

Energi-budgettet



Psykiske problemer kan skyldes eller kan forværres af en **ubalance** mellem **belastninger** (de ting, der dræner vores energi) og **ressourcer** (de ting, der giver os energi). Når belastningerne er for store i forhold til ressourcerne, bliver vi **overbelastede**. Eksempler på belastninger og ressourcer er:

- ÷ *Belastninger:* Krav fra arbejdsplads, familie/venner og en selv.
- + *Ressourcer:* Håndteringsstrategier, støtte, arbejdsmiljø.

En måde at forestille sig balancen mellem belastninger og ressourcer er som et **regnskab**, der indeholder både **indtægter** (ressourcer) og **udgifter** (belastninger). Hvis vi ikke skal "forgældes" eller "gå bankerot" (blive stressede), skal vi have **balance** i regnskabet. Både indtægter og udgifter er naturlige at have i sit regnskab, men det er vigtigt, at de går lige op! – eller at der måske endda er et overskud på indtægtssiden (ressourcerne), så vi har en nødfond til svære dage.

For at sørge for, at der faktisk ender med at være balance i tingene, er det en god idé at lægge et **energi-budget** – ligesom man ville gøre med et økonomisk budget! Her skaber vi overblik over aktiviteter, der fungerer som udgifter for os, og aktiviteter, der hører til som indtægter.

Derfra kan vi fx lave et **ugeskema** eller bruge vores viden til at sørge for løbende **egenomsorgsaktiviteter**.

At lave et energibudget

På næste side finder du en liste, hvor du kan skrive dine "indtægter" og "udgifter" på. Hvis du har svært ved at komme på aktiviteterne, kan du fx:

- Gennemgå en *normal dag* – eller registrere dine aktiviteter i løbet af en dag
- Brainstorme ud fra *kategorier*:
 - ✓ Socialt: Venner og familie.
 - ✓ Arbejde: Socialt/arbejdsmiljø og kolleger, leder, opgaver, mening.
 - ✓ Ydre: Aktiviteter, omgivelser, økonomi.
 - ✓ Indre: Tanker, følelser, kropslige fornemmelser.
 - ✓ Andet.
- Overvej hvilke krav, du kommer til at møde i de *næste 3 måneder* – og hvilke ressourcer, du har til rådighed til at håndtere disse krav.
- Hvad er dit energiniveau *lige nu*, fx fra 1 til 10? Hvad har gjort, at du har det niveau nu?

Du kan også rangere dine indtægter og udgifter, alt efter hvor meget, de hjælper/belaster dig.

Når du har en oversigt, er det dog nævnt vigtigt, at du bruger det. Hvis der er flere belastninger end ressourcer, kan det være, at du skal prioritere i dine aktiviteter. Eller måske trænger du til at få flere aktiviteter på indtægtssiden for at veje op for udgifterne?

Hvad kan du gøre på kort sigt? Hvilke ændringer kan du lave på lang sigt, der kan hjælpe til en langvarig balance?

