



Et kig i mestringsbanken

De 9 magiske H'er

Kender du det, at du har svært ved at komme i gang med en opgave? Du går i gang, men går i stå halvvejs? Du udsætter opgaven til senere, men senere bliver til aldrig?

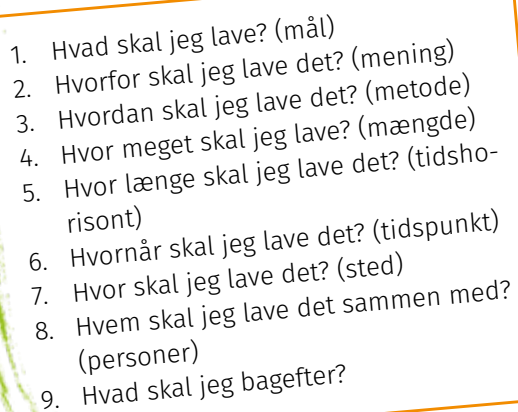


AF TINE HEDEGAARD
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Det er de klassiske ADHD-udfordringer, igangsætning og afslutning, som langt de fleste mennesker med ADHD og ADD kender i mere eller mindre grad. Det er samtidig en udfordring, som gør rigtig mange ting i hverdagen, på jobbet og under uddannelse superbesværlige. Det gør dig mindre effektiv og forhindrer dig i at gøre de ting, som du gerne vil have gjort, stort som småt.

De 9 H'er giver overblik

Igangsætning og afslutning er svært af flere grunde, og din ADHD spiller ind på flere måder. Det handler både om din opmærksomhed, din udholdenhed, din hjernes behov for stimuli, og at du nemt bliver afledt. Men for mange handler det også om, at manglende overblik gør det svært at overskue opgaven.

- 
1. Hvad skal jeg lave? (mål)
 2. Hvorfor skal jeg lave det? (mening)
 3. Hvordan skal jeg lave det? (metode)
 4. Hvor meget skal jeg lave? (mængde)
 5. Hvor længe skal jeg lave det? (tidshorisont)
 6. Hvornår skal jeg lave det? (tidspunkt)
 7. Hvor skal jeg lave det? (sted)
 8. Hvem skal jeg lave det sammen med? (personer)
 9. Hvad skal jeg bagefter?

- De 9 H'er er en strategi, som hjælper dig til et godt overblik over opgaven og alle dens aspekter.
- De 9 H'er er 9 spørgsmål, som du kan stille dig selv, inden du går i gang.

Når du har besvaret de 9 spørgsmål

Når du har besvaret de 9 spørgsmål, har du overblik over opgavens indhold og omfang. Du har en fornemmelse for, hvad det vil kræve af dig at løse opgaven. Samtidigt har du også forholdt dig til meningen med opgaven.

Meningsfuldhed kan være utroligt afgørende for at kunne komme i gang med en opgave. Hvis du har svært ved at se formålet med opgaven, kan det være næsten umuligt at komme i gang og blive færdig.

Dit gode overblik betyder også, at du nu nemmere kan dele opgaven op i mindre bidder (hvis den er for stor eller for tidskrævende), så du kan tage lidt ad gangen uden at miste overblikket – og du ved altid, hvor du skal begynde igen.

Giv de 9 H'er videre

De 9 H'er kan bruges i mange situationer af dig selv eller af andre omkring dig. Hvis du har en mentor, støtteperson, rådgiver, arbejdsgiver eller en anden, som du samarbejder med og som ofte giver dig opgaver, så giv de 9 H'er videre som et tip.

Sig til personen, at du fungerer bedst, når du kender svaret på de 9 H'er, og at de kan hjælpe dig ved at sikre, at der i alle situationer og ved alle opgaver er styr på de 9 H'er.