

involveret

engageret tilstand med hverdagsaktiviteter

Denne tilstand kan sammenlignes med at navigere på de travle hovedveje, hvor du skal være opmærksom på, hvad andre gør, og koordinere med dem for at komme sikkert frem.



Hvilke hverdagsaktiviteter kan du gøre sammen med eller for andre?

Lav en brainstorm over aktiviteter, der kan hjælpe dig med at skabe kontakt til andre. Det kan være aktiviteter, hvor du føler dig i stand til at deltage og bidrage ved at dele dine styrker, færdigheder eller interesser.

At tilbringe tid sammen med andre

Hvilke udfordringer oplever du, når du tilbringer tid sammen med andre? Hvad kunne du gøre for at mindske barriererne og deltage mere trygt og afslappet i de fælles rum?

At skabe tid og rum til hverdagsaktiviteter

Brug pladsen her til at planlægge en konkret aktivitet, som du kan *gøre med* eller *for* andre. Notér:

- Hvad du vil gøre
- Hvornår passer det bedst
- Hvor lang tid vil det tage
- Hvad har du brug for

Fx: "Jeg vil hjælpe i nyttehaven hver tirsdag og torsdag eftermiddag i 60 minutter. Jeg skal bruge mit buskort, arbejdstøj og haveredskaber."