



## 2. Køb/anskaf kalenderen

Nu er det tid til at få fat i kalenderen. Vær opmærksom på, at det på nogle tidspunkter af året kan være svært at købe papirkalendere i butikkerne. Det er lettest i januar, mens elektroniske kalendere altid er tilgængelige.

## 3. Lav regler for brug

Hvis du skal have succes med kalenderen, må du lave dig nogle regler for, hvordan du bruger den. Det skal være simple regler, som er nemme at huske. En regel kan være:

- Jeg kigger i min kalender hver morgen (mere om det i trin 6)
- Jeg skriver alle aftaler i kalenderen
- Jeg skriver aftalerne i kalenderen med det samme
- Jeg har altid min kalender med mig

## 4. Klargøring

Det fjerde trin handler om at gøre kalenderen klar til brug, så den er opdateret inden du for alvor går i gang. Skriv alle dine nuværende aftaler i kalenderen. Det kan



fx være:

- Arbejde (hvilke dage arbejder jeg)
- Studie (hvilke dage er der undervisning og hvornår)
- Møder med jobcenter, socialcenter, familieafdeling mm.
- Møder med skolen (børnenes)
- Kurser, foredrag
- Ferier

- Fritidsaktiviteter og træning
- Læge, speciallæge eller tandlæge – også børnenes læge/tandlæge-tider
- Frisør
- Aftaler med venner og familie
- Fester og gæster
- Opgaver i hjemmet: fx tøjvask, rengøring, indkøb, madlavning

## 5. Kalender – ritualet

Som nævnt i trin 3 er det godt at have en regel, som betyder at du får set i din kalender mindst en gang om dagen. Derfor skal du nu lave dig dit eget kalender-ritual, hvor du får dit daglige overblik over dagens (og måske de kommende dages aftaler).

Et ritual kan være et morgenritual, hvor du kigger i kalenderen sammen med dagens første kop kaffe eller sammen med havregrynene. For andre er det bedst om aftenen inden man går i seng, så man er forberedt på næste dag. Eller måske både morgen og aften.

## Øvelse, øvelse og øvelse

Nu er du halvvejs i de 10 trin og resten handler om at øve sig og træne dine regler og dit ritual. Sæt en uge af til hvert trin. Hvis du har andre eller flere regler, så lav gerne flere trin og tilpas dem dine kalender regler. Husk ikke at træne for mange nye ting på en gang. Hellere små skridt og lidt ad gangen.

## 6. Øvelse i uge 1

- Øv dig i dit kalender-ritual (der hvor du får dit daglige overblik)



## 7. Øvelser i uge 2

- Kalender-ritualet
- Altid at tage din kalender med dig

## 8. Øvelser i uge 3

- Kalender-ritualet
- Altid at tage din kalender med dig
- At skrive alle aftaler i kalenderen

## 9. Evaluer – hvad virker og hvorfor? Hvad fungerer ikke og hvorfor?

## 10. Lav evt. nogle rettelser, nye regler og øv dig igen