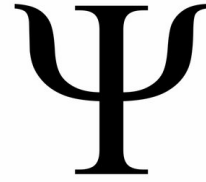


# Energi-Regnskab

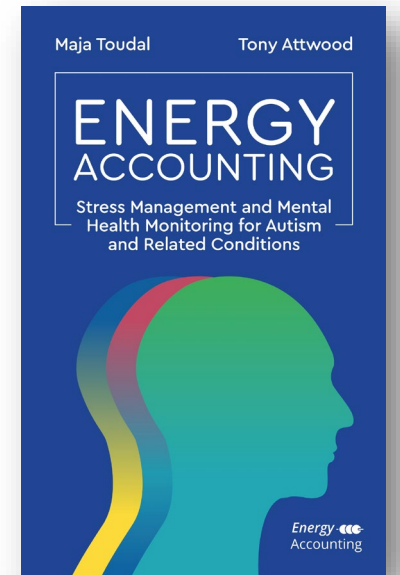
Autismeugen

25. marts 2025

# Hvem er jeg?



- Neurodivergent psykolog
  - (Autistisk, ADD'er, angst og depression)
- Grundlægger af Energy Accounting med Dr. Tony Attwood.
- Forfatter
- Podcast-vært



# *Energy*

# *Accounting*

Maja Toudal & Tony Attwood

# Et eksempel

Mary, 8 år gammel, kan for det meste godt lide sin skole, selvom hun godt kan blive træt på grund af de mange sanseindtryk.



En torsdag i skolen bliver det for meget. Der foregår et byggeprojekt i nærheden, og den ekstra larm lægger pres på Mary. Da der uventet er en vikar i et fag tidligt om eftermiddagen bliver hun overvældet. Hun holder reaktionen inde gennem hele timen, men så snart der er frikvarter får hun en nedsmeltning.





# Scenarie 1

Mary skal i skole igen fredag, og efter frokostpausen er bægreten igen fyldt op. Hun får en nedsmeltning i skolen og kan ikke koncentrere sig resten af dagen. Selvom lærerne er forstående og prøver at hjælpe vil hun bare hjem.

I weekenden er hun på besøg hos en veninde. Mary er træt og læser ikke de sociale cues hurtigt nok, og der opstår et skænderi mellem pigerne.

Mandag morgen nægter Mary at gå i skole. Hun græder og græder, og siger hun tror alle hader hende.



# Scenarie 2

Skolen har informeret Marys forældre om hendes nedsmeltning. Forældrene taler med hende om, hvad der skete, uden at presse på. De bliver enige om at holde Mary hjemme om fredagen. Mor ringer fredag morgen og fortæller, at Mary er syg. Fredag bliver brugt på Marys særinteresse og rolige aktiviteter.



Det overvejes at aflyse legeaftalen, men de to pigers forældre bliver enige om, at den måske bare skal være kort denne gang så Mary ikke overbelastes.

Mandag er Mary lidt nervøs for, hvad de andre børn tænker, men kan beroliges.



# Hutig tankeøvelse

- Forestil jer at i har 20 klodser energi på en dag – hver dag. Det kan også være en valuta eller noget andet.
- Hvor meget af din energi brugte du i går?
- Hvad blev den brugt på? Hvilke 3-5 aktiviteter eller hændelser brugte meget energi i går?
  - Det kan f.eks. være arbejde/skole, pendling/trafik, eller angstanfald, sanseoverload, eller en social konflikt?
- Hvor meget havde du brugt i dag før dette oplæg startede?

- Forestil dig nu en kommende stress faktor. Måske skal du til en stor social begivenhed – eller være vært? Måske en konference? Hvad kunne det være for dig?
- Hvilke ændringer laver du i din dag eller dagene op til en sådan begivenhed, eller i dagene efter?
  - Er der noget du skærer fra, eller en belønning, du giver dig selv?
- Måske kan du allerede svare på disse spørgsmål, og måske ikke. Det er ok!

# Dét er energi regnskab

# Energy Accounting

- At forudse og estimere energi "udgifter"
  - Strategier til at restituere/genoplade
  - Hvis vi kan se noget er ved at gå galt, kan vi have mere kontrol
  - At ændre miljøet til bedre at passe til vores behov
  - Kommunikation og støtte, når det er muligt (man behøver ikke kunne det hele selv!)
- 
- Selvfølgelig og tilpasning er nøgleord i energi regnskab



# I energi regnskab fokuserer vi på:

- Mentalt og fysisk helbred
- Balance i daglige gøremål og ansvar ift ressourcer
- Personlig tilgang til velvære og livskvalitet



# Vejen mod bedre livskvalitet indebærer

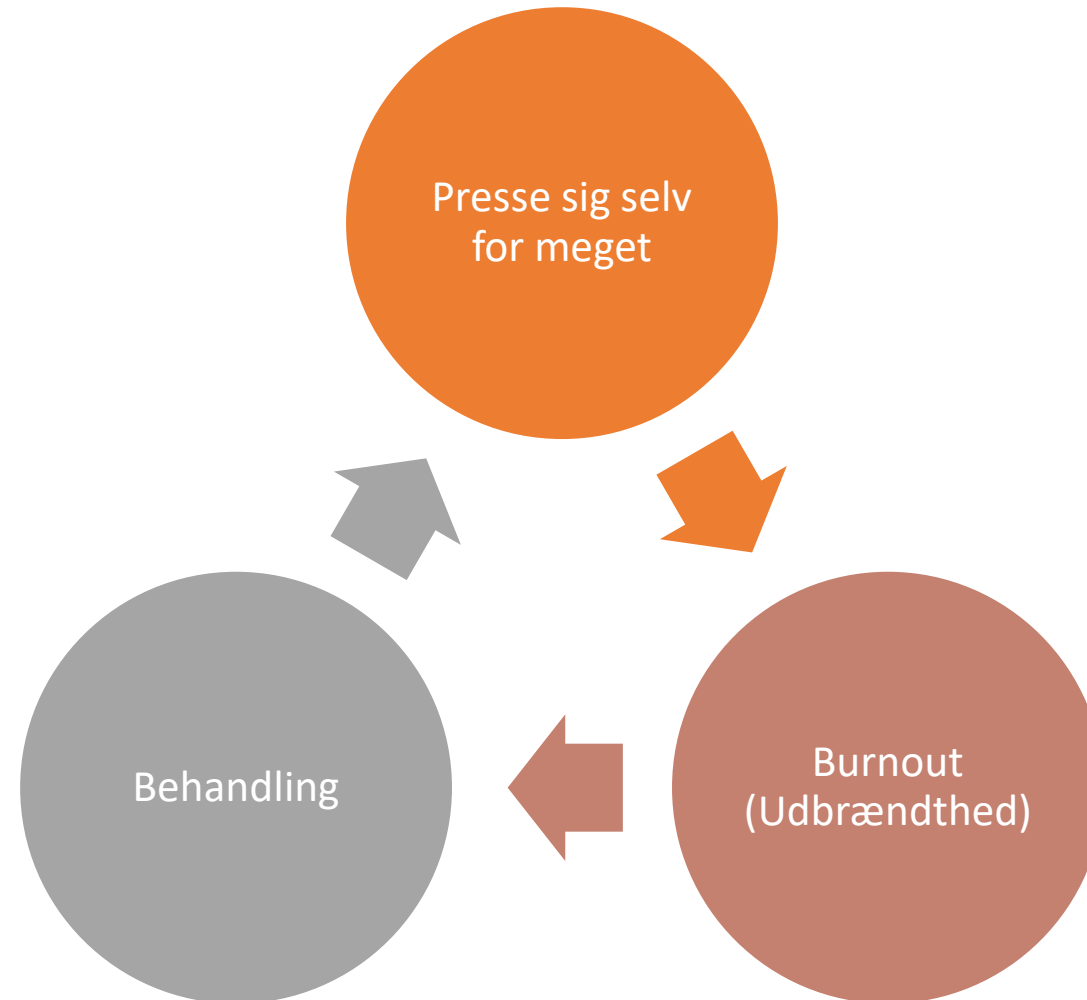
Tilpasning af værktøjer til den enkelte

Konstant tilpasning til omstændigheder

At tænke realistisk fremad



# Reaktiv vs proaktiv stresshåndtering



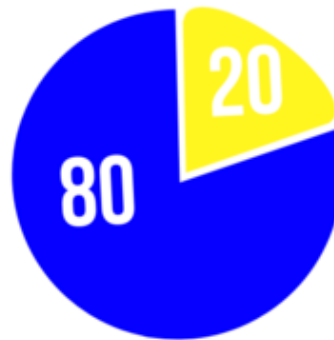
# Reducere kortisol

- Varieret, sund kost
- Motion (moderat)
- Søvn (fase 3 og 4)
- Rare oplevelser og gode gerninger
- Fællesskab og berøring

# 80/20 Reglen

## 80/20 RULE

**20% OF YOUR EFFORTS GIVES YOU 80% OF YOUR RESULTS**  
**USING THIS RULE ALLOWS YOU TO FOCUS ON THE MOST**  
**IMPORTANT THINGS IN LIFE BY PRIORITIZING TASKS**



# Energi-banken

- Tænk på energi som om det var et budget eller en begrænset ressource.
- Alt du gør, oplever, føler og tænker, påvirker denne ressource.
- De fleste dage afsluttes med, at du har brugt det meste energi du havde – men ikke nødvendigvis alt. (Man kan godt føle sig træt og have brug for hvile uden at føle sig udkørt/udmattet/drænet.)



*Daily Energy Account Form*

Time	Activity/Event	Value

# Indsætninger og Hævninger

## Indsætning

Alene-tid

Særinteresser

Fysisk aktivitet

Natur og dyr

Computer spil

Meditation

God mad/næring

Søvn

At læse (fiktion eller facts)

At lave orden/sortere

Gode sanseoplevelser

Stimming

## Hævning

Socialt samvær

Ændringer

At lave en fejl

Sanseforstyrrelser

Daglige gøremål og hygiejne

Angst

Overanalysering af sociale evner

Sensitivitet overfor andres humør

Drilleri eller eksklusion

Hvor meget koster det at:

- Ikke blive forstået?
- Voksne ikke anerkender, når noget er svært for én?
- Opleve tilbagefald med f.eks. reduceret sprog, både ift. ens interne forventninger til en selv, og omverdenens forventninger?
- Hvad med forældre, som oplever deres barns vanskeligheder blive affærdiget eller ignoreret.

Daily Energy Account Form

Time	Activity/Event	Value

# Energi bank

- Nogle indsatninger kan have en slags hævnings-gebyr
  - Det, at skulle gå i gang med noget kan være svært og kan koste, også selvom man gerne vil.
- Nogle ting kan være en indsatning den ene dag, og en hævning den anden.
- Værdi-estimeringer er ikke klare sandheder, men en del af selvforståelses-rejsen. Tænk på alting som data-indsamling, og dataen skal verificeres.

## Energy Account

Withdrawals		Deposits	
Activity/Experience	(0-100)	Activity/Experience	(0-100)
Reminders of disability / difference	20-40	Stimming	20-60
Sensory sensitivity triggers, fx loud noises or flickering lights	80-100	Arts/crafts	10-50
Anxiety/worries	20-80	Being with animals	10-60
Seeing people/socializing	20-50	Naps/laying with thick blanket	20-30
Socializing with other autistic people	10-40	Noise-cancelling headphones	30-70
Seeing / meeting new people	50-90	Gardening	30-50
Pressure (feeling of or real)	30-80	Collecting, such as finding fossils or crystals in nature	30-40
Having to go somewhere	20-40	Walks	20-30
Appointments	20-40	Thunderstorms	50-70
PTSD triggers	90-100	Music	10-60
People being angry	70-100	Games (only works sometimes)	0-30
Masking	20-80	Museums	20-40
		Reading	20-40

# Formålet med denne brainstorm

- Reflektere over hvad giver energi i det daglige liv
- Reflektere over de største stressorer
  
- Det giver et udgangspunkt – hvor skal vores arbejde starte?



# Målet med Mikro Regnskabet

- Skal gå op dagligt
  - Voksne kan presse sig selv (være i minus) i nogle perioder, men ikke hele tiden!
- Bruges til at planlægge korte perioder
  - Hvilke gode ting sker i morgen?
  - Er det nok til at balancere dagens budget?



# Makro Regnskab

Visualisér nu et budget

- Flere konti
- Nogle udgifter er sjældnere, men ligeså vigtige.
- Hvis opsparing undlades, skal der mindre til at vælte budgettet.
  - I virkelige budgetter f.eks. grundskyld, forsikringer, varmeregning.



# Makro Regnskab

- Bruges til at planlægge længere perioder
- Man skal kende sine grænser!  
(Hvor meget kan jeg skubbe min stress grænse?)
- At justere når der sker uventede ting, f.eks. sygdom  
(Andre gør det måske automatisk, men det gør vi ikke)



# Farvekodning

- Neutral
  - Genopladning
  - Fysisk/sundhed
  - Social
  - Sanser
  - Drænende
  - Andet
- 
- Markerer 'pas på dig selv'-tider på året
- 
- Giver et hurtigt, visuelt overblik
  - Hver farve giver information om en type aktivitet eller energi
  - Ingen farve er positiv eller negativ – man kan have for meget af det ene eller andet.

# Typer af energi

- Nogle ting **giver energi med det samme**, andre giver det **over længere tid**.
- Nogle ting **tager energi** med det samme (og nogle gange ret hurtigt), andre ting mærker man først har taget energi længe efter.
- Nogle ting **tager energi i øjeblikket**, men hjælper en til at have mere **stabil energi** på den lange bane.

# Farvekodede "konti" eksempler

## Fysisk/sundhed

Aktiviteter kan føles mindre sjove, kan indebære sanseforstyrrelse og meget andet - men!

Træning/bevægelse

(Sund) Mad

Søvn(rytme)

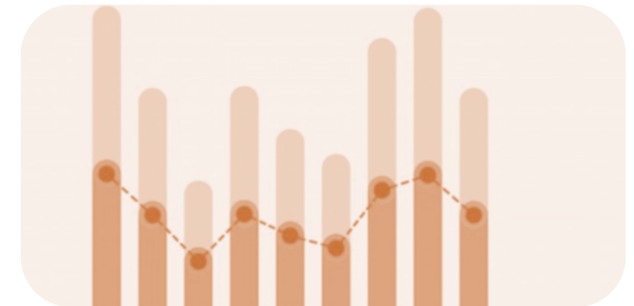


Disse aktiviteter bidrager alle til at stabilisere signalstoffer og hormoner.



# Sundhedskonto = Forsikring

- Stabile signalstoffer og hormoner
  - Færre/mindre udsving
  - Færre chok til systemet
- Dette hjælper med at stabilisere stresskapacitet
  - (Ikke perfekt, men bedre!)



# Eksempel

## Social

Kan være sjovt i øjeblikket, eller føles meget hårdt.

Online chat, tekst eller tale (mindre pres ift. mimik-aflæsning og -brug)

Fysisk tilstedeværelse (positiv stemning uden samtale)

Social aktivitet (samtale, brætspil, se film sammen osv.)

Nogen social samvær skal til for at bekæmpe ensomhed.

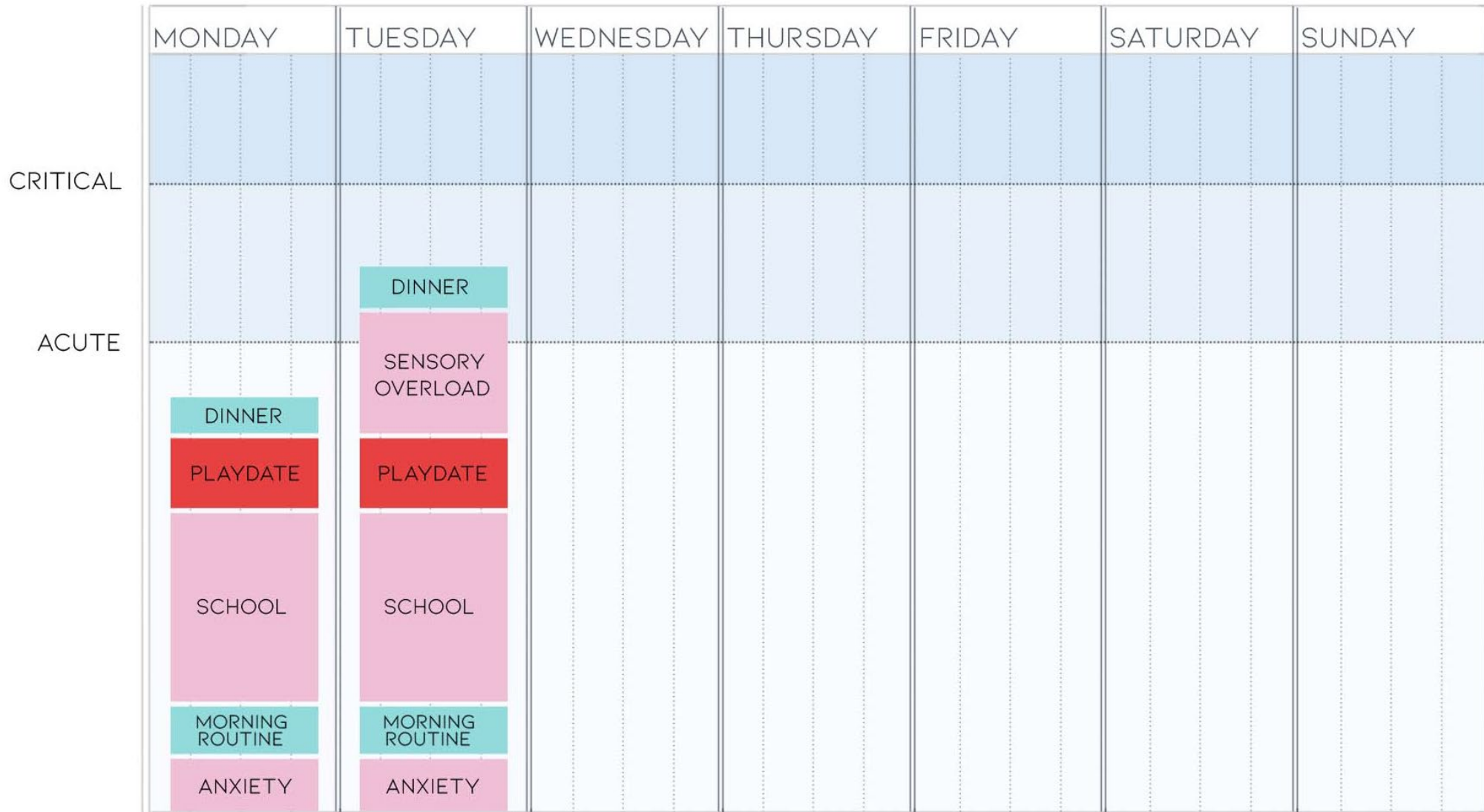
# Social konto = El, varme, vand



- Forbruget tilpasses behovet, så der ikke overforbruges eller underforbruges
  - For lidt -> Ensomhed
  - For meget -> Udmattelse, overload, nedsmeltning
- Den rette mængde og samværs måde giver gode hormoner og signalstoffer
  - - for meget kan dog øge stresshormoner, derfor tilpasning!
- Bidrager til at modvirke bl.a. depression

# Stress kapacitet

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
CRITICAL	Kritisk						
ACUTE	Advarselstegn						
STRESS LEVELS							



# Stress kapacitet

- En dynamisk del af livet – den bliver påvirket af hvad der sker og hvad du gør.
- Stress symptomer kan være akutte eller kroniske, og det fortæller, hvor længe vi har overskredet vores kapacitet
  - Hvor udtrættet er vores nervesystem?

# Hvordan undgår du at ramme din stressgrænse?

- Både den akutte (advarselstegn) og den "kritiske"?
- Snak med sidemand og skriv et par eksempler ned
- Mange ved måske ikke hvad de selv gør, for det er så tillært, at det bliver automatisk

# Opmærksomhed og viden om ens stress-grænse

- Tager tid
- Det vil gå galt en gang i mellem – og det kan vi lære noget af!
- Bygger fundamentet til at bruge Energi Regnskabet effektivt





# Hvad er dine stress symptomer?

Physical	Psychological	Outward or behavioral
Headaches	Diminished interest or pleasure, Anhedonia	Insomnia, difficulty sleeping
Heart palpitations	Tiredness	Hyperventilation
Hands shaking	Feelings of unease	Lacking overview (difficulty....??)
Dizziness	Memory problems	Self-isolation or withdrawn behaviour
Chest tightness	Difficulty concentrating	Anger
Stomach pain	Restlessness	Aggression
Frequent urination	Irritability	Decreased productivity or performance
Diarrhoea	Low self-esteem or self-worth	Indetermination or indecisiveness
Pains	Anxiety, panic attacks	Increased use of stimulants
Decreased sex drive	Exhaustion or fatigue	Comfort eating
Frequent infections	Affected sense of humour	Altered dietary habits
Exacerbation of chronic illness	Depression	Excessive sleeping
Teeth grinding	Feeling overwhelmed	Obsessive or compulsive behaviors
Sweaty hands or feet		Increased number of sick days
Heartburn		
Nausea		
Weight gain or weight loss		

# Hvad er dine velvære symptomer?

Fysiske	Psykologiske	Adfærd

Stress/depression symptoms	Well-being symptoms
Social withdrawal	Social interaction is okay
Intrusive thoughts	Can do art/crafting for longer at a time
Suicidal thoughts	Speech mannerisms are present
Loss of appetite and forgetting to eat	Takes bike instead of public transportation
Insomnia	Stims more freely
Emotions disappear, except for sadness and hopelessness	Laughs and smiles at the 'little things'
Flat, slower speech, loss of speech mannerisms	Singing and dancing feels natural
No energy for tidying and cleaning, things become messy	Goes for walks new places, finding pretty places or things.
Washes hair less often – does not want to leave room	More organized
Frequent headaches	Cooking for pleasure rather than survival
Usual deposits decrease in value or stop working as strategies (anhedonia)	

# Guidelines

- Regler eller guidelines kan være brugbare til at balancere og tage hensyn til ens stress-kapacitet
- Laver nogle rammer for planlægning

# Mine regler/guidelines

- X = ingen planlagt aktivitet denne dag
  - Helst en fridag per uge (X'et ud)
- Fyldt firkant = “mere end normalt”
- Max en stor event per dag
- Aktiviteter markeret med **pink** skal balanceres ud ASAP
- En eller flere **grønne** aktiviteter per dag
- Planlæg alene-tid!

# Halvår

1. kvartal 2016													2. kvartal 2016																												
Depression													Allergies																												
JANUAR				FEBRUAR				MARTS					APRIL				MAJ				JUNI																				
1	Fre	Nytårsdag	X	1	Man	X	1	Tirs	X	1	Tirs		1	Fre	X	1	Søn	X	1	Ons		1	Ons		1	Ons		1	Ons		1	Ons		1	Ons						
2	Lør			2	Tirs	Travel	■	2	Ons	Doctor		2	Ons		2	Man	Conference	■	2	Tors		2	Tors		2	Tors		2	Tors		2	Tors		2	Tors						
3	Søn			3	Ons	Travel	■	3	Tors		3	Tors		3	Søn		3	Tirs	Conference	■	3	Fre		3	Fre		3	Fre		3	Fre		3	Fre							
4	Man	School starts	1	4	Tors	Travel		4	Fre	Helping mum		4	Fre		4	Ons	Pr. Henrik Carl		4	Lør		4	Lør		4	Lør		4	Lør		4	Lør		4	Lør						
5	Tirs			5	Fre	Travel	Kr. prs. Mary	5	Lør		5	Lør		5	Tirs		5	Tors	Kristi Himmelfart, Danmarks befrielse		5	Søn		5	Søn		5	Søn		5	Søn		5	Søn		5	Søn				
6	Ons	Hellig 3 konger		6	Lør	Travel	Prs. Marie	6	Søn		6	Søn		6	Ons		6	Fre		6	Man		6	Man		6	Man		6	Man		6	Man		6	Man					
7	Tors			7	Søn	Travel	Fæstelavn	7	Man		7	Man		7	Tors		7	Lør		7	Tirs		7	Tirs		7	Tirs		7	Tirs		7	Tirs		7	Tirs					
8	Fre	Prs. Josephine Pr. Vincent		8	Man	Travel		8	Tirs	Alone		8	Tirs		8	Søn	Dinner with mum		8	Ons		8	Ons		8	Ons		8	Ons		8	Ons		8	Ons		8	Ons			
9	Lør	Dinner		9	Tirs	Travel		9	Ons	Alone		9	Ons		9	Man		9	Tors		9	Tors		9	Tors		9	Tors		9	Tors		9	Tors		9	Tors				
10	Søn			10	Ons	Home arrival	Afslæmp i Sønderjylland	10	Tors	Alone		10	Tors		10	Tirs		10	Fre		10	Fre		10	Fre		10	Fre		10	Fre		10	Fre		10	Fre				
11	Man			11	Tors			11	Fre		11	Fre		11	Man		11	Ons		11	Lør		11	Lør		11	Lør		11	Lør		11	Lør		11	Lør					
12	Tirs	Doctor		12	Fre			12	Lør		12	Lør		12	Tors		12	Tors		12	Søn		12	Søn		12	Søn		12	Søn		12	Søn		12	Søn					
13	Ons			13	Lør	Family B-day		13	Søn		13	Søn		13	Ons		13	Fre	Alone		13	Man		13	Man		13	Man		13	Man		13	Man		13	Man				
14	Tors			14	Søn		Valentinsdag	14	Man		14	Man		14	Tors		14	Lør		14	Lør		14	Lør		14	Lør		14	Lør		14	Lør		14	Lør					
15	Fre			15	Man			15	Tirs		15	Tirs		15	Fre		15	Søn		15	Ons		15	Ons		15	Ons		15	Ons		15	Ons		15	Ons		15	Ons		
16	Lør	Family B-day		16	Tirs			16	Ons		16	Ons		16	Lør		16	Man		16	Man		16	Man		16	Man		16	Man		16	Man		16	Man		16	Man		
17	Søn		X	17	Ons			17	Tors		17	Tors		17	Søn		17	Tirs		17	Tirs		17	Tirs		17	Tirs		17	Tirs		17	Tirs		17	Tirs		17	Tirs		
18	Man			18	Tors			18	Fre		18	Fre		18	Man		18	Ons		18	Ons		18	Ons		18	Ons		18	Ons		18	Ons		18	Ons		18	Ons		
19	Tirs			19	Fre			19	Lør	Movie-night		19	Lør		19	Tors		19	Tors		19	Tors		19	Tors		19	Tors		19	Tors		19	Tors		19	Tors				
20	Ons			20	Lør			20	Søn	Palme søndag	X	20	Søn		20	Fre		20	Fre		20	Man		20	Man		20	Man		20	Man		20	Man		20	Man				
21	Tors			21	Søn			21	Man		21	Man		21	Lør		21	Lør		21	Lør		21	Lør		21	Lør		21	Lør		21	Lør		21	Lør		21	Lør		
22	Fre			22	Man	Alone		22	Tirs		22	Tirs		22	Man		22	Søn		22	Søn		22	Søn		22	Søn		22	Søn		22	Søn		22	Søn		22	Søn		
23	Lør	Alone		23	Tirs			23	Ons		23	Ons		23	Lør		23	Man		23	Man		23	Man		23	Man		23	Man		23	Man		23	Man		23	Man		
24	Søn	Prs. Athena		24	Ons			24	Tors	Skærtorsdag		24	Tors		24	Ons		24	Tirs		24	Tirs		24	Tirs		24	Tirs		24	Tirs		24	Tirs		24	Tirs		24	Tirs	
25	Man			25	Tors	Visit friend		25	Fre	Langfredag		25	Fre		25	Ons		25	Ons		25	Ons		25	Ons		25	Ons		25	Ons		25	Ons		25	Ons		25	Ons	
26	Tirs			26	Fre			26	Lør		26	Lør		26	Ons		26	Tors		26	Tors		26	Tors		26	Tors		26	Tors		26	Tors		26	Tors		26	Tors		
27	Ons	Hairdresser		27	Lør			27	Søn	Påskedag Sommer tid start (+1 time)		27	Søn		27	Ons		27	Ons		27	Ons		27	Ons		27	Ons		27	Ons		27	Ons		27	Ons		27	Ons	
28	Tors			28	Søn			28	Man	2. Påskedag		28	Man		28	Lør		28	Lør		28	Lør		28	Lør		28	Lør		28	Lør		28	Lør		28	Lør		28	Lør	
29	Fre	Start packing		29	Man			29	Tirs		29	Tirs		29	Ons		29	Søn		29	Søn		29	Søn		29	Søn		29	Søn		29	Søn		29	Søn		29	Søn		
30	Lør		X	30	Ons			30	Tors		30	Tors		30	Man		30	Man		30	Man		30	Man		30	Man		30	Man		30	Man		30	Man		30	Man		
31	Søn			31	Tors	Dentist		31	Tors		31	Tors		31	Tirs		31	Tirs		31	Tirs		31	Tirs		31	Tirs		31	Tirs		31	Tirs		31	Tirs		31	Tirs		

# Skoledage kan have mange farver

Kl.	Man
8:00	English
8:45	English
9:30	Break
10:00	Maths
10:45	Activity
11:30	Lunch
12:00	Danish
12:45	Break
13:00	Homework
14:00	Go Home

- Fag man er mere eller mindre glad for
- Enkelte elementer af et fag kan gøre, at det koster mere
- Tid på dagen kan influere meget
- Hold øje med frikvarterer – de skal være pauser, ikke social tid.

# Hvordan evaluerer vi, og holder øje med hvordan det går?

- Stress- og velvære symptomer
- De rigtige spørgsmål, igen og igen
- Selv-monitorering og monitorering med andres hjælp
  - Andre kan se det, vi selv ikke kan



# Daglig tracking

## *Number tracking*

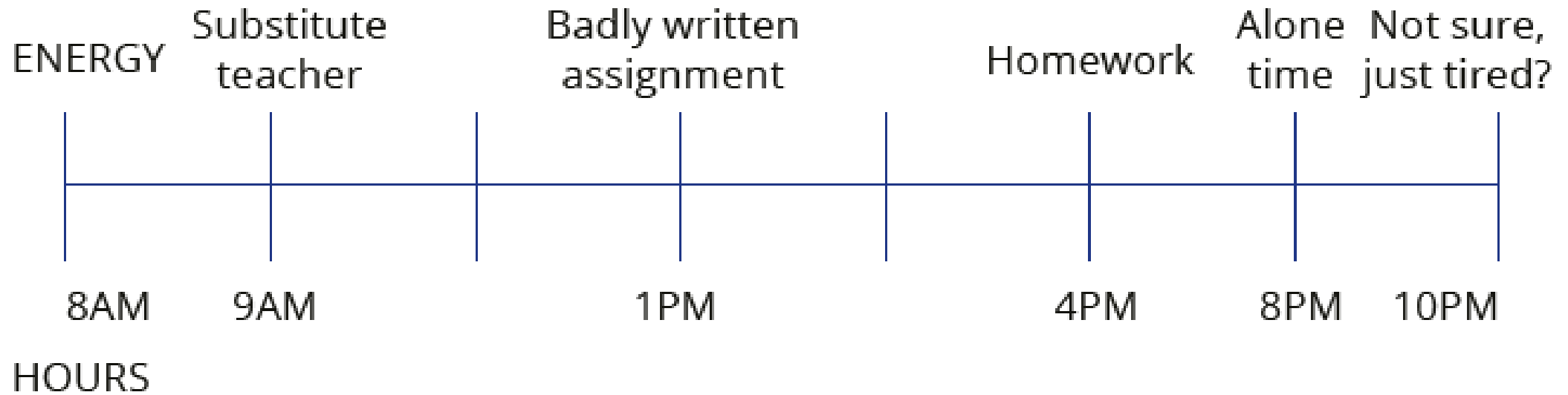
Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning	9	7	7	6	4	4	8
Midday	5	6	5	4	3	4	8
Evening	3	3	3	1	1	6	7
Night	3	5	4	1	1	5	7

# Battery tracking

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Midday							
Evening							
Night							

Figure 4.1: Battery tracking

**MONDAY**

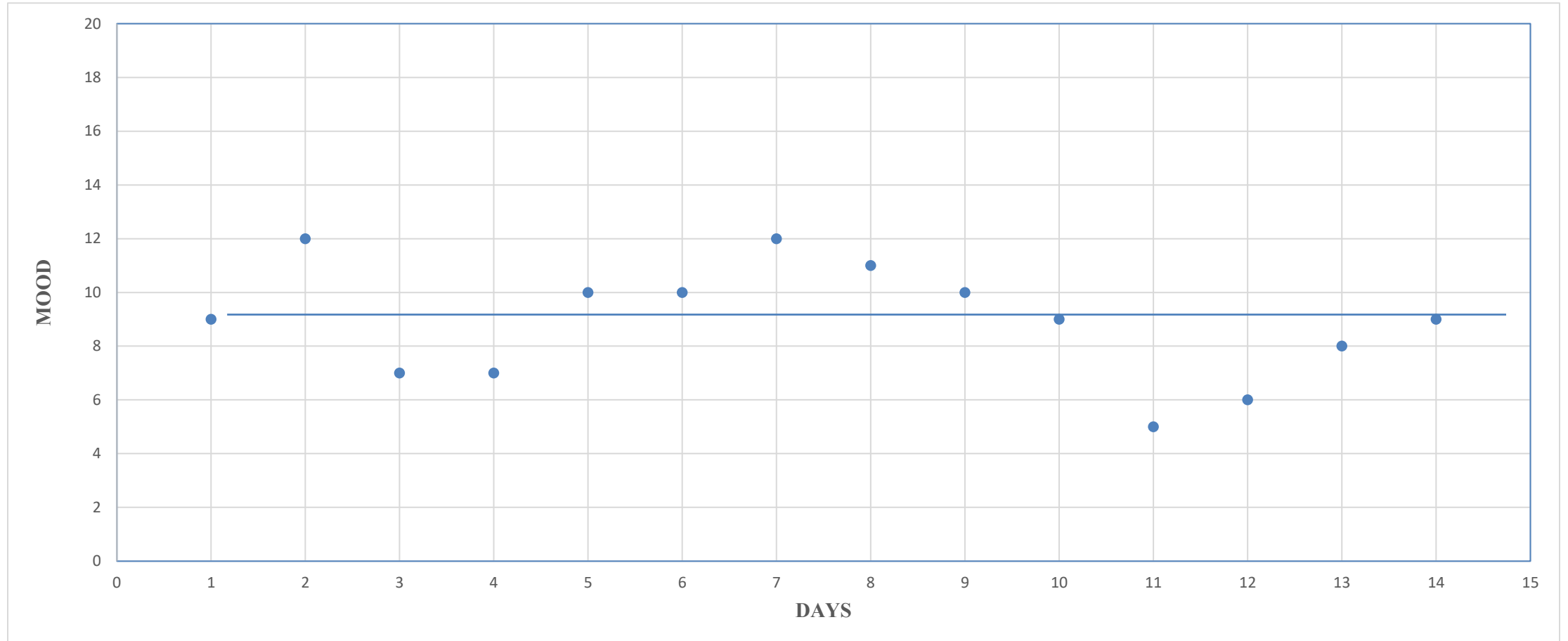


*Figure 4.2: Time-code tracking*

# Monitoring

	Internal	External
Positive symptoms (Well-being symptoms)		
Negative symptoms (Stress symptoms or signs of overload)		

# Humør/monitorerings-dagbog



Evaluering		
Spørgsmål	Svar, nuværende strategier, andet jeg vil tale om	Mulige strategier
Er der værdi-estimer i indsætninger og hævninger som skal rettes? Måske er der dage eller uger som burde være okay, men som ikke er?		
Er der ledetråde fra overvågnings-strategier som skal noteres? (For eksempel, stress/velvære symptomer, noter fra tracking...)		
Er der andre mønstre som kommer til syne, fra f.eks. Daglig tracking, farve kodning, eller andre informationskilder?  Se f.eks. efter stress eller velvære symptomer som opstår på bestemte dage, tidspunkter, eller omstændigheder.		
Er der nogle strategier som ikke virker godt nok, eller er svære at implementere eller udføre?		
Hvilke strategier virker bedst eller giver mest lige nu?		
Hvilke pointer fra det tidligere arbejde eller seneste samtaler giver mest mening, giver et godt perspektiv, eller hjælper på anden vis lige nu?		
Er der nogle kerne-indsætninger eller hævninger siden sidste evaluering som vi skal snakke om?		

# Det går jo aldrig som planlagt...

- Tilpasning til:
- Pludselige ændringer
  - Fx sygdom, aflyst tog, uheld (mishaps), at have glemt noget... nedsmeltninger
- Systematiske ændringer
  - Fx pollen-allergi, vinter-depressioner, eksamensperioder, helligdags-ferier (jul, påske osv.)
- Ændringer med alder
  - Ændringer i modenhed
  - Hormonelle ændringer (bl.a. menstruation, graviditet, teenage-år...)
  - Arbejds- og familie-ansvar

# Det handler om strategier


- Et repertoire af justeringer som ofte virker – mindre angst når der er behov for at justere
- Forskellige niveauer af indgreb/justeringer som passer til forskellige 'størrelser' af problemer





# Et skolebarns måned...

April						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1 School	2 School	3 School	4 School	5 School	6 Playdate	7 X
8 School	9 School	10 School	11 School	12 School	13 X	14 X
15 School	16 School	17 School	18 School	19 School	20 Playdate	21 X
22 School	23 School	24 School	25 School	26 School	27 Birthday party	28 X
29 School	30 School	Notes:				




# Når det går galt

April						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1 School	2 School	3 School	4 School	5 School	6 Playdate	7 X
8 School	9 School 	10 School	11 School	12 School	13 X	14 X
15 School	16 School	17 School	18 School	19 School	20 Playdate	21 X
22 School	23 School	24 School	25 School	26 School	27 Birthday party	28 X
29 School	30 School	Notes:				

# Så vi justerer når der er nedsmeltninger eller andet.

April						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1 School	2 School	3 School	4 School	5 School	6 Playdate	7 X
8 School	9 School 	10 School 	11 School	12 School	13 X	14 X
15 School	16 School	17 School	18 School	19 School	20 Playdate	21 X
22 School	23 School	24 School	25 School	26 School	27 Birthday party	28 X
29 School	30 School	Notes:				

# Justeringerne skal også være fleksible!

April						
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1 School	2 School	3 School	4 School	5 School	6 Playdate	7 X
8 School	9 School 	10 School 	11 School 	12 School	13 X	14 X
15 School	16 School	17 School	18 School	19 School	20 Playdate	21 X
22 School	23 School	24 School	25 School	26 School	27 Birthday party	28 X
29 School	30 School	Notes:				

# Langsigtet brug af energi regnskab

- Ét nyt værktøj ad gangen
  - Lær at bruge, øve i at implementere
- Opbygge selvforståelse
  - Hvornår virker hvilke værktøjer?
  - Hvilke rutiner er de vigtigste?
  - Hvor kan jeg lave ændringer når behovet er der?
- Husk at vi ændrer os over tid
  - Om et par år er det måske andre værktøjer som virker bedst
  - Stress kapacitet kan ændre sig
  - Værdier af indsætninger og hævnninger kan ændre sig
- Bruge evaluering og overvågnings-strategier, også når det går godt!

# Q&A