

## *Min egen ADHD-profil, generelt*

- Det er svært for mig at give udtryk for de vanskeligheder, jeg har.
- Jeg har svært ved at styre mit temperament
- Jeg er meget impulsiv
- Jeg er påvirkelig overfor stress
- Jeg har svært ved at koncentrere mig i længere tid ad gangen
- Jeg har svært ved at huske
- Jeg har svært ved forandringer
- Jeg er selvdestruktiv

## *Manglende tidsfornemmelse*

- Jeg har svært ved at møde til tiden
- Jeg har svært ved at komme op om morgenen
- Jeg har svært ved at komme i seng om aftenen
- Jeg har svært ved at følge en døgnrytme
- Jeg har svært ved at vurdere, hvor lang tid en opgave tager

## *Organisering og planlægning*

- Jeg kan ikke motivere mig selv
- Jeg har svært ved at bevare overblikket
- Jeg har svært ved forandringer
- Jeg har svært ved at få betalt regninger og styre min økonomi
- Jeg har svært ved at få organiseret tøjvask
- Jeg har svært ved at planlægge og gennemføre indkøb
- Jeg har svært ved at overskue køkkenarbejde
- Jeg har svært ved at få gjort rent
- Jeg har svært ved at skifte fra en aktivitet til en anden
- Jeg har svært ved at gøre en opgave færdig
- Jeg har svært ved at rydde op og holde orden

## *Det sociale samspil*

- Jeg skal helst have én information ad gangen, og den skal rettes direkte til mig
- Jeg har svært ved at forstå, hvorfor andre reagerer, som de gør
- Jeg har svært ved at lade andre tale færdig
- Jeg har svært ved at få og beholde venner
- Jeg misforstår ofte, hvad der sker omkring mig