

Utan bensin stannar motorn

Nåkkve Balldin

Idén om att människors behov av balans mellan vad som tar och vad som ger energi kan liknas vid bilens behov av bensin för att fungera fick jag i samband med att jag under en intensiv föreläsningsperiod reste mycket runt om i landet. Jag är sällan nervös i samband med föreläsningar, det är tvärtom så att jag trivs med att stå inför människor och prata. Trots det kan jag efter en föreläsning vara helt slut. Jag kan känna mig sjuk och vill bara lägga mig ner. Att då hamna på samma tåg som åhörare från föreläsningen och att dessa dessutom börjar ställa frågor och vill prata vidare om dagens ämne är som en mardröm för mig. Vid ett specifikt tillfälle klev jag på tåget och såg att det i nästan hela kupén satt deltagare från min nyss avslutade föreläsning. Det var deltagare som redan under dagen hade ställt mycket frågor (något som jag naturligtvis upplever som positivt). Men nu, tömd på energi greps jag av panik. Vad skulle jag göra? Vart kunde jag ta vägen? Utan energi fungerar hjärnan sämre och den var mig i det här läget inte alls behjälplig. Till slut flydde jag in på toaletten och där stannade jag tills det var dags för tågbyte. När jag satt mig ner på nästa tåg började jag fundera på vad som hänt. Jag är mycket intresserad av att diskutera frågor som rör det neuropsykiatriska området. Jag uppskattar frågor om föreläsningens innehåll. Jag tycker mig ha relativt goda sociala kompetenser och färdigheter. Jag tror att jag upplevs som en person som kan vara rak och säga ifrån om jag inte vill eller orkar med mer frågor och om jag bara vill vara för mig själv. Ändå kunde jag i den här situationen inte använda mig av någon av dessa kompetenser.

Senare samma kväll fick jag ett telefonsamtal från en vuxen kvinna med Aspergers syndrom. Hon ringde mig inifrån den garderob i sin lägenhet där hon suttit i över en timme. Hon berättade att hon kommit hem från ett besök i mataffären i närheten av där hon bor och varit helt tömd på energi och oförmögen att kunna företa sig något. Hon beskrev hur väggarna snurrade, kroppen skakade och i hennes panik kunde jag känna igen mig från min upplevelse på tåget. Garderober blev hennes räddning, tågtoaletten blev min.

Där föddes idén om att vi människor i det här avseendet kan ses som bilmotorer som är beroende av bensin för att fungera. Jag började tillsammans med kvinnan göra en inventering av vad som drar bensin och vad som tillför bensin. Vad som tar och vad som ger energi för henne. Det blev början på ett sätt att arbeta som jag vidareutvecklade och använt tillsammans med många personer med neuropsykiatriska funktionshinder (NPF) i olika åldrar.

Bensinåtgång och NPF

En konsekvens av att ha ett neuropsykiatriskt funktionshinder är att det kan vara svårt att automatisera förmågor och färdigheter. Personer som inte har något av dessa funktionshinder kan ofta automatiskt aktivera den programvara i hjärnan som krävs för att förstå och hantera en viss

situation. Personer med NPF måste ofta tänka på hur programvaran ska kunna aktiveras och användas. Det innebär att där personer utan NPF agerar automatiskt behöver personer med NPF tänka i mycket högre utsträckning. Det som inte är automatiserat, det som behöver tänkas på kräver energi – tar mer bensin.

Personer med NPF är på grund av sina kognitiva (tankemässiga) funktionsnedsättningar mer sårbara för stress än personer utan dessa funktionshinder. Dessutom påverkas de tankemässiga funktionerna negativt av stress. Det gäller alla människor och hos personer med NPF ökar det på sårbarheten ytterligare. I vissa mycket stressande sammanhang kan den kognitiva förmågan helt slås ut. Vilket i sin tur kan leda till att den startmotor som behövs för att aktivera den programvara som situationen kräver kanske slås av eller inte går igång överhuvudtaget.

Energiinventering – viktiga grundprinciper

En energiinventering ska alltid anpassas till individen den gäller. Syftet är att med hjälp av en övergripande bild av styrkor, svårigheter, intressen och allt annat som kan ha betydelse i sammanhanget förstå *vad som tar och vad som ger energi*. Kartläggningen görs inom tre områden: *platser, aktiviteter och personer*.

Inventeringen görs tillsammans med personen med NPF i ett individuellt samtal. Ett sådant samtal bör ske på en plats och i en form som passar just den person det gäller. Att konkretisera och visualisera samtalet är ofta en förutsättning och att använda sig av olika samtalstekniker kan vara en god idé. Många inventeringar har jag gjort med datorns hjälp till exempel i form av ett chatsamtal. Min erfarenhet är också att humor är en faktor som inte får underskattas i samband med kartläggningen.

En viktig aspekt av inventeringen är att det finns ett *individuellt anpassat sätt att mäta hur mycket något tar eller ger*. Här kan specialintressen och specialbegåvningar användas för att utforma individuella mätinstrument. Hur mycket något tar eller ger är ju alltid en subjektiv bedömning och det är viktigt att tänka på att det inte handlar om rätt eller fel och att det inte heller finns något facit för hur mycket till exempel 3 liter av något är. Det gäller att försöka hitta och använda sig av ett mätinstrument som upplevs som meningsfullt för personen. I exemplet i den här artikeln är det en bensintank på 40 liter som används. Andra mätinstrument kan vara en hårddisk där energin värderas i form av kilobit, megabit och gigabit. Eller en termometer med en gradering från 1 till 10. Färgkodning är ett konkretare sätt som kan vara lämpligt att använda när personen har svårt att mäta eller gradera i siffror. Rött för det som tar energi, gult varken tar eller ger och grönt står för det som ger energi.

Tillvägagångssätt

Jag börjar med att gå igenom varför det kan vara bra att göra en energiinventering och beskriver sedan hur en sådan kan gå till. Jag använder ofta bilen som exempel. Det spelar ingen roll vilken prestanda motorn har. Finns det inte bensin i tanken så stannar bilen. Jag för sedan över samtalet till att vi människor också kan sägas ha en bensintank och genom att kartlägga vad som tar och vad som ger bensin kan vi förstå varför energin ibland tar slut. Sedan diskuterar jag med personen vad som är en lämplig plats för inventeringssamtal, hur samtalet ska utformas och vilket mätinstrument vi ska använda.

Hur många samtalstillfällen som behövs är individuellt och också om det är lämpligt att ta upp alla områden på en gång eller om de ska tas upp ett i taget och vid olika tillfällen. Det kan vara bra att låta inventeringen ta tid, att inte forcera fram något utan kunna stanna upp och utforska varje område lite närmare. Jag har sett att det är bra att göra själva inventeringen färdig innan arbetet med att skapa bättre balans mellan vad

som tar och ger energi påbörjas. Även om det också är individuellt så kan det vara svårt att göra kartläggning och diskutera förändringar samtidigt.

Här följer ett exempel på hur resultatet av en inventering kan se ut. För den här personen användes en 40 liters bensintank som mätinstrument.

Platser

Skogen	+ 10 liter	Skolan	- 12 liter
Badkaret	+ 13 liter	Socialkontoret	- 14 liter
Skidbacken	+ 6 liter	Matsalen	- 6 liter
Cybercentrum	+ 12 liter	Skolgården	- 5 liter
Hejarklacken	+ 4 liter	Fritidsgården	- 3 liter
		Mataffären	- 3 liter

Aktiviteter

Dator	+ 22 liter	Möte med läraren	- 14 liter
Musik	+ 13 liter	Släktträff	- 13 liter
Åka bil	+ 9 liter	Handla	- 12 liter
TV	+ 4 liter	Bild	- 7 liter
Engelska	+ 3 liter	Hänga med kompisar	5 liter

Personer och djur

Mamma	+ 16 liter	Farbror Bertil	- 12 liter
Hunden	+ 8 liter	Nåkkve	- 7 liter
Carola	+ 3 liter	Socialsekreteraren	- 6 liter
		Bildläraren	- 4,5 liter

Det är lätt att blanda ihop platser och aktiviteter men det är viktigt att försöka skilja dessa åt. Skolan är en *plats*, matsalen är en *plats* och äta är en *aktivitet*. Ett vanligt misstag är att aktiviteter blir för övergripande och det gör det svårt att få en klar bild av vad som verkligen tar och ger energi. Skolarbete är en övergripande aktivitet som kan innehålla många moment som kan variera i energiåtgång (matte, engelska, eget arbete och så vidare). På samma sätt kan sociala aktiviteter innefatta att umgås med mamma, träffa en kompis, möta farbror Bertil och så vidare.

Varför har bensininventeringen fungerat?

Det är självklart inte så att det här sättet att arbeta passar alla personer med NPF. Men det har visat sig kunna hjälpa många att förstå hur viktig energibalansen är. Jag tror att det bland annat beror på att jämförelsen med bilmotorn och bensin är konkret och tydlig. Den tar också bort fokus från personen själv vilket kan fungera avdramatiserande och skuldbefriande. Det är inte fel på mig, finns det inte bensin så fungerar inte motorn. Bensininventeringen är också ett verktyg som konkretiserar mycket abstrakta begrepp som ork, energi, välmående med mera. En fördel med redskapet är också att det kan användas på många olika och individualiserade sätt och att det kan användas tillsammans med andra kompenserande hjälpmedel.

Bensininventering – till vilken nytta?

- Att göra en bensininventering kan ge personen med NPF ökad förståelse för vad som tar och vad som ger energi och också hjälpa hans eller hennes omgivning att förstå samma sak. Om till exempel mamma och pappa får se hur mycket bensen en släkträff med farbror Bertil tar så kan det ge dem en förståelse för motstånd inför och trötthet efter en sådan aktivitet.
- Bensininventeringen kan fungera som underlag i arbetet med att skapa en bra balans i tillvaron mellan platser, aktiviteter och personer som tar och ger energi. Jag tror att obalans mellan vad som tar och vad som ger energi är vanlig hos personer med NPF och är en orsak till starka reaktioner i vissa situationer. När många aktiviteter som tar bensen kommer efter varandra utan att det funnits möjlighet att tanka mellan de olika aktiviteterna leder det till att motorn stannar även om varje aktivitet för sig kan vara hanterbar.
- Energiinventeringen kan ge en förståelse för att det kan behövas många tillfällen att tanka bensen under dagen. Svårigheterna med automatisering gör att personen med NPF kan behöva tanka många fler gånger än personer utan NPF. Inför vissa specifika platser, aktiviteter och personer krävs full tank annars tar bensen snabbt slut och motorn stannar.
- Eftersom energiinventeringen ökar förståelsen för vad som ger och tar energi och fungerar som underlag för en balanserad tillvaro kan det ge sekundära effekter i form av en ökad förmåga att hantera vardagliga utmaningar, större motståndskraft mot negativ stress och en bättre förmåga att hantera frustration. Även om inventeringsarbetet bara är en pusselbit av många när det gäller dessa effekter så kan det vara en pusselbit som gör skillnad.

Artikelförfattare är **Nåkkve Balldin** som är socionom och vice VD för Familjeforum AB och metodansvarig för Familjeforums arbete med ungdomar med neuropsykiatriska funktionshinder och deras familjer. Nåkkve arbetar också som utbildare, föreläsare och handledare.