

Gør en rød aktivitet lettere

Vælg en aktivitet, der kan gøre dig rød eller gul:

Hvem gør du denne ting for? Dig selv eller for andre?

Mig selv Andre: _____

Hvad kunne gøre aktiviteten mere grøn for dig?

- At have mere tid til den
 - At dele aktiviteten op i mindre dele
 - At høre musik imens
 - At gøre det på et andet tidspunkt af dagen/ugen
 - At lave noget rigtig rart inden/bagefter
 - At jeg kunne stå/sidde/bevæge mig på en bedre måde imens, så jeg ikke får ondt i kroppen
 - At få hjælp til den
 - At få selskab imens
 - At blive anerkendt og rost for at gøre den
 - At jeg kunne slippe for også at skulle gøre:
-

At nogle andre gør det næste gang

Andet: _____

Kan du allerede nu sørge for at næste gang, du skal gøre denne aktivitet, bliver det på din nye måde?