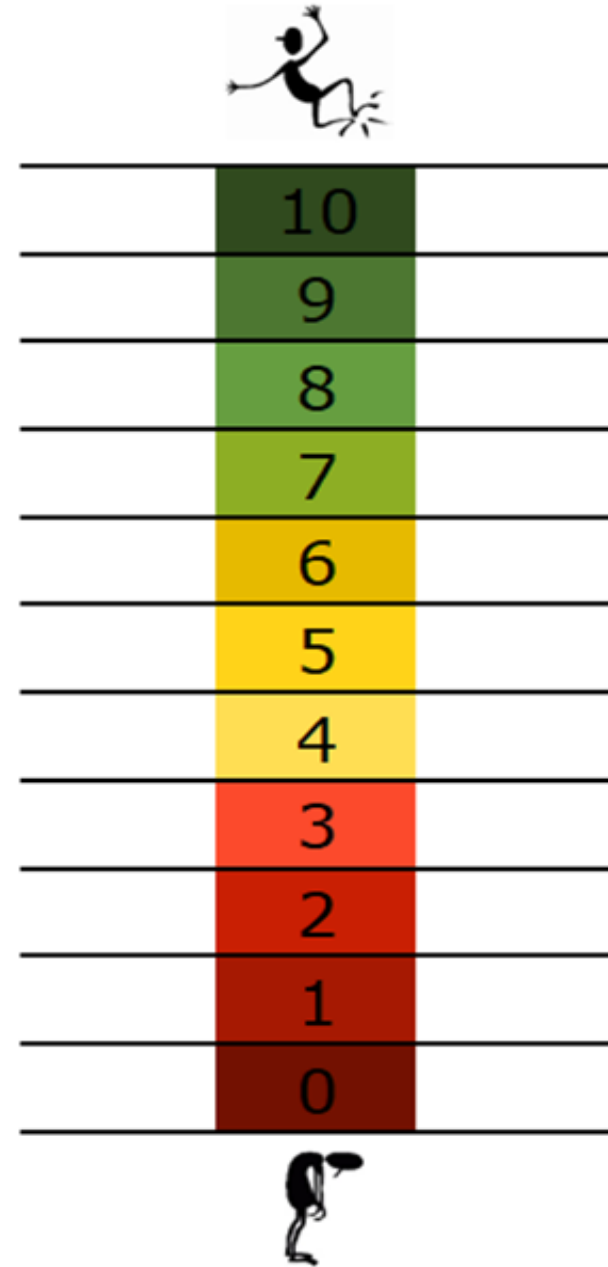


# Energiskattning

E  
N  
E  
R  
G  
I





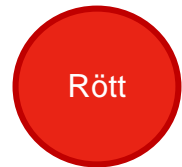
Grönt

= jag har ork och energi att ägna mig åt aktiviteter som kräver psykisk eller fysisk ansträngning



Gult

= jag har inte så mycket energi, men orkar med vissa aktiviteter

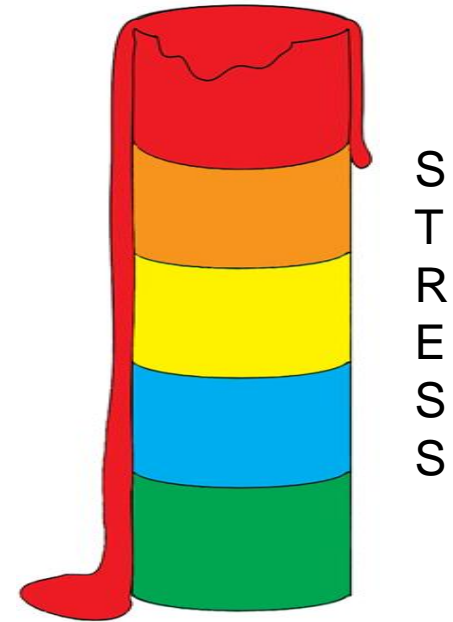


Rött

= jag har väldigt lite energi över till psykiskt eller fysiskt ansträngande aktiviteter.

# Energi - stress

- Vardagsaktiviteter som du behöver **tänka först** och **sedan utföra** är aktiviteter som du inte har automatiserat.
- Dessa aktiviteter tar energi och kan skapa stress för dig med autism.
- Många med autism gillar rutiner, för att göra livet förutsägbart.
- När man inte kan följa sina rutiner som planerat eller när aktiviteter ändras i sista stund, kan stressen öka och energin minska.



# Utanpå kroppen – Inuti kroppen



# Energibalansering

Många har svårt att ha en balans mellan aktiviteter som **tar** och **ger** energi.

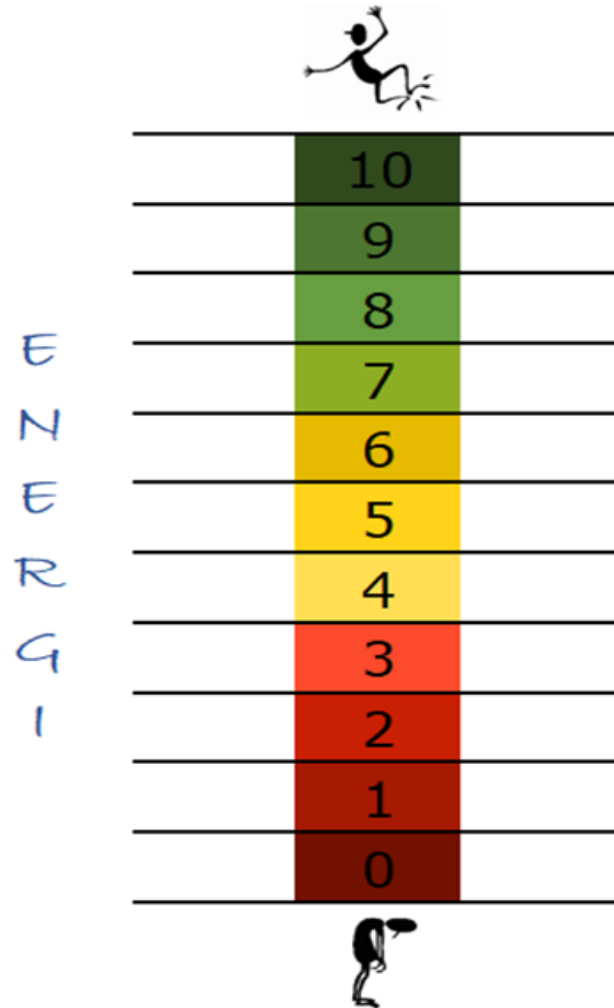
Om jag blir medveten om vad som **tar** energi och vad som **ger** energi kan jag lättare planera.



# Vad vinner jag på att skatta min energi?

- Blir tydligare inför mig själv
- Kan ställa rimligare krav på mig själv
- Kan vara tydligare gentemot min omgivning
- Jag lär mig energi-planera min vardag

# Prova att skatta min energi



# Tips!

- Fortsätt att skatta din energi
- Skriv gärna ner siffran varje dag
- Titta på hur skattningen varierat över tid
- Kan det finnas förklaringar till att du skattat högre eller lägre vissa dagar?
- Finns det något du kan göra/ändra för att få bättre balans under en hel vecka?

