



De 10 H'er

Aktivitet: _____

1. Hvad skal jeg lave? – indhold	
2. Hvorfor skal jeg lave det? – meningsdannelse	
3. Hvornår skal jeg lave det? – tidspunkt	
4. Hvor skal jeg lave det? – hvor og hvorhenne, placering	
5. Hvem skal jeg lave det med? – person	
6. Hvordan skal jeg lave det? – metode	
7. Hvor længe skal jeg lave det? – tidsperspektiv	
8. Hvad skal jeg lave bagefter? – indhold	
9. Hvem kan hjælpe mig, hvis jeg har brug for hjælp, og hvordan kommunikeres behovet for hjælp? – tryghed	
10. Hvordan ved jeg, at jeg har brug for hjælp? – tryghed Identificer tegn på hjælpebehov	