



# Energibalans

Vi har alla en viss mängd energi att använda oss av för att kunna utföra de aktiviteter vi behöver utföra. För en del människor är det ett problem att få energi att räcka till och orka genomföra sina aktiviteter. Det kan bero på flera saker:

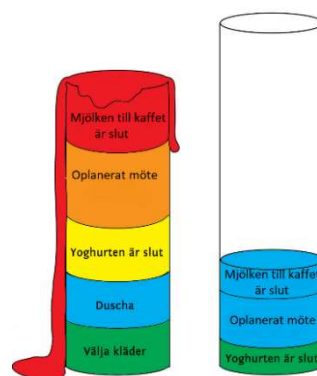
- Att de alltid har mindre total energimängd redan från början av dagen
- Aktiviteter kräver/kostar mer energi för dem än för andra



För omgivningen kan det vara svårt att dels se och förstå att mängden energi för vissa personer är mindre men även när/att den är på väg att ta slut. Personer med mindre total energimängd kan ändå klara att göra många saker bra. Att energin är helt slut märks ibland inte förrän efteråt t.ex. genom att de inte orkar göra något mer en lägre tid efter den energikrävande aktiviteten.

Det är viktigt att komma ihåg att aktiviteter som inte alls tar energi eller tar väldigt lite energi för en del människor - kan ta mycket energi för någon annan. I omgivningen kan det vara mycket som stressar och tar energi t.ex. bullrig miljö, sociala situationer, mycket information, krav på anpassning och flexibilitet. Det finns också de som har svårt att automatisera hur de ska agera i olika situationer. Det som de flesta människor gör automatiskt (t.ex. borsta tänder, diska, duscha) kräver för en del personer mycket koncentration och planering med stor energiåtgång som följd.

När energin inte räcker till får det konsekvenser som att t.ex. sällan eller aldrig orka ägna sig åt sina intressen, att inte orka gå på viktiga möten eller inte orka med vanliga sysslor i hemmet.



Stresskänslig person    Stresstålig person

Här är ett exempel på hur olika energiförbrukningen kan se ut för två olika personer. För personen till vänster är det jobbigt att välja kläder och duscha på morgonen, det kostar en del energi. För personen till höger tar samma moment ingen energi alls. Att yoghurten är slut och det oplanerade mötet tar energi för dem båda, men olika mycket. När mjölken till kaffet är slut på jobbet rinner bågaren över och energin tar slut för den stresskänsliga personen till vänster, den stresståliga personen till höger har fortfarande energi över för att orka med resten av dagen.



Den som har problem med att få energin att räcka behöver jobba för att skapa energibalans. Det innebär att varje dag ha balans mellan aktiviteter som tar och aktiviteter som ger energi - för att göra det möjligt att orka hela dagen. Man planerar alltså i förväg för att ha möjlighet att hushålla med sin energi.



Att planera för att orka och få energin att räcka till är inte alltid helt enkelt. Ibland är det nödvändigt att göra aktiviteter som kostar mycket energi, ex viktiga möten, hushållssysslor eller läkarbesök. Ibland vill någon utföra roliga aktiviteter som att träffa vänner eller utöva något intresse men som trots att det är roligt kostar mycket energi. Genom att varva de energikrävande aktiviteterna med aktiviteter som ger energi är det möjligt att skapa energibalans och att orka mer, samt orka med även energikrävande aktiviteter. När energin ändå inte räcker till är det nödvändigt att prioritera. Det kan vara svårt och något det är möjligt att få hjälp med vid behov av t.ex. boendestödjare eller arbetsterapeut.

Det är olika för olika personer hur mycket energi olika aktiviteter tar och ger. Det är inte alltid så enkelt att avgöra vad/vilka aktiviteter som tar och ger energi. T.ex. kan fotbollsträningen ge energi, men resan dit eller ljudmiljön i omklädningsrummet ta energi. Ibland behövs hjälp för att reda ut vilka aktiviteter som tar och ger energi för att sedan kunna planera sin dag utifrån denna kunskap och skapa energibalans.



Om negativ stress och energiåtgång minskas finns mer energi över till att klara vardagsaktiviteter och sociala krav. Det är bra att själv bli medveten om vilka situationer som är energikrävande för en själv för att kunna göra något åt det.

För att få energibalans behöver man skapa sig en bild av hur ens vardag ser ut. Det går att göra med hjälp av energikartläggning. En energikartläggning/energiinventering är ett verktyg för att bli medveten om sin energiförbrukning och fungerar som underlag för att skapa energibalans i vardagen.

Energikartläggningen:

- skapar medvetenhet om vilka aktiviteter i vardagen som tar energi, dränerar och/eller stressar
- skapar medvetenhet om vilka aktiviteter i vardagen som ger energi och som kan användas som återhämtning när energin är slut.
- skapar medvetenhet om hur balansen mellan aktivitet och vila ser ut idag
- ger möjlighet att planera vardagen för att orka.
- ger strategier för att själv (eller med hjälp en stödperson) skapa balans mellan aktivitet/vila.

### Läs mer i Kunskapsbanken:

*Energikartläggning, Planera, strukturera & komma ihåg*