

De 10 h'er

De 10 h'er er spørgsmål, de fleste af os søger svar på helt af os selv, når vi har brug for dem. Alle børn, unge og voksne har forskellige behov for, hvor mange detaljer man har brug for at opleve tryghed i en aktivitet. De 10 h'er hjælper os med at give overblik over, hvad der skal ske, og opdage hvad man evt. mangler informationer om. Børn, unge og voksne med særlige behov har ofte ekstra behov for struktur og forudsigelighed, og mange har brug for, at andre hjælper med at finde/give svar på h'erne for at opnå tryghed. Alle h'erne er ikke relevante i alle situationer, ligesom det kan være forskelligt fra person til person, hvilke h'er man har mest brug for svar på. Så hav bare fokus på dem, der er relevante i den enkelte situation.

Husk at mundtlige beskeder tit kan overvælde, så det er godt at give svarene fx på skrift, via billeder eller med små tegninger.

ORD ER LUFT!
- Husk at skrive
svarene ned

1. **Hvad** skal jeg lave? – *indhold*
2. **Hvorfor** skal jeg lave det? – *meningsdannelse*
3. **Hvornår** skal jeg lave det? – *tidspunkt*
4. **Hvor længe** skal jeg lave det? – *tidsperspektiv*
5. **Hvor** skal jeg lave det? – *placering*
6. **Hvem** skal jeg lave det med? – *personer*
7. **Hvordan** skal jeg lave det? – *metode, eller hvad der skal ske*
8. **Hvor meget** skal jeg lave? – *mængde*
9. **Hvem** kan hjælpe mig? – *person og evt. hvordan ved vi, at jeg har brug for hjælp*
10. **Hvad** skal jeg lave **bagefter**? – *indhold efter skiftet*