

De batterij

EEN WERKBLAD OM GEDURENDE DE DAG ACTIVITEITEN, ENERGIE
EN GRENZEN TE LEREN BALANCEREN



Contents

1. Waarover gaat deze oefening?
2. Hoe gebruik ik dit met een client?
3. Stapsgewijze handleiding om het werkblad in te vullen
4. **Blanco versie van de batterij**
5. Mogelijke batterij categorieën
6. Tips voor personalisatie
7. ADHD en autisme vriendelijke gebruikstips
8. Verschillende soorten gebruik
9. Wetenschappelijk gebaseerd

Waarover gaat deze oefening?

- Dit werkblad
 - Helpt de juiste balans vinden tussen activiteiten die energie **kosten** en energie **geven**
 - Helpt imbalansen ontdekken
 - Helpt categorieën herkennen of activiteiten en patronen in energie uitwisselingen
- Het zou ondersteunend kunnen zijn voor de meeste mensen met het doel om depressieve of burn-out klachten te **verminderen**, en/of klachten van overstimulatie zoals meltdowns en shutdowns
- Dit werkblad is ontwikkeld om **ADHD/autisme vriendelijk** te zijn

Hoe gebruik ik dit met een client?

1. Leg het **doel** van de oefening uit, en hoe het helpend zou kunnen zijn
2. Overloop de **stapsgewijze** handleiding samen
3. Vul samen **een dag** in als voorbeeld
4. Vraag de client om **thuis** meerdere dagen in te vullen
5. Tijdens het volgende gesprek, **overloop** de batterijen:
 - Kreeg de client nieuwe inzichten?
 - Waar botste de client op?
 - Zijn er verborgen energie kosten of bronnen?
 - Is het altijd duidelijk in welke kolom wat hoort?

Stapsgewijze handleiding om het werkblad in te vullen



Voorbeeld invullen van de batterij: Stap 1

Wat heb ik vandaag gedaan/ervaren?

- Uitslapen
- Gaan wandelen met de hond
- Gaan zwemmen
- Een vriendin ontmoeten in een restaurant
- Avondje alleen thuis doorbrengen

Voorbeeld invullen van de batterij: Stap 2

- Uitslapen
- Met de hond gaan wandelen
 - Warm buiten
 - Een vreemde praatte tegen me over koetjes en kalfjes
 - Routine
- Gaan zwemmen
 - Geen verkeer onderweg
 - Druk
 - Leuke activiteit
- Een vriendin ontmoeten op restaurant
 - Haasten om er op tijd te geraken
 - Nog altijd te laat aankomen
 - Tijd doorbrengen met Julie
 - Eetmenu geheel van layout veranderd
 - Pizza gegeten, favoriet eten
- Avond alleen doorbrengen
 - Eenzaamheid
 - Knuffelen met de hond
 - Een mindfulness moment
 - Naar muziek geluisterd

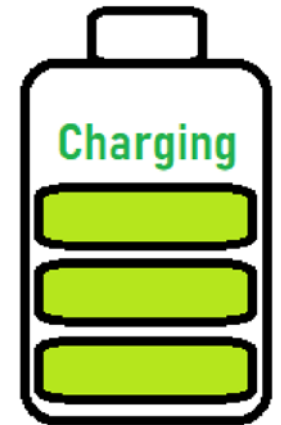
Groen = energie winst Rood = energie kost

Oranje = gemengde energieprijis, of onzeker over de indeling. De activiteit werd in kleinere delen verdeeld zodat de balans beter kon worden gemaakt.

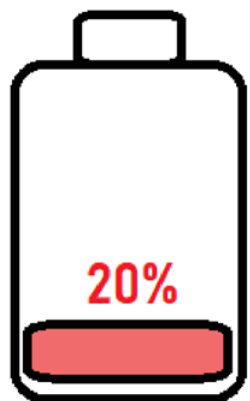
Voorbeeld invullen van de batterij: Stap 3



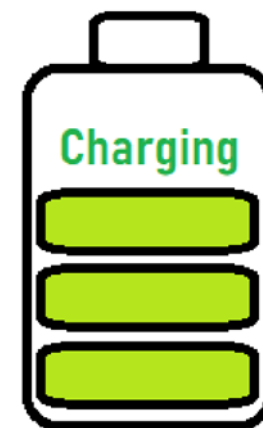
Energie kost	%	Energie winst	%
Warme dag		Uitslapen	
Koetjes en kalfjes		Routine	
Druk		Geen verkeer	
Me haasten		Leuke activiteit: zwemmen	
Laat aankomen		Tijd doorbrengen met Julie	
Menu veranderingen		Favoriet eten: Pizza	
Eenzaamheid		Knuffelen met de hond	
		Mindfulness moment	
		Naar muziek luisteren	
Totaal		Totaal	



Voorbeeld invullen van de batterij: Stap 4 & 5



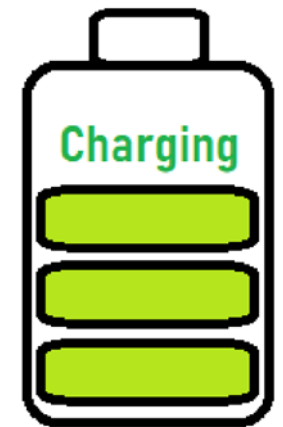
Energie kost	%	Energie winst	%
Warme dag	25	Uitslapen	10
Koetjes en kalfjes	10	Routine	10
Druk	15	Geen verkeer	5
Me haasten	10	Leuke activiteit: zwemmen	15
Laat aankomen	15	Tijd doorbrengen met Julie	50
Menu veranderingen	10	Favoriet eten: Pizza	30
Eenzaamheid	25	Knuffelen met de hond	10
		Mindfulness moment	5
		Naar muziek luisteren	10
Totaal	110	Totaal	145



Blanco versie van de batterij



Energie kost	%	Energie winst	%
Totaal		Totaal	



Mogelijke batterij categoriën (m.b.t. autisme)

Energie kosten	Energie kosten en/of geven	Energie geven
Verplichte activiteiten	Sensoriële prikkels	Favoriete activiteiten/passies/special interests
Emoties (positieve, gemengde en negatieve)	Verrassingen	Positieve emoties
Compulsief gedrag	Verandering	Rituelen/gewoontes/routines
Organiseren en plannen	Communicatie	Rust/niets doen
Piekeren	Sociale activiteiten	Positieve gedachten
Pijn/lichamelijke klachten	Drukke activiteiten	Een goede nachtrust
	Werk	
	Sporten	

Andere invloeden: tijdstip – energie in begin van de dag – locatie – duur – etc.

Tips voor personalisatie

- Leg uit dat elke persoon anders is en dat wat de ene energie **geeft**, de ander kan **kosten**. Wat de een 5% energie kost, kost de ander misschien 50%.
- Benadruk ook dat de energie waarmee je elke ochtend begint ook anders kan zijn, en misschien nooit 100% is. Het zal ook afhangen van hoe goed de energie in balans werd gehouden de voorgaande periode/dagen.
- Bekijk de mogelijke batterij **categorieën** om te zien of de klant het ermee eens is - dit kan van persoon tot persoon verschillen
- Special interests en passies zijn een grote bron van energie voor neurodiverse cliënten. Als de cliënt merkt dat ze niet meer zo genieten van hun speciale interesses als vroeger, wees dan op uw hoede voor mogelijke **depressieve** symptomen.

ADHD- en autisme vriendelijke gebruikstips

Houd het werkblad op dezelfde plek. Maak er een thuis voor

Houd een pen bij de hand om het in te vullen. Maak daar ook een thuis voor

Maak deze thuis op een duidelijk zichtbare plek

Maak deze thuis een comfortabele, sensorische vriendelijke omgeving

Voeg een herinnering toe aan je telefoon/agenda om deze in te vullen

Voeg de oefening toe aan een bestaande routine of doe het dagelijks op hetzelfde tijdstip

Je kunt beter een deel van je dag invullen dan niets ervan

Als de oefening te groot aanvoelt om aan te beginnen, plan dan pauzes in tussen de stappen

Vraag om hulp bij het invullen als je problemen hebt met het starten of voltooien van de oefening

Verschillende soorten gebruik

1. Diagnostisch: breng batterijkosten en lekkage in perspectief
2. Therapeutisch: leer de client het batterijgebruik opnieuw in balans te brengen
3. Psycho-educatie over grenzen en behoeften. Dezelfde activiteit kan een neurodiverse persoon bijvoorbeeld meer energie kosten.
4. Communicatie: een gemeenschappelijke taal met de omgeving om eigen grenzen aan te geven, ook bij het plannen van nieuwe activiteiten en het leren nee zeggen

Wetenschappelijk gebaseerd

Gebaseerd op het idee van "**Energy accounting**", een methode ontwikkeld door Maja Toudal, een autistische psycholoog, in samenwerking met Tony Attwood, een psycholoog met een erkende expertise in de behandeling van mensen met autisme.

Vergelijkbaar met het therapeutische principe van **pacing**, dat wordt toegepast bij de behandeling van chronische pijnpatiënten en het chronisch vermoeidheidssyndroom.

Hoewel minder evidence-based, zijn sommige cliënten misschien ook bekend met de "**spoon theory**", die opnieuw dezelfde principes volgt.