



De 10 H'er

Aktivitet: _____

<p>1. Hvad skal jeg lave? – indhold</p>	
<p>2. Hvorfor skal jeg lave det? – meningsdannelse</p>	
<p>3. Hvornår skal jeg lave det? – tidspunkt</p>	
<p>4. Hvor skal jeg lave det? – placering</p>	
<p>5. Hvem skal jeg lave det med? – person</p>	
<p>6. Hvordan skal jeg lave det? – metode</p>	
<p>7. Hvor længe skal jeg lave det? – tidsperspektiv</p>	
<p>8. Hvad skal jeg lave bagefter? – plan</p>	
<p>9. Hvem kan hjælpe mig, hvis jeg har brug for hjælp? – Lav en klar aftale om, hvem der kan hjælpe, og hvordan behovet for hjælp kommunikeres</p>	
<p>10. Hvordan ved jeg, at jeg har brug for hjælp? – Hvilke signaler skal jeg være opmærksom på som fortæller at jeg har brug for hjælp</p>	