

Kaptajn i eget liv

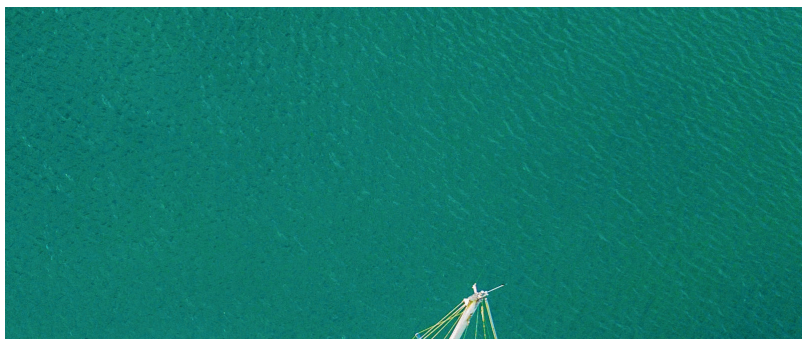


– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

www.adhdkaptajn.dk

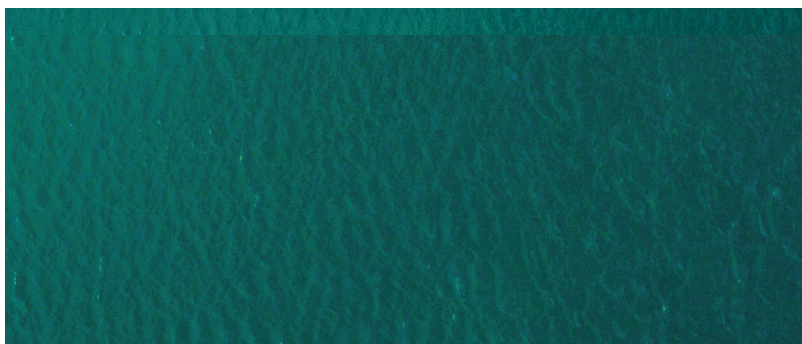
Struktur i hverdagen

Vaner & rutiner



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



Vaner & Rutiner

Mange med ADHD oplever, at det kan være udfordrende at skabe og vedligeholde gode vaner og rutiner. For nogle kan det opleves som kedeligt, og for andre kan det være svært at vælge, i hvilken rækkefølge, tingene skal gøres. Det sker også, at man glemmer de vaner og rutiner, der er indarbejdet.

For at fastholde en ny vane/rutine skal man være forberedt på, at det kan kræve ekstra energi og måske udholdelse af ubehag undervejs.

Dette redskab lægger op til, at du prøver at arbejde med en enkelt vane/rutine, som du kunne tænke dig at få i gang.



Hvad er godt ved vaner/rutiner?



Hvad er svært ved vaner/rutiner?



Nævn to gode vaner/rutiner, du allerede har:



Hvad gør, at de fungerer?



Nævn en ny vane/rutine du kunne ønske dig i din hverdag:



Hvad vil den nye vane/rutine betyde for dig?



Hvilke forhindringer er der for at lave den nye vane/rutine?

Redskabet fortsættes på næste side



Er der nogen, der skal involveres/hjælpe dig?

– Hvem og til hvad?



Er der noget praktisk, der skal planlægges?

– Hvad?



Hvornår går du i gang?



**Overvej på en skala fra 1-10, hvor
1 er lidt og 10 meget:**

Hvor vigtigt er det for dig, at det lykkes at lave en ny vane/rutine?

1 _____ 10

Hvor meget overskud har du til at starte en ny vane/rutine?

1 _____ 10

Hvor villig er du til at udholde et eventuelt ubehag undervejs?

1 _____ 10

**Tal om, hvad der skal ændres, hvis skalaspørgsmålene giver dig anledning til
genovervejelser om din valgte vane/rutine.**

Notater

[illegible]

Notater

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.

Notater

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 28 horizontal blue lines spaced evenly across the page, typical of standard notebook paper. The lines are thin and light blue, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

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/>

