



De 10 H'er – metodisk forståelse og anvendelse i praksis

De 10 H'er er en kognitiv støttestruktur, der har til formål at skabe forudsigelighed og reducere mentalt pres (arousal). Værktøjet fungerer som en eksternalisering af hjernens planlægningsfunktioner, hvilket gør det muligt for individet at navigere i opgaver uden at skulle bruge begrænsede kognitive ressourcer på at gætte sig til rammerne. De 10 H'er kan bruges i de fleste sammenhænge, og ALLE har godt af De 10 H'er, ikke kun neurodivergente. Alle menneskehjerne har godt af struktur, mål og forudsigelighed, især når de skal lære nyt eller optimer hvad de har mestret.

Så hvad er De 10 H'er og hvordan skal de forstås? Nedenfor kommer jeg med en detaljeret gennemgang, og en uddybende forklaring. Det er denne perspektivering jeg selv bruger i praksis – hvad enten jeg arbejder med børn, unge eller voksne neurodivergente.

1. Hvad skal jeg lave? (Indhold) Dette punkt definerer selve aktiviteten. Det skal være konkret og blottet for tvetydighed. I stedet for "ryd op", specificeres det til "læg tøj i kurven". Det eliminerer usikkerhed om opgavens natur. Der skabes desuden en association mellem begrebet "ryd op", og handlingen som går ud på at bringe noget i en vis form for orden. Dette lagres over tid (gentagelse) og kan sættes i kontekst senere gennem livet.

2. Hvorfor skal jeg lave det? (Mening) Mening er afgørende for motivationen, særligt ved dopaminmangel (ADHD). Hvis årsagen er uklar, kan hjernen prioritere opgaven lavt. Svaret skal give logisk mening for den enkelte, ikke blot for omgivelserne. Der ligger også en naturlig begejstring i at nå et mål – så selve succesen i at have udført noget kan være målet i sig selv – og måske kan det føre til noget nyt.

3. Hvordan skal jeg lave det? (Metode) Her beskrives fremgangsmåden. Det kan inkludere en trin-for-trin guide eller en liste over nødvendige redskaber. Det



understøtter arbejdshukommelsen og sikrer, at procesinitiering kan finde sted. Dette er noget alle mennesker kan relatere til, især hvis opgaven er ny, eller der er tale om en mere kompleks udgave af noget vi kender. Mange voksne kan nemmere forstå dette hvis man tænker på processen i at skulle lære at køre bil, og alle de trin der ligger i at tage et kørekort. Nogle gange skal man tage trin 1 før man kan udføre trin 2, og denne logik skaber øvebanen i procestænkning.

4. Hvor skal jeg lave det? (Placering) Angiver den fysiske lokalitet. Valget af sted har stor betydning for sensorisk stimulering. Ved at definere placeringen forberedes hjernen på det specifikke miljøes krav og distraktioner. Hos mennesker med ADHD eller ASF kan omgivelserne forstyrre og distrahere meget, hvilken bidrager til at folk udefra kan få et indtryk af, at den neurodivergente ikke kan finde ud af det eller gider opgaven – dog er det i virkeligheden slet ikke er manglende viden eller lyst, men en hjerne som skal dele sine resurser på mange andre. Tænk på alle de sanseindtryk en 30 minutters bustur til skole eller arbejde, med mange pasagere, i offentlig transport indeholder.

5. Hvornår skal jeg lave det? (Tidspunkt) Starttidspunktet for aktiviteten. Dette hjælper med at overvinde "tidsblindhed" (typisk ved ADHD) og sikrer, at barnet, den unge eller den voksne ved, hvornår overgangen fra en tidligere aktivitet skal ske. Dette er den mest basale forståelse for kronologi, og hvis dette kan afklares kan det skabe ro og effektivitet for den enkelte. Hvad enten det er barnet i 3. klasse eller den voksne medarbejder der har adskillige møder i løbet af dagen.

6. Hvor længe skal jeg lave det? (Tidshorisont) Start -og sluttidspunktet eller varigheden er ikke altid 100% mulig at afgøre, dog er de det ofte – især når voksne administrer børn og unges tid i skolen. Uden en tidshorisont kan en opgave virke uoverskuelig og uendelig, hvilket kan føre til undgåelsesadfærd. Visuelle hjælpemidler som f.eks. skemaer, Time Timer og alarmer anvendes ofte her. Mange med eks. ASF kan færdiggøre en opgave og undlade at sige noget, fordi der ikke er en forventning og et "slutpunkt", hvilket ofte (især i kontekst af skole) kræver at man lige kommer forbi og tjekker status på opgaven hos eleven.

7. Hvor meget skal jeg lave? (Mængde) Kvantificering af opgaven. Er det én side, ti minutter eller tre kasser? Dette punkt definerer succeskriteriet og hvornår opgaven er "færdig". Det er ikke tidshorisonten men kvoten af arbejde der skal afklares i visse



tilfælde. Altså kan det siges at en matematikopgave først er færdig når opgave 12, 47, 48 og 53 er færdige og afleveret – derefter er man færdig med matematik, og kan gå videre til noget andet. Det kan også aftales at det er her man spørger efter underviseren, for at få nye instruktioner.

8. Hvem skal jeg lave det med? (Personer) At afklarer de sociale krav er vigtig for alle – vi taler tit om at forventningsafstemme – men særligt for dem der har svært ved at tolke og afkode sociale situationer, som man med ASF kan være udfordret i. Er det en individuel opgave, kræver det interaktion, er vi 2 eller 6 i gruppen, er der nogen der "leder" eller "føre"? Social uforudsigelighed er en stor stressfaktor for mange med ASF og ADHD. Mange neurodivergente kan beskrive en følelse af at "lægge mærke til alle omkring sig" eller at "følge sig overvåget" når de eks. tager bussen eller toget til arbejde eller skole – eller på selve arbejdspladsen eller i projektgruppen på studiet. Dette er svært at undgå ude i det offentlige rum – da man ikke kender alle – men er mere muligt og meget betryggende i kontekst af skole og arbejde.

9. Hvem kan jeg få hjælp af? (Person) Identificerer en specifik støtteperson, og det behøver ikke altid være underviseren. Mangle glemmer at underviseren også har rollen som den der tager fravær, bedømmer opgaver, beder folk om at tie stille og rettesætter når behovet er der. Derfor er det ikke, nødvendigvis, denne person der er den optimale at være tvunget til at danne en, betryggende, relation til. Identifikationen af støttepersonen reducerer angst ved modgang, da brugeren på forhånd kender sin "sikkerhedsventil" og ved, præcis hvem de skal henvende sig til. Her tales der om et klart kendskab til relationen med underviseren, lederen, SPS-vejlederen eller en helt anden. Det er vigtigt at den neurodivergente oplever en tryghed i at opsøge, spørge og dele sine udfordringer med andre som kan hjælpe og støtte (men skal også være kvalificeret til at støtte).

10. Hvad skal jeg bagefter? (Næste) Her forbereder man overgangen (transitionen) til næste aktivitet. Mange neurodivergente bruger betydelig energi på at skifte fokus; kendskab til næste skridt skaber en kognitiv bro, der gør skiftet lettere. Derfor at skemaer, opgavelister, "To Do's" og andre former for strukturredskaber med til at fjerne stress og frustration, ved at fjerne uforudsigelighed og forvirring. Derfor



kam man også opleve, at god struktur er årsagen til at nogle med ADHD eller ASF klare sig bedre i skole eller arbejde end neurotypiske mennesker.

Perspektiver i praksis

De 10 H'er fungerer i praksis som en kognitiv "protese" for den præfrontale cortex. Ved at eksternalisere planlægning, overblik og eksekvering, reduceres den kognitive belastning (cognitive load). Dette medfører en dokumenteret reduktion i stresshormoner og en øget evne til selvregulering hos børn og unge med ADHD og ASF. Husk! Dette gælder for alle mennesker – det som er funktionelt og godt for neuroatypiske er nemlig sjældent dårligt for neurotypiske – tværtimod!

Nedenfor kommer jeg med nogle case-eksempler fra praksis, som illustrerer de 10 H'er, når de er anvendt passende.

Case 1:

Overgangen fra fri leg til faglig opgave for en elev i 4. klasse med ADHD og udfordringer med procesinitiering. Problemstillingen her er en elev der udviser undgåelsesadfærd (støjende adfærd, forlader pladsen), når læreren giver en åben besked som: "Find jeres dansk-bøger frem og skriv lidt om weekenden." Dette er en ny, spontan og kompleks opgave for alle i 4. klasse, dog mere udfordrende for vores elev med ADHD. Så hvordan kunne man som lærer håndtere situation mere effektivt, med minimal konflikt, og med hensyn til alle andre elever?

Anvendelse af de 10 H'er: Læreren udleverer et ark med de 10 H'er udfyldt:

- **Hvad:** Skriv 5 linjer om én ting, du har oplevet i weekenden.
- **Hvordan:** Brug din bærbare computer, åbn Word-dokumentet "Weekend".
- **Hvor meget:** Minimum 50 ord eller 5 sætninger.
- **Hjælp:** Hvis du går i stå, sæt den gule brik på hjørnet af bordet.



Denne fremgangsmåde har den effekt, at præcisere "Hvor meget" og "Hvordan", derved elimineres elevens stress og frygt for den uoverskuelige opgave. Elevens hjernebatteri (jf. Russell Barkley) spares for de overvejelser, der normalt fører til mental træthed og efterfølgende modstand. Det behøver sjældent at være mere indviklet end dette. Dog kræver mere komplekse opgaver mere forankring.

Case 2:

Madlavningsaktivitet i SFO med en ung med ASF (Autisme) og sensorisk følsomhed. Den unge nægter at deltage i fælles madlavning, da de sociale forventninger og de ustrukturerede opgaver skaber et for højt arousal-niveau (indre uro).

Anvendelse af de 10 H'er: Pædagogen gennemgår strukturen visuelt før aktiviteten starter:

- **Hvor:** Ved den blå skærestation i hjørnet (væk fra støj).
- **Hvem:** Du arbejder alene, men pædagogen (Mads) står ved siden af.
- **Hvor længe:** Fra kl. 14.15 til 14.45 (vises på Time Timer eller uret der hænger i SFO'en).
- **Næste:** Når du er færdig, må du gå direkte til computerrummet og spille i 20 minutter.

Her bliver det tydeligt at punktet "næste" er afgørende. For den unge med ASF skaber kendskabet til den efterfølgende belønningsaktivitet en kognitiv bro, der gør det muligt at udholde den nuværende, svære aktivitet. Det faste sluttidspunkt (hvor længe) sikrer, at den unge ikke føler sig "fanget" i aktiviteten. Der skabes også en mulighed for at se frem til den næste aktivitet, som den unge med ASF nyder – computerrummet.

Case 3:

En Ung på en erhvervsuddannelse (EUD) som er vordende mekaniker med ADD (opmærksomhedsforstyrrelse uden hyperaktivitet – som stadigvæk er ADHD, men "hyperaktiviteten" er en indre uro). Udfordringen er, at den unge glemmer ofte vigtige sikkerhedsprocedurer eller mister fokus midt i en motorreparation, hvilket fører til fejl



og frustration. Dette kan være en typisk oplevelse, da man skifter meget fra teorilokale til værksted i denne uddannelses kontekst.

Anvendelse af de 10 H'er: Værkstedslæren anvender en lamineret tjekliste fastgjort til værktøjsvognen:

- **Hvorfor:** For at sikre, at motoren ikke tager skade, og du ikke kommer til skade.
- **Hvor meget:** Du skal færdiggøre adskillelsen af topstykket.
- **Hjælp:** Scan QR-koden på vognen for at se en instruktionsvideo (Metode).

Punktet "Hvorfor" (Mening) er her centralt for at skabe ejerskab over opgaven. Ved at have "Hjælp" tilgængelig digitalt (Metode), bliver den unge selvhjulpen og undgår den nederlagsfølelse, der ofte er forbundet med at skulle spørge om hjælp gentagne gange. Der er nu større sandsynlighed for en succesfuld og positiv oplevelse, som bidrager til uddannelsen gennemførelse, men også eleven personlige formåen.

Anvendelse og prioritering

At lærer at forstå funktionen, og korrekt anvendelse, af de 10 H'er afgørende. Det er ikke nok at have en stor plakat hængende i klasseværet hos 3.B eller i undervisningslokalet på erhvervsskolen. Det skal bruges med intention, ofte og inkorporeret i hverdagen. Ligeledes gælder det for lærlinge på arbejdspladsen, og hjemme hos småbørnsfamilier. De eksekutive funktioner, som er anderledes hos mennesker med ADHD, ASF eller begge dele, skal forstås som det kognitive og neurokemiske maskineri det er. Når en neurotypisk struktur, som de fleste skoler og arbejdspladser er, netop er vilkårene for nogen som er neuroatypisk, kan fleksible rammer og forståelse gøre en verden til forskel – og bidrager også til meget større trivsel, hos alle!