyst til at gøre noget, du ved er u hensigtsmæssigt.

En leveregel udtrykker et vigtigt behov. Den fungerer bedst, hvis du har en konkret erfaring for, at princippet virker.

Huskekort

For at fastholde dine leveregler kan du fremstille huskekort.

Et huskekort kan f.eks. være en A4-side, hvor du har skrevet din leveregel ned. Giv gerne kortet en flot udformning og laminér det, så det holder længe. Hæng det op på et iøjnefaldende sted, så du ser det, når du har brug for det. Jo mere præcist og realistisk levereglen er formuleret, jo lettere er det at huske den og bruge den.

Eksempler på leveregler:

- Jeg vasker altid op, lige når jeg har spist
- Gør det nu, eller gør det aldrig
- Højst to projekter i gang ad gangen
- Ingen computerspil efter kl. 20
- Kun én kalenderaftale om dagen
- Jeg spiser altid morgenmad



På hvilket område har du brug for en leveregel?



Hvorfor er levereglen vigtig for dig?



Mine leveregler:

Notater

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of notebook or legal stationery. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present.

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/>

