

Et kig i mestringsbanken

Skab dit eget Hot Spot i dit hjem



AF TINE HEDEGAARD
UDVIKLINGSKONSULENT I ADHD-FORENINGEN

Du har måske hørt om begrebet "Hot Spot" og fået det forklaret som et sted (eller steder) i huset, hvor man ofte lægger ting fra sig, hvor rod samler sig og ting (fx papirer, nøgler, dimser), som ikke har en plads bliver lagt fra sig.

Når man har ADHD, kan disse Hot Spots blive en del af en ubevidst strategi, hvor man efterlader vigtige ting et synligt sted, fordi man er bange for at glemme dem. Det kan fx være en regning, som skal betales, et skema, som skal udfyldes og indsendes, eller det kan være ting, som man skal huske at have med dagen efter. For andre er det igangværende projekter, som man har stående fremme, fordi man ellers ville glemme dem. Køkkenbordet, køleskabet, spisebordet, skrivebordet eller entréen kan ofte blive til et Hot Spot.

Men denne type Hot Spot, som bare opstår uden en bevidst beslutning, giver en masse visuel støj og stjæler ens energi. Og når man har mere end ét Hot Spot, så kan man stadig være udfordret, når man skal finde vigtige ting, fordi man rent faktisk skal lede flere steder. Derfor kan det være godt at erstatte de mange Hot Spots (som bare er opstået af sig selv) med et bevidst Hot Spot, som du selv vælger og udformer, så det kan imødekomme dine behov.

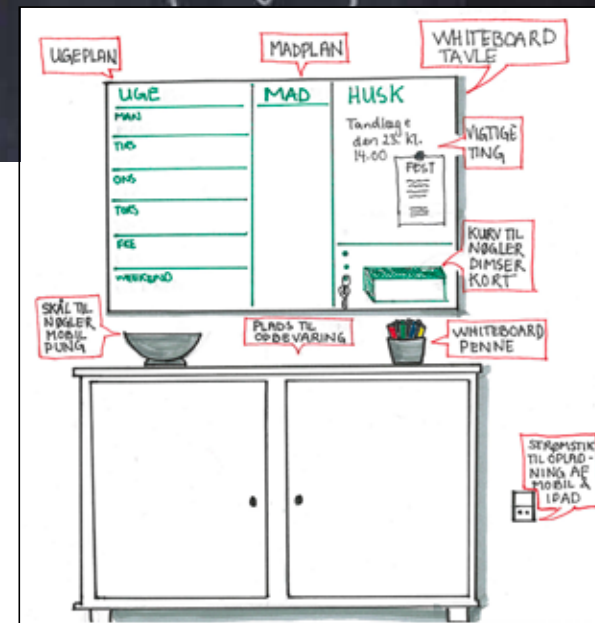
Se eksempel på næste side.

Hvad er dit behov?

Et nyt Hot Spot skal være en individuel løsning, som imødekommer dig og din families behov. Begynd derfor med at se nærmere på dit hjem.

- Hvor har du Hot Spots og hvad samler sig der?
- Hvilke af de ting, som du finder i dine Hot Spots skal være en del af dit nye Hot Spot?
Måske finder du mange ting, som ikke ligger fremme, fordi de er vigtige, eller fordi du skal huske dem, men bare ligger fremme, fordi de ikke har nogen plads – eller fordi du endnu ikke har forholdt dig til dem. Måske har du ikke kunnet beslutte dig for, om du skulle beholde tingene og har udsat beslutningen til senere. Disse ting er "hjemløse" og skal sandsynligvis ikke være en del af dit fremtidige Hot Spot.
- Lav en grov sortering mellem de ting, som skal have plads i dit Hot Spot og de "hjemløse" ting.
- Saml de "hjemløse" ting i en kasse og lav en aftale med dig selv om, hvornår du vil forholde dig til dem. Sæt opgaven i din kalender, på din ugeplan eller i din Bullet Journal og find inspiration i Mestringsbanken på adhd.dk, hvis du er udfordret i forhold til sortering og oprydning.
- Kig nu på de ting, som er vigtige og overvej, hvordan de kan integreres i dit Hot Spot.
- Lav en liste over de funktioner, som dit Hot Spot skal rumme.

For mange vil et godt Hot Spot både have en form for tavle, hvor du kan skrive vigtige ting, en mulighed for at hænge vigtige papirer op, knager, hvor man kan hænge ting (fx nøgler) og aflægningsplads til mobiltelefon og pung eller andre ting, som man skal huske at have med. Det kan fx være biblioteksbøger eller andet, som man har lånt og skal huske at aflevere.



Mit Hot Spot er en gammel skænk i vores køkken, hvor der er plads til at jeg kan lægge min mobiltelefon og andre ting fra min taske, når jeg kommer hjem. Over skænken har jeg en tavle, hvor jeg skriver vigtige ting og hænger vigtige papirer. Med tiden er det blevet en slags "kommandocentral", hvor min ugeplan også hænger sammen med madplanen, to do lister, diverse nøgler og forskellige medlemskort, som jeg kun bruger en gang imellem

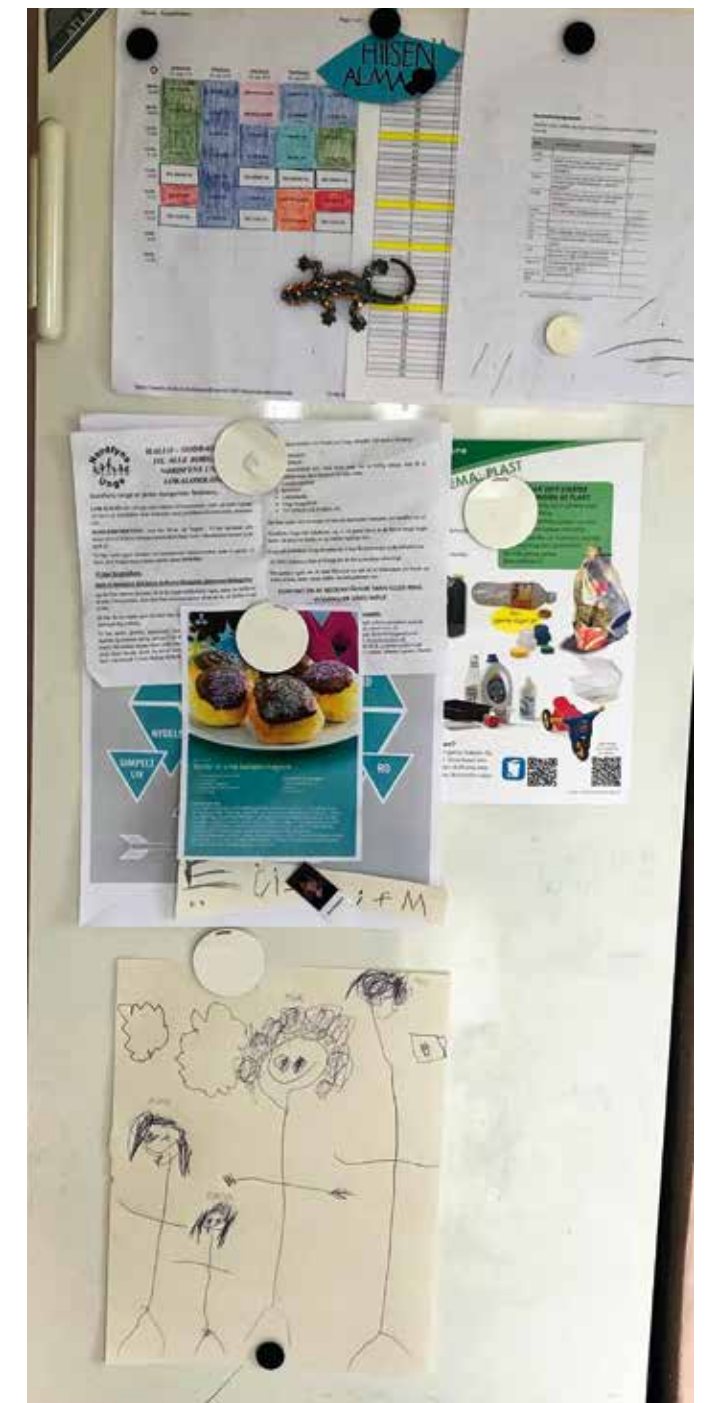
Etablering

Når du ved, hvad dit Hot Spot skal rumme, så find ud af, hvor i hjemmet det skal være.

Har du allerede en opslagstavle, en whiteboardtavle eller er der et møbel, der er egnet til at lægge ting på, som kan være udgangspunktet?

Det handler om at finde et egnet sted, som er centralt og synligt for dig det meste af tiden. Undgå så vidt muligt køkkenbord, spisebord eller skrivebord, som er brugsborde, hvor dine ting sjældent kan ligge uforstyrret i længere tid. Har man mindre børn i hjemmet, som af og til "bortfører" ens ting, så skal Hot Spottet måske også lidt op i højden og ud af rækkevidde.

Lav gerne en tegning over dit Hot Spot og skriv op, hvad du mangler for at virkeliggøre det. Lav en plan for hvordan og hvornår du vil anskaffe dig de ting, som du mangler til dit Hot Spot – og spørg evt. en god ven, om han/hun vil hjælpe dig med at gøre det til virkelighed.



Sådan skal det **IKKE** gøres.