

Hjernebatteriet

Hjernebatteriet er en metafor for vores energiforvaltning. Vi har alle en begrænset kapacitet. Det kan sammenlignes med batteriet på en computer eller en smartphone. Jo mere vi bruger den, desto mere tapper vi den for energi. Så når vi er i omgivelser med høj stimulation, hvad end det er andre mennesker eller sanseinformationer, vi skal håndtere, koster det på batteriet. Det samme gælder, når vi koncentrerer os og bruger de eksekutive funktioner til at hæmme impulser, lægge planer, løse problemer og regulere vores følelser. Ligesom der kan være apps, der kører i baggrunden og dræner batteriet på mobilen, kan børn og unge have tanker eller oplevelser, der ikke er synlige for andre, men som dræner deres overskud.

Når vi udtrættes mentalt, har vi brug for en pause eller genopladning. Et barns og et ungt menneskes batteritid afhænger af alder, dagsform og udvikling. Børn/unge med en udviklingsforstyrrelse har brug for hyppigere genopladning. Det tager ofte energi blot at stå op, gennemføre morgenrutiner og komme ud ad døren. Derfor skal skoledagen tilrettelægges, så barnet undgår at komme i den røde zone, hvor der er risiko for overbelastning.



MAKS 80 %-REGLER: En rigtig god huskeregel er, at barnet/den unge aldrig skal bruge mere end 80 % af sin energi. Hverken på en enkelt aktivitet eller på en hel dag. Der skal være noget energi tilbage, så personen kan fungere og restituere.

Hvordan aflades og genoplades?

Det er altid individuelt, hvad der henholdsvis tager og giver energi, men forskning peger på følgende, som aflader og oplader et menneskes hjernebatteri:

AFLADER BATTERIET

- ▶ Overstimulering
- ▶ Understimulering
- ▶ Selvkontrol
- ▶ Hæmning af impulser
- ▶ Styling af tid ift. en opgave
- ▶ Organisering
- ▶ Problemløsning
- ▶ Regulering af følelser
- ▶ At holde sig selv i gang
- ▶ Aflæse sociale signaler og tilpasse sig sociale krav

GENOPLADER BATTERIET

- ▶ Positive følelser
- ▶ Ros og belønning
- ▶ Positiv selvtale og selvopmuntring
- ▶ Fysisk aktivitet
- ▶ Energi til hjernen (juice og saft)
- ▶ Pauser mellem opgaver
- ▶ Småpauser undervejs i opgaver
- ▶ Påmindelse om belønning
- ▶ Rutiner
- ▶ Nydelsesfuld sansestimulation (stimming)
- ▶ Fordybelse i egne interesser

[Se i øvrigt flyer om Hjernebatteriet fra Center for ADHD](#)

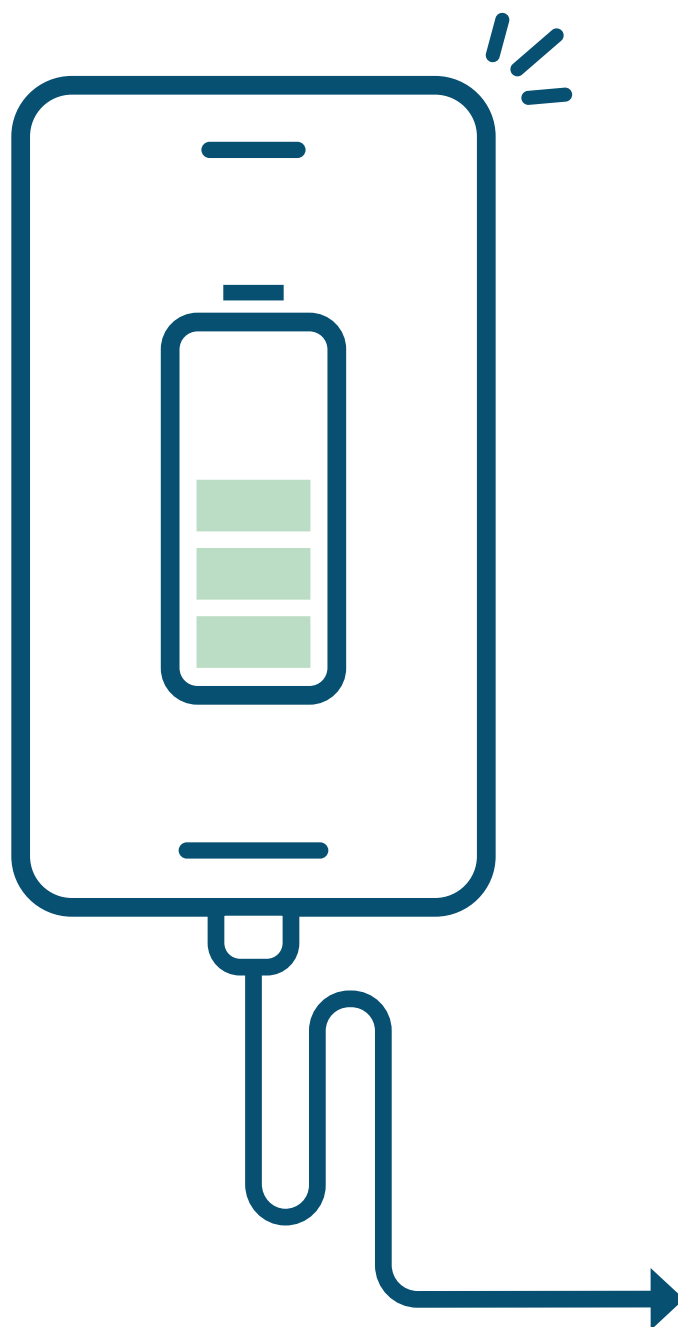
Der kan gennem samtaler findes frem til, hvad der tager og giver energi, samt tilpasse mængde og intensitet af aktiviteter til barnets energiniveau. Det er en god idé at have fokus på, at omsorgsgivere og barnet selv (hvor det er muligt) opnår viden om, hvad der tager og giver energi, og kan følge strategier, der er individuelt tilpasset. Prøv f.eks. arbejdsarket med hjernebatteriet.

Batterimodellen

Udfyld sammen med barnet/den unge, eller netværket omkring dem, batterimodellen. Find ud af, hvad der tager energi. Her kan du spørge ind til ydre faktorer som larm, krav og uforudsigelighed og indre faktorer som bekymringer, kropslig uro og svære oplevelser. Det er også væsentligt at forstå de baggrundsfaktorer, der påvirker 'batterilevetiden'. Måske er barnet født for tidligt, har epilepsi, eller neuroudviklingsforstyrrelser, der har betydning for, at lige præcis deres batterilevetid er anderledes end klassekammeraternes. I det blå felt kan I sammen nedskrive strategier for, hvad der kan gøres nu og her, og om noget skal ændres på langt sigt. Dette kan både være ting, som barnet kan gøre, f.eks. at tage en pause, eller noget dem omkring barnet kan gøre, for at hjælpe barnet til at "oplade". På langt sigt skal der måske ændres i barnets søvnmønster, spisning, aktivitet eller krav i skoledagen.

Trivsel handler ikke kun om at være i energioverskud, det handler i høj grad om at bruge energien på det, der har værdi for barnet. I den grønne boks kan I derfor skrive de ting, der har værdi, f.eks. at spille fodbold eller komme til koncert, selvom begge dele tager energi.

Find arbejdsskema på næste side.





Hvad tager energi?



Hvad kan jeg gøre **lige nu**,
for at få mere energi?

Hvad kan ændres generelt, så jeg
får mere energi på **lang sigt**?



Hvorfor er batteriet som det er?
Hvad påvirker kapaciteten?



Hvad er værdifuldt for mig,
selvom det koster energi?