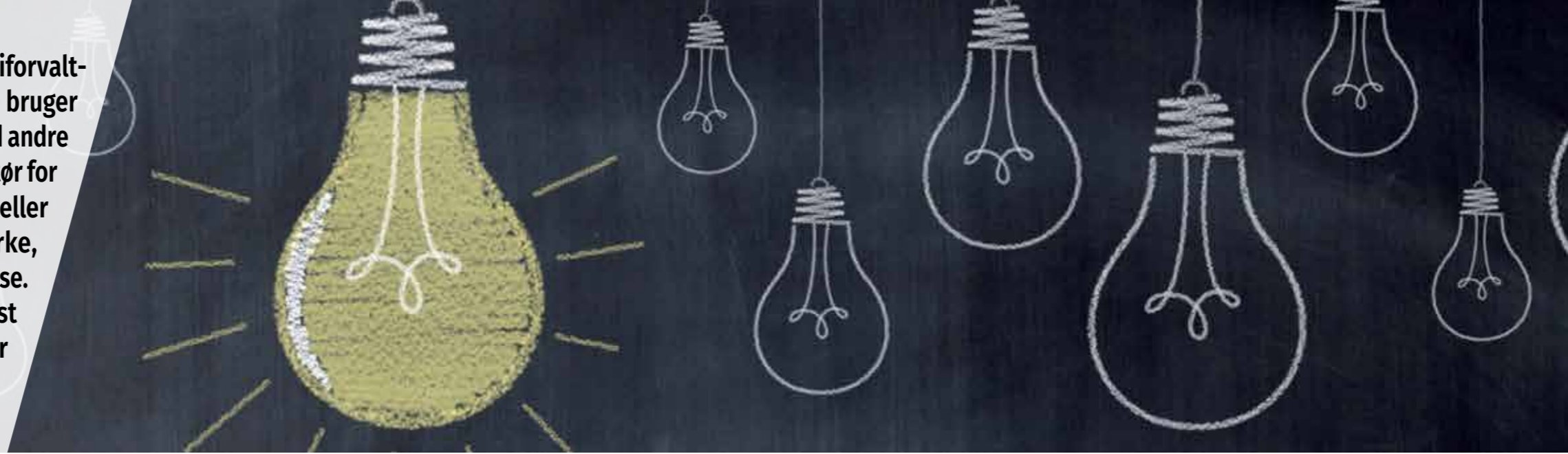




AF TINE KRISTA HEDEGAARD
PROGRAMLEDER,
ADHD-FORENINGEN

Når man har ADHD, kan energiforvaltning være en udfordring. Man bruger måske mere energi på ting end andre mennesker, måske løber man tør for energi inden dagen er forbi, eller man har svært ved at mærke, hvornår man skal holde en pause. Nogle gange opdager man først at energien er sluppet op, når det er for sent.



Energiforvaltning

Et energihandicap

Man kan godt kalde ADHD et energihandicap, fordi den største udfordring kan være at finde energien og overskuddet til de ting, som man skal og gerne vil. Når man har ADHD, vil man opleve, at nogle processer i hjernen ikke er automatiserede i samme grad, som hos mennesker uden ADHD. Det betyder, at mange ting i hverdagen sluger mere energi, end man skulle forvente. Energiforbruget ved enkelte aktiviteter kan desuden svinge afhængigt af, hvor, med hvem og hvordan de foregår. Nogle ting kan være mindre krævende, hvis de foregår sammen med bestemte mennesker eller i en struktureret ramme.

Stress æder energi

Mange med ADHD er kronisk stressede, fordi de rent faktisk har for mange aktiviteter i forhold til den tilgængelige energi. De er simpelthen på overarbejde hele tiden. Stress i sig selv har desuden en negativ effekt på energiniveauet og kan sætte gang i en negativ spiral, hvor overbelastning leder til stress, som leder til mindre energi og overskud. Hvilket igen leder til mere overbelastning og stress.

Hvordan får jeg mere energi?

Ofte leder man efter aktiviteter, som kan være med til at skabe energi, og man opfordres til at gøre gode energigivende ting for én selv. Desværre er det langt fra alle, som oplever, at det

hjælper på deres energiunderskud, og det kan være svært at finde de ting, som giver energi. I stedet for at jage mere energi, kan en mere hensigtsmæssig vej være at blive bedre til at forvalte den energi, som man har.

Det handler altså om at finde en god balance mellem hverdagens aktiviteter og den tilgængelige energi, som måske er begrænset eller mindre end hos andre. Det kan være svært at acceptere en sådan begrænsning, men det kan være nødvendigt. Heldigvis oplever mange, når de lykkes med at finde en bedre balance og dermed mindsker stressniveauet, at de får en oplevelse af, at der frigives mere energi.

3 trin til et bedre energiregnskab

1. Bliv bevidst om dit energiforbrug

Første skridt til en god balance er at blive bevidst om det daglige energiforbrug. Hvad bruger jeg energien på? Har jeg nok til hele dagen? Hvor er de store udgifter i mit energiregnskab?

Du kan begynde med at forestille dig, at din daglige energi består af 10 tændstikker.

Spørg dig selv:

- Hvor mange tændstikker bruger jeg om morgenen, fra jeg står op til jeg går ud ad døren?
- Hvor mange tændstikker bruger jeg på arbejde?

- Hvor mange tændstikker bruger jeg om eftermiddagen, når jeg kommer hjem?
- Hvor mange tændstikker bruger jeg om aftenen, når jeg skal i seng?

Hvis du løber tør for tændstikker, inden dagen er gået, så er der brug for at gå mere i detaljer med de enkelte aktiviteter for at finde ud af, hvor energien forsvinder hen.

	Man.	Tirs.	Ons.
Vågne/komme ud ad sengen	3	2	2
Gå i bad	7	7	7
Tag tøj på	9	9	9
Lave madpakke	2	2	4
Spise morgenmad	2	2	2
Pakke taske	6	4	4
Ud ad døren	1	1	1
Tag bussen til arbejde	10	10	10

Lav en liste over alle dagens aktiviteter og brug nogle dage (gerne en hel uge) på at vurdere de enkelte aktiviteters energibelastning på en skala fra 1-10. En 1'er er en ikke-energikrævende aktivitet, mens en 10'er er en meget krævende aktivitet.

Efter nogle dage vil du have et ret godt billede af, hvilke daglige aktiviteter, som er de store udgiftsposter i dit energiregnskab.

2. Gør noget ved de store energitudgifter

Når du kender de store poster i energiregnskabet, kan du begynde at arbejde med at mindske deres belastning. Det er en individuel proces, som handler om at blive nysgerrig på, hvorfor lige netop dette er så stor en belastning for dig? Hvorfor er det fx en 9'er at tage tøj på, og en 10'er at tage bussen? Når du er blevet klogere på baggrunden, kan du arbejde med alternativer og strategier, som kan gøre belastningen mindre.

Måske skal du finde dit tøj om aftenen, så det ligger klar næste morgen? Måske er der brug for en oprydning og sortering af klædeskabets indhold, så det bliver nemmere at overskue og vælge tøj om morgenen? Kan det blive nemmere at tage bussen, hvis du tager musik i ørerne, eller skal du helt lade være og tage bilen i stedet?

3. Se på det samlede regnskab

Som ved alle andre regnskaber, så skal der være balance mellem de tilgængelige resurser og de anvendte resurser. Når man sparer og formindsker de enkelte udgifter, så kan det gøre det nemmere at holde sig inden for budgettet, men man får ikke flere penge, og det kan stadig være nødvendigt helt at skære udgifter væk.

Sådan er det også med energiregnskabet. Nogle gange er der bare ikke energi til det hele, og man er nødt til at skære nogle ting fra. ♦