

## Energiniveau

Menneskelige energistrømme følger en form for bølgebevægelse og er i princippet selvregulerende; når vi vågner veludhvilede, har vi et overskud af energi, som vi bruger på forskellige gøremål i løbet af vores dag. Det kan fx være arbejds- eller fritidsaktiviteter. Når dagen er omme, søger vi igen hvile og søvn, hvilket på ny oplader energidepoterne. Sideløbende indtager vi, i den vågne tilstand, den energi (føde og væske), vores system udviser behov for. Systemet regulerer sig selv, uden at vi nødvendigvis bruger nævneværdige kræfter på selve dét at forvalte energien.

Indre og ydre forhold kan imidlertid virke som energitappere, som kan gøre det svært at få energien til at slå til. Vi løber så at sige tør for energi langt tidligere, end vi plejer. Vi får svært ved at deltage i dét, som vi selv eller andre forventer af os, og vi får derfor brug for at øve os på at "energiforvalte", dvs. at vurdere på egen energimængde, og at justere vores deltagelse ift. dette. Skemaet Energiniveau kan hjælpe den enkelte med at blive opmærksom på, hvad der hhv. oplader og aflader energien, sådan at man selv kan lære at forvalte sin energi hensigtsmæssigt. Og sådan at det bliver tydeligt for andre (fx fagpersoner og pårørende), hvilke behov man evt. har ift. støtte. Energiniveauskemaet er for mange brugere intuitivt nemt at gå til, fordi vi kender til dét at skulle i opladeren, fra vores mobiltelefoner.

Når man som fagperson har til opgave at støtte fokuspersonen i at kende og forvalte egen energi mere optimalt, er det givtigt at have et grundlæggende kendskab til de almene forhold, der generelt tapper for energi. Ud fra en bio-psyko-social forståelsesmodel, kan det overordnet dreje sig om: A) Fysiske forhold (som fx smerter, sygdom og belastningstilstande), B) Mentale forhold (som fx bekymringer, ængstelse og depressioner), og C) Sociale forhold (som fx konflikter, arbejdspress og det at føle sig udenfor i en gruppe). Hvis nogle af disse forhold er vedvarende, som fx kronisk sygdom, en pårørendes alvorlige sygdom eller psykisk lidelse, så kan selve dét at kende og forvalte sit energiniveau, være en nøgle til at trives, på trods af de vedvarende belastninger. At kende til de forskellige vedvarende forhold, som påvirker ens energiniveau kan hjælpe én til at søge mod opladende aktiviteter. Og til at vurdere og sortere i de energi-tappende aktiviteter, sådan at man bliver bedre i stand til at forvalte sin energi, eller til at få skabt en hverdag, hvor energiniveauet igen har mulighed for at selvregulere.

### Hvordan gør man?

Vi starter med at beskrive, hvad **fokus** skal være. Det kan være noget meget konkret, fx "at kunne deltage i daglige planlagte aktiviteter" eller "at have overskud til mine lektier", men kan også være mere overordnet som fx "min energi i dagligdagen" eller "stress-fri weekender".

Dernæst bruges mobiltelefonen som en genkendelig metafor, idet den har et batteri, som kan op- eller aflades, og fordi den har forskellige app's, der er mere eller mindre strøm-forbrugende. Dette er altså de forhold, der tapper energi. Og omvendt, så taler man sig ind på de forhold, som giver energi, stammende fra én selv, andre og fra omgivelserne generelt. Energi-tappere noteres under '**minus**', mens energi-givere beskrives under '**plus**'.

Det kan være en tilvænnning at kunne få øje på de forskellige hverdagsforhold, som tapper eller tilfører energi, og nogle forhold kan meget vel overraske på dén måde, at de viser sig at være tappende, selvom man troede, de var energigivende.

Fx kan dét at sidde ved siden af en rigtig god ven give energi, fordi mange samarbejdssituationer, bliver nemmere i løbet af dagen, idet der er god stemning. Men, en god ven, der snakker uafbrudt og altså gerne vil have langt mere kontakt, end man selv synes er passende, kan omvendt godt tappe energi. Støj i form af yndlingsmusik kan for nogle være et behageligt arbejdsmiljø, og for andre være forstyrrende og energitappende.

Redskabet er således et selvforståelsesværktøj, der både giver indsigt i eget energiniveau, og som også giver mulighed for, med justeringer, at skabe en god balance i energiniveauet. Der kan måske på bestemte ugedage være behov for, at der skrues op for forhold på plus-listen, ligesom der kan være brug for at få arbejdet med at mindske omfanget af faktorer på minus-listen. Afdækningen og forståelsen, som opnås med Energiniveau, opkvalificerer således den enkeltes muligheder for at energiforvalte endnu mere hensigtsmæssigt. Eller måske tydeliggøres det, at man faktisk allerede har en super fin energibalance, og man bliver klogere på, hvori denne succes består.

Sascha, som bor på et opholdssted, har det indimellem svært og har mange små konflikter omkring sig. På et møde taler fagpersonen med Sascha ud fra den Kognitive sagsformulering. Det er ikke alle boksene i skemaet, der bliver skrevet noget i, men det er spændende og med til at folde en masse ting ud. Ting, som både giver Sascha og fagpersonen ny forståelse og indsigt.

Midt i samtalen siger Sascha pludselig: *"Nu gider jeg ikke mere - jeg skal i opladeren."*

Fagpersonen siger til hende: "Det er helt i orden, vi taler videre om 14 dage, hvor vi igen har samtale."

På næste møde starter fagpersonen med at høre, hvad Sascha gjorde efter sidste møde? Hvordan var "opladningen", og hvad gjorde hun konkret? Sascha fortæller, at hun gik på værelset og tog en "kanal-rundfart" på fjernsynet, imens hun lå på sofaen. Sascha fortæller, at hun også nogle gange går væk, når hun har brug for at "oplade" – og at hun ofte taler i telefonen med sin mor, når hun går.

Fagpersonen siger: "Nu ved jeg lidt om, hvad der er opladning i - men hvad tager strømmen? Jeg ved jo, at de her samtaler tager noget strøm - men hvad ellers?"

Sascha fortæller, at hendes far tager meget strøm. Han har engang sagt til hende, at "hun ikke var den datter, han havde ønsket sig". Det er stadig noget, som tager energien i tankerne, især lige før hun skal hjem til sin mor, og hun ved, at han er til stede.

Sascha fortæller desuden, at konflikter, uretfærdighed og negative tanker generelt kan være noget af det, som er ekstra strømslugende. Udover det, er der hendes praktik, STUén og forskellige personaler, som bare er jævnt strømslugende.

I samtalen fastholder vi billedet af en mobiltelefon, som enten "oplader" eller som har "apps", der bruger strøm.

Navn & dato:

Signe 10.10.2021

# Energiniveau

Udfyldt af:

Signe og Kirsten



Praktikken i Sport 24:

Følelsen af at være god til noget

Min hund hjemme hos mor, jeg kan altid mærke, at den kan lide mig

Fodbold - bare fedt

At gå i seng før kl. 23, så jeg ikke bliver overtræt

Se film og serier på Netflix

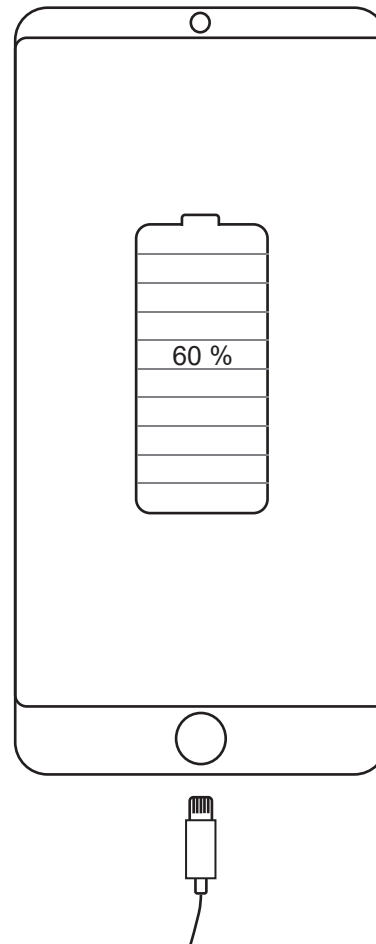
Læser Jussi Adler krimier - jeg har næsten læst alle hans bøger, og nogle af dem flere gange

Katrine og Sara, som er mine bedste venner: Når jeg er sammen med dem, har vi altid noget at snakke om. Det er aldrig akavet sammen med dem.

Det fedeste er, når de tager initiativ til at ses

## Fokus:

Min energiforvaltning i hverdagene



Praktikken i Sport 24:

De ekstra timer gør mig træt. Jeg kan også godt være bekymret for, om jeg gør det godt nok

Når der er konflikter blandt pigerne i klassen, så fylder det hele mit hoved, og jeg kan næsten ikke holde ud at være i skolen

Pligter - både hos mor og far. Især at støvsuge, da det er svært at gøre det godt nok

For sent i seng

Tanker om hvad jeg skal efter 9. klasse. Det er svært at være sikker på, at jeg vælger det rigtige. Og det kan jo ikke så nemt laves om, når først valget er truffet.

At springe over måltider, jeg går sukker-kold