

Kaptajn i eget liv

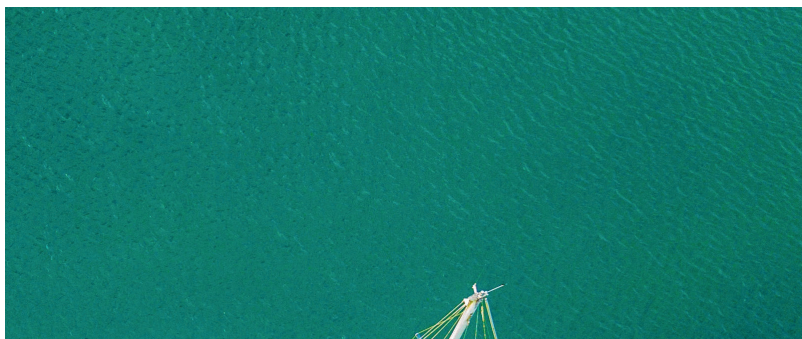


– Et samarbejdsredskab til voksne med ADHD

www.adhdkaptajn.dk

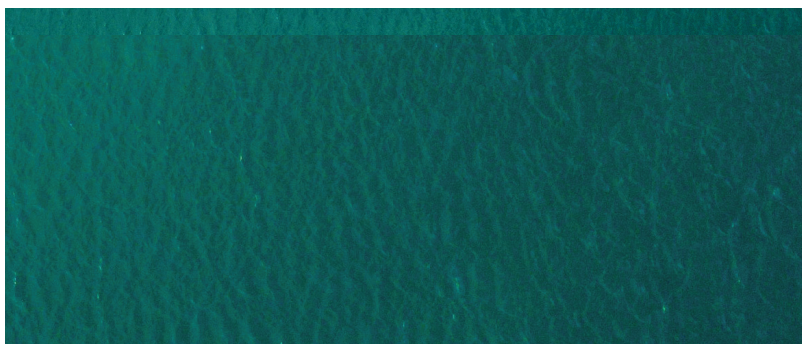
Struktur i hverdagen

Energiregnskab



Helle Holmen & Jens Brejnrod

CSV-Aarhus 2018



Energiregnskab

Alle mennesker har et energiregnskab, der helst skal gå op, for ikke at overforbruge sig selv. Mange med ADHD oplever at have et følsomt energiregnskab, hvor situationer, opgaver eller andre mennesker kan være meget energikrævende. Mange bliver let overstimulerede, og behøver efterfølgende en lang restitutionstid.

Det kan opleves, som om hjernen er på overarbejde i mange situationer. Det kræver energi at skabe overblik og planlægge, samt bearbejde alle de indtryk, man får. Mange oplever at være på overarbejde, fra man vågner, til man skal i seng.

Måske føler du også et pres for at kunne have et lige så højt aktivitetsniveau som andre. Dette kan medføre, at du kommer til at presse dig selv, uden at tage hensyn til hvad der er energi til.

At blive klogere på hvordan dit energiregnskab hænger sammen, kan betyde, at du både bliver bedre til at tage hensyn til dit energiregnskab, og blive bedre til at forklare andre, hvad du har brug for.



Hvad giver energi i dit liv for tiden?

– Andre mennesker, egentid, skole, familie, andet?



Hvad koster energi i dit liv for tiden?

– Husholdning, andre mennesker, arbejde, andet?



Skriv ned, hvad du skal i næste uge og overvej, hvad der giver energi, og hvad der tager energi?

Mandag	
Tirsdag	
Onsdag	
Torsdag	
Fredag	
Lørdag	
Søndag	



Er der noget, der skal gøres for at justere energiregnskabet, så det går bedre op?

Kaptajn i eget Liv er udgivet i samarbejde med CSV-Aarhus

CSV-Aarhus tilbyder en række kurser til voksne med ADHD, samt andre interesserede.

Se detaljerede beskrivelser af de enkelte kurser på vores hjemmeside:

adhdaarhus.dk

Dette værk er licenseret under en Creative Commons Kreditering-IkkeKommerciel-IngenBearbejdelse 2.5 Danmark Licens. Se licensen her:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/dk/>

