

## Balanse og variasjon i hverdagens gjøremål

Psykologene Torkil Berge og Elin Fjerstad

Diakonhjemmet Sykehus

På de følgende sidene beskriver vi hvordan du kan bruke aktiviteter på en systematisk måte for å møte **utmattelse** og nedstemthet. Vi anbefaler at du går gradvis frem, og systematisk evaluerer hvilken innvirkning ulike gjøremål har på kropp og sinn. Et virkemiddel er at du fører opptegetninger over hverdagens små og store gjøremål. Vi beskriver to ulike faser i dette arbeidet. 1. Å føre en *loggbok* over hva du faktisk gjør hver dag i en uke. 2. Å sette opp planer, gjerne i form av en *planbok*, over hva du setter deg som mål å gjennomføre. Først går vi gjennom argumentene for å motvirke henholdsvis under- og overaktivitet, og hvorfor et mer balansert aktivitetsmønster er så viktig. Så gir vi råd om hvordan du kan kartlegge aktivitetsmønsteret ditt ved bruk av en loggbok, og så foreta en analyse av din personlige aktivitetsprofil. Til slutt kommer vi med innspill til hvordan du kan lage planer for aktiviteter som gir en mer balansert hverdag, med økt energi og tilfredsstillelse. Informasjonen bygger på selvhjelpsboken *Energityvene. Utmattelse i sykdom og hverdag* (av Berge, Dehli & Fjerstad, Aschehoug, 2014), som anbefales brukt som supplerende materiell.

### **Den gylne middelvei – balanse mellom aktivitet og hvile**

Det er to handlingsmønstre som er spesielt uheldige ved utmattelse. Det ene er overaktivitet med for lite hensyn til kroppens behov. Det andre er underaktivitet, med passivitet og mangelfull bruk av kroppen som stjeler energi. Det er naturlig å tenke at det som må til når man er sliten, er å hvile. Derfor er det så lett å komme i en ond sirkel med for mye hvile og søvn og for lite aktivitet og fysisk trening. Men for lite aktivitet kan gi økt energiløshet. Kroppen må brukes for at den skal produsere energi. Begrenser du aktivitetsnivået for mye, kan det altså gi ytterligere utmattelse, forsterke symptomer og dessuten forårsake smerter når du beveger deg. Når vi er slitne, har vi dessuten lett for å trekke oss tilbake og delta mindre i aktiviteter sammen med andre. Mangel på ytre impulser fører til ytterligere energimangel, sviktende motivasjon og nedstemthet.

Noen har for mange gjøremål i hverdagen. De opplever at de ikke har tid nok, at de ikke strekker til og ikke får ro rundt seg. Enkelte føler skyld og har dårlig samvittighet over å sette av tid til seg selv. Ved sykdom og utmattelse, sier det seg selv at noe må gjøres. Man må få ned tempoet og ta mer hensyn til seg selv, ellers risikerer man å bryte sammen.

Andre skifter mellom for høyt og for lavt aktivitetsnivå. Når trettheten er mindre, blir de overaktive – endelig har de krefter til å gjøre det de har ønsket å gjøre! Da er det lett å arbeide for intenst og for lenge, med for lite hvile, noe som fører til utmattelse. Et eksempel er å gjøre altfor mye på en god dag og risikere å bli verre eller utmattet fordi man gjør mer enn man tåler. Dersom dette gjelder deg, har du kanskje en forhistorie med høyt aktivitetsnivå og problemer med å la kroppen hente seg inn igjen når du har tatt deg helt ut. Du kan ha hatt en tendens til å ta på deg mye ansvar, med lange arbeidsdager og for lite fritid. Vi vil foreslå den gylne middelvei, der du prioriterer hva du gjør i hverdagen, fordeler gjøremål mer jevnlig på ukedagene og balanserer energikrevende aktiviteter med energigivere. Du legger inn pauser og energiforsyning på de rette tidspunktene, og tilrettelegger for en variasjon som gir vitalitet.

### **Hva er din hvilestrategi?**

Hvile innebærer at du stanser med en aktivitet, tar en pause og gjenvinner energi. Men å stanse en aktivitet og å gjenvinne energi er ikke nødvendigvis det samme. Av betydning er hva du velger å gjøre etter at aktiviteten er opphørt. Å legge seg ned på sofaen kan være energifornyende, men kan også bli stressende, fordi du tenker på alt du skulle ha gjort, eller du får en strøm av negative tanker. Å bli liggende kan føles som noe ufrivillig og påtvunget, som bortkastet tid eller som et nederlag. Den mentale innstillingen til hvile har stor betydning.

Når du lager planer for aktiviteter, kan du fristes til å sette opp gjøremål du føler deg nødt til å gjøre, og dermed ha for få avslappende aktiviteter. Noen føler at de ikke har fortjent det, at det er bortkastet tid og at de må stå på så lenge de klarer. Man kan ha en oppfatning av at å hvile er å gi etter for sykdommen. Dessuten kan man frykte kritikk fra andre. Et nyttig begrep her er ”hvilestrategi”. Hvile inngår som en viktig del av treningsprogrammet til idrettsutøvere, og optimal balanse mellom aktivitet og

hvile er noe av nøkkelen til suksess på idrettsbanen. Det motsatte er overtrening, som fører til at man ikke vil lykkes. Også ved utmattelse innebærer mangel på hvile økt risiko for å presse seg for mye, med forsterket utmattelse som resultat. Strategisk bruk av hvile er en måte å sikre balanse, forutsigbarhet og kontroll på.

### **Aktivitetskartlegging og din personlige aktivitetsprofil**

Vi foreslår at du fører en loggbok over alt du foretar deg i en uke. Det innebærer at du stikkordsmessig beskriver hverdagens gjøremål. Du noterer rett og slett hva du gjør, og omtrent når du gjør det: Ser du på TV, skriver du ned det. Ligger du på sofaen, vasker tøy, deltar på et møte eller besøker en venn, skriver du ned det også. Det første du skriver ned om morgenen er når du våknet og hvor lenge du har sovet, og det siste er hva du gjør før du går til sengs. Det er lurt å skrive med jevne mellomrom gjennom dagen, for hvis du venter til kvelden kan oppgaven virke overveldende og mange detaljer vil være glemt. Det viktige ved en aktivitetslogg er nemlig hva du kan lære fra den. Du kan bruke **skjema for aktivitetskartlegging** som et utgangspunkt for loggen,

Med ”aktivitet” mener vi alt du gjør, stort og smått, dag og natt. Det kan være å lese avisen, dusje, gjøre innkjøp, besvare e-post eller foreta møter med kunder i jobbsammenheng. Andre eksempler er at du støvsuger, tar en telefon, ser på tv, har lunsj, ja til og med at du hviler deg. En aktivitetslogg gjør det mulig å huske det du har gjort, noe som er spesielt viktig ved utmattelse, der mange også har problemer med hukommelsen. Gjennom loggen får du oversikt slik at viktige sammenhenger og mønstre kan tre frem, for eksempel at du er mer aktiv om morgenen og hviler på ettermiddagen, eller at du har større søvnproblemer i helgen.

Husk at energikrevende aktiviteter både kan være fysiske og mentale. En telefonsamtale med en nær slektning kan være energitappende for noen og energigivende for andre, avhengig av dagsform, form og innhold på samtalen og den relasjonen man har til vedkommende. Å fylle ut et skjema eller skrive en søknad kan gi sterk utmattelse. Det innebærer i så fall at også å skrive en aktivitetslogg eller en aktivitetsplan kan bli slitsomt. Samtidig er vår erfaring at fordelene ved å gjøre det langt overgår ulempene.

Prøv å fyll ut en logg som kommer tettest mulig opp til det du tenker er en gjennomsnittsuke, for eksempel ikke en uke der du var på ferie eller hadde uventet besøk av slektninger. Hensikten er å få et mest mulig representativt bilde av hvordan hverdagen din ser ut for tiden. Vi anbefaler som nevnt at du fyller ut loggboken i en uke. Noen synes det blir for tidkrevende og slitsomt. Et alternativ er å velge ut representative dager, for eksempel to hverdager og en dag i helgen i en bestemt uke. En annen mulighet er å ta for seg bestemte tidsperioder på dagen, for eksempel på ettermiddagen eller kveldstid. Hensikten er å få oversikt over hva du gjør og hvordan disse aktivitetene påvirker energinivå og sinnsstemning.

Å kartlegge aktivitet på den måten vi foreslår kan være ubehagelig – man kommer tett på seg selv når man ser hva man faktisk gjør og ikke gjør, på godt og på ondt. Man kan få tanker om at man gjør lite, at man blir sliten av ingenting etc. Men det er viktig å få et bilde av hva hverdagen faktisk er, og ikke hvordan du skulle ønske deg at den var. Tenk gjerne at du er en flink journalist som prøver å få et objektivt og sannferdig bilde av hva som faktisk skjer.

Aktivitetskartleggingen er også utfordrende fordi det krever tid og mye systematikk å gjennomføre den. Vårt råd er at du lager en rutine for å få skrevet i loggen hver dag. Tenk gjerne at du på denne måten prioriterer deg selv og dine egne behov slik at du får satt av den tiden du trenger til å bedre hverdagen din. Du lager da en plan for når du skal gjøre nedtegnelsene, hvor du skal gjøre det, hvilke hjelpemidler du skal bruke (notisbok, pc, mobil) og om du skal ha en medhjelper i dette arbeidet. Informasjonen fra kartleggingen din må være så detaljert og konkret at den er nyttig som grunnlag for å planlagt konkrete tiltak i neste runde. Det står mer om hva aktivitetsloggen skal brukes til senere.

### **Utforming av loggboken**

Du kan bruke **skjema for aktivitetskartlegging**, med en kolonne til venstre, med tidspunktene under hverandre, for eksempel kl. 08.00, 12,00 osv. I høyre kolonne skriver du ned hva du gjorde: badet, gikk tur, leste, besøkte noen, og/eller ulike aktiviteter i forbindelse med studier eller arbeid. På skjemaet er hver dag i uken delt i totimers blokker. Men dersom du vil ha det enda mer detaljert, kan du velge å bruk blokker på en time.

Poenget er at du får en oversikt over hva tiden brukes til og kunnskap om viktige variasjoner i energi og humør. Det kan dreie seg om når plagsomme symptomer er på sitt sterkeste og energinivået på sitt laveste. Motsatt kan det handle om når utmattelsen er mindre plagsom, for eksempel i forbindelse med ulike aktiviteter og hendelser, som å besøke noen, drive med hus- og hagearbeid eller samarbeide med en bestemt kollega. Informasjon om slike unntak fra regelen er viktig i arbeidet med både utmattelse og smerter.

Du kan selvsagt bli sliten av å føre en slik loggbok. Men du kan også oppleve å bli mindre sliten fordi oppmerksomheten din rettes mot noe utenfor deg selv. Loggboken kan dessuten være et hjelpemiddel for andre tiltak. Du kan bruke den til å skrive ned når og hvor du får tunge perioder med tankeverning, slik det står om **Kvernetanker som stjeler energi**, med mye grubling og bekymring. Og den kan benyttes som utgangspunkt for å finne gode situasjoner der du kan registrere tanker og følelser i et ABCD-skjema, slik vi beskriver i **Mentale strategier ved utmattelse og sykdom**.

### **Gradering av utmattelse**

Som et ledd i aktivitetskartleggingen kan du i forbindelse med hvert gjøremål notere ned hvor utmattet du føler deg og hvor plaget du er av symptomer. Du kan bruke en tipunkts skala, der 10 er utmattelsen på sitt aller verste og 0 innebærer at du slettes ikke er sliten. Etter hvert som du registrerer ulike aktiviteter, vurderer du hver aktivitet i forhold til disse to ytterpunktene. Da får du en oversikt over hvordan problemene varierer i løpet av dagen. Er det slik at du er like energiløs uansett hva du gjør? Og hvis plagene påvirkes av noe du gjør, hva er det med denne aktiviteten som gjør at det blir slik? Føler du deg mer energisk og lettere til sinns sammen med noen mennesker, men ikke med andre? Er det tider på dagen som er spesielt tunge? Er det noen aktiviteter som konsekvent gjør deg mer sliten og motsatt: Er det gjøremål som er energigivende og motiverende?

Hvis aktivitetsdagboken har for mange aktiviteter med høye skårer, indikerer dette at du gjør for mye i løpet av uken og at du med fordel kan redusere tempoet. Men det kan også bety at du gjør for lite og er for passiv, og at du bør få inn noen flere gjøremål som kan gi energi. Du kan også ha en mangel på balanse, der noen

tidsperioder er svært krevende og andre preget av passivitet. Da er det klokt å få en bedre fordeling av aktiviteter.

I aktivitetsloggen kan du også skrive en **F** dersom du opplevde aktiviteten som Forfriskende og som å gi Fornytt energi. Da vil det fremgå tydelig om du får satt av plass til aktiviteter som gir stimulans og opplevelse av glede og pågangsmot. Det er her snakk om aktiviteter som gir stimulans uten å føre til at du blir enda mer utmattet etterpå.

### **Bruk av medhjelper**

Få gjerne en medhjelper til å bistå med å kartlegge aktivitet. Det bør være en person du har jevnlig kontakt med og som kjenner deg. Medhjelperen bidrar med å se på mønstre og sammenhenger, og påpeker faktorer som synes å stjele eller tilføre energi. Denne personen kan også være en samtalepartner for å planlegge hvordan du på en best mulig måte kan gjennomføre spesielt energikrevende aktiviteter, som større sosiale arrangementer, lengre turer og kurs- og konferansedeltakelse.

### **Analyse av aktivitetsmønster: Hva er din aktivitetsprofil?**

Når du leser gjennom hva du har registrert av gjøremål i løpet av dagen vil du trolig fort kunne legge merke til hvor det er mangel på balanse. Kanskje det er mange aktiviteter og slitsomme aktiviteter på formiddagen og nesten ingen etter middag, fordi du prøver å få gjort så mye som du kan tidlig på dagen, og blir utslitt og må hvile. Ofte kan de negative mønstrene være åpenbare, for eksempel at du bruker mye tid og energi på noen få bestemte aktiviteter, eller at du ikke har satt av tid til deg selv og din egen omsorg. For å huske slike observasjoner, er det ofte lurt på skrive dem ned med noen stikkord, og at du har satt av plass i et eget kommentarfelt til dette. Her er noen eksempler på gode spørsmål rundt ukeplanen.

- Hva utløste perioder med utmattelse?
- Hvilke andre personer var involvert?
- Hva ser du i ettertid kunne ha vært gjort annerledes?

Noen vil observere at energinivået er på et gjennomgående lavt nivå i hele uken. Dette kan skyldes at de har redusert aktivitetsnivået til et minimum, de går så å si

på ”sparebluss”. Det kan også skyldes at forrige uke var en altfor aktiv periode, med mange krevende aktiviteter, og at det er derfor den nåværende uken preges av utmattelse. I så fall er risikoen stor for at en ny periode med for høy aktivitet vil komme så snart kreftene begynner å vende tilbake.

### **Prioritering av aktiviteter**

Gjennom kartlegging av aktiviteter får du oversikt over hvilke typer av gjøremål som dominerer hverdagen din. Det er flere ulike kategorier av aktiviteter, som rent praktiske gjøremål, aktiviteter som uttrykker egenomsorg, og trivselsaktiviteter som gir mulighet for personlig utvikling og berikelse, fra turer i naturen til lesing og meditasjon. Dessuten har du aktiviteter forbundet med relasjoner til familiemedlemmer, venner, arbeidskolleger eller studiekamerater. Til slutt har du aktiviteter forbundet med arbeid, studier eller andre virksomhetsområder, som frivillig arbeid og husarbeid. Noen aktiviteter må man gjøre, andre bør man utføre og atter andre har man bare lyst til å gjøre. Når man blir syk, er det mange som kutter ned på trivselsaktiviteter, fordi de må prioritere helt nødvendige gjøremål. Men det er viktig å reservere plass også til slike aktiviteter, fordi de gir stimulans og fordi man trenger dem for å føle at livet har retning og mening. Loggboken kan nettopp si noe om forholdet mellom positive og negative gjøremål i hverdagen din.

Tre sentrale behov må dekkes for at vi skal ha det bra – vi må kunne føle at vi har kompetanse, at vi har tilhørighet til andre og at vi er autonome, det vil si i stand til foreta valg i eget liv. Vi må altså kunne oppleve at vi kan påvirke vår verden, at vi er en del av et trygt fellesskap og at vi kan styre egne valg. I kartleggingen av aktiviteter foreslår vi at du reflekterer over i hvilken grad hverdagen din gir rom for å få dekket disse behovene. Når føler du mestring, der du får brukt dine ferdigheter? Når føler du fellesskap og samhørighet med andre? Når føler du at du selv kontrollerer dine valg og beslutninger, at du er sjef i eget liv?

Aktivitetkartlegging kan være et nyttig virkemiddel for bevisstgjøring av rutiner i hverdagen: Hvilke vaner er du tjent med, og hvilke vaner kan du med fordel legge om på? Eksempler på vaner som kan forårsake problemer er å gjøre alt selv og ikke be om hjelp, å være for spontan og ikke kunne planlegge fremover, og å holde på med for mange ting på en gang. Andre eksempler er å holde et vanemessig høyt tempo

eller la være å ta pauser under arbeid.

### **Lag planer for en bedre hverdag**

Vi vil nå komme med forslag til hvordan du kan omdanne erfaringene fra kartleggingen til konkrete planer for en mer balansert og givende hverdag. Planene beskriver hvordan du best mulig – så langt du rår over det – kan prioritere hva du gjør, fordele gjøremål mer jevnlig på ukedagene og balansere energikrevende aktiviteter med energigivere. Planene kan innebære at du systematisk legger inn pauser og energiforsyning på de rette tidspunktene.

Hvor detaljert skal planene være? Det vil avhenge av hvor utmattet du er, hva som skjer i livet ditt akkurat nå, om du er i jobb eller ikke, eller av andre forhold som setter rammer for hverdagen din. Dessuten er folk forskjellig i hvor lett det faller for dem å lage og følge detaljerte planer. Du kjenner deg selv best, og lag planene dine ut fra den kunnskapen. Vi vil foreslå to ulike varianter. Den første innebærer en aktivitetsplan, klokt og realistisk bygget opp. I denne planen planlegger du gjøremål for neste dag eller en hel uke. Planen dekker dagliglivets små og store gjøremål, fra å re sengen og handle i nærbutikken, til å delta på et foreldremøte eller gå på kino

Den andre varianten innebærer at du ikke lager en hel plan, men heller en avgrenset liste over enkelte aktiviteter du ønsker å få inn i hverdagen din, og kanskje også aktiviteter du vil ha færre av. Du kan lage en egen liste eller føre punktene inn på en vanlig ukekalender. Ofte gir et ark der hele uken vises økt oversikt, og det blir lettere å huske på hvordan du kan regulere og balansere mellom ulike gjøremål og oppgaver, og mellom aktivitet og hvile. Utvelgelsen av aktiviteter kan bygge på rådene vi gir. Prinsippene bak forslagene vi nå kommer med kan altså benyttes uavhengig av hvilken variant du bruker. Du kan også velge en mellomting mellom de to fremgangsmåtene, ut fra hva som passer best for deg.

### **Bruk av aktivitetsplaner**

I en plan for neste dags eller neste ukes aktiviteter, setter du opp hensiktsmessige tidsintervaller med ulike og varierte gjøremål. Her søker du å finne den rette balansen mellom ulike typer av oppgaver og mellom hvile og aktivitet. Aktivitetsplanen skal sikre at du ikke fortsetter med en aktivitet til du er utslitt, men gir deg i tide. Derfor



må aktivitetsplanen være utformet slik at du har kapasitet til å følge den.

Planen lages ut fra de erfaringer du har gjort deg ved kartlegging av aktivitetsmønsteret ditt. Hvis du vil, kan du vil benytte det samme skjemaet du brukte som loggbok, som en planbok. Utgangspunktet er hva du er i stand til å gjennomføre slik du har det nå, og ikke bare på en god dag. Derfor er det viktig at du er ærlig med deg selv, og unngår å sette opp gjøremål som innebærer at du forstrekker deg. Aktivitetsplanen skal bidra til at du ikke opplever deg som enten frisk eller syk, men ser deg selv langs en akse med grader av aktivitet. Samtidig slipper du å følge kontinuerlig med på dine symptomer og la dem bestemme hverdagens gjøremål. Symptomer, enten det er utmattelse, søvnproblemer, svimmelhet eller smerter, har en tendens til å bli sterkere jo mer oppmerksomhet de får. I stedet følger du planen etter beste evne og retter din oppmerksomhet mot de aktivitetene du til enhver tid er beskjeftiget med. Da blir det også mindre plass for negative tanker, grubling og bekymring.

For noen er det særlig morgenen som føles slitsom, og da kan det være en befrielse at de allerede har satt opp hva de skal begynne dagen med, og at de kan følge en fastsatt plan. Andre opplever kveldene som spesielt vanskelige. De føler seg utslitt og blir sittende uvirksom. Da kan negative tanker lett trenge seg på, og motløsheten tilta. Det er nyttig å ha planlagt givende aktiviteter som kan fylle dette tomrommet.

Å skifte mellom aktiviteter kan bidra til fornyet energi og demping av symptomer. Aktivitetsplanen gir balanse i aktiviteter gjennom hele dagen, og motvirker uheldige skiftninger mellom for lite og for mye aktivitet. Prøv derfor å være konsekvent fra dag til dag slik at aktivitetsnivået ikke varierer for mye. Forsøk å ha like mye samlet aktivitet som du hadde i perioden der du foretok kartleggingen, men balansert ut med hvile.

### **Hvordan bruke aktivitetsplanen – noen råd**

Planen kan beskrives svært kortfattet. Et ord eller to er nok. Aktivitetsplanen skal ikke oppfattes som noe som *må* gjennomføres. Den skal gi struktur, og inspirere og motivere, men ikke gi skyldfølelse. Ikke bli for selvkritisk, det vil bare forsterke problemene. Ikke rett oppmerksomheten mot hva du ikke får til. Gi deg selv

anerkjennelse for det du faktisk gjør.

Under gjennomføringen av planen, vil det nok melde seg negative ”stoppetanker”. I sin verste form vil de prøve å overbevise deg om at planen ikke fungerer, og at ikke noe vil bli bedre. Slike tanker er som den lille djevelen på skulderen som sier at ingenting nytter. Et godt råd er å regne med at slike tanker kommer, men ikke gå i diskusjon med dem – jo mindre oppmerksomhet de får, desto fortere vil de gå vekk. Rett heller oppmerksomheten mot det du planlegger å gjøre. Prøv å bli så involvert i aktiviteten som du kan. Begynn heller ikke å evaluere det du gjør, for eksempel: ”Dette virker ikke, jeg føler meg like sliten.” Still spørsmål ved blokkerende tanker: ”Er tankene nyttige? Får de meg til å føle meg bedre?”.

Ha aktivitetsplanen tilgjengelig og godt synlig. Du kan lage planen på Pc-en, mobiltelefon eller i en papirkalender. Hvis du involverer andre i dine aktiviteter, for eksempel barn som skal i barnehage eller til ulike fritidsaktiviteter, kan du ha ukeplanen på en tavle på en sentral plass, for eksempel på kjøkkenet. Da kan de andre involveres i planleggingen og få informasjon om hva du har tenkt å gjøre.

### *Stopp i tide*

En viktig oppgave er å kunne stoppe en aktivitet før du har fullført den, for å hindre at du føler deg fullstendig utslitt. I stedet for å presse deg til å gjennomføre, må du planmessig kunne stoppe i tide, og eventuelt fullføre aktiviteten senere. Et bilde på det er bremseavstanden en bil har for ikke å kjøre i veggen. Du reduserer tempoet gradvis mens du er på vei mot veggen, og har allerede sett for deg omtrent hvor du vil stanse, i sikker avstand fra veggen. I aktivitetsplanen er dette et viktig prinsipp. Du setter grenser for aktiviteten ved i god tid, før utmattelsessymptomene viser seg, ved å angi på forhånd når aktiviteten opphører.

”Aktivitetsbremseser” er et nyttig hjelpemiddel for å redusere risikoen for overaktivisering og for å kunne stoppe i tide. Eksempler på slike bremseser, er å ha regelmessige pauser, dele oppgaver i ulike biter, gjøre seg ferdig med oppgaver i tide, delegere oppgaver til andre, og å få støtte og hjelp fra andre. Avslappende aktiviteter som å høre på musikk, lese, spille spill og avspenningstrening, kan være gode bremseser. Enkelte er imidlertid mentalt stresset selv når de utfører en rolig aktivitet. De

tenker febrilsk på andre gjøremål som skulle vært utført. Derfor er det viktig at aktiviteten de er i gang med engasjerer dem og slik fører til mental avkobling.

### *Del opp aktiviteter*

Oppgaver som du på grunn av utmattelsen opplever som vanskelige å gjennomføre, kan deles inn i mindre, mer håndterlige delmål. Hvis du har problemer med å holde hele kjøkkenet rent, kan et delmål være å starte med å rydde kjøkkenbenken.

Innimellom kobler du av med roligere aktiviteter. Et eksempel er Sigrid, som startet dagen med å prøve å få gjort unna alt som var av rydding og oppvask. Det endte vanligvis med at hun ble svært sliten, og at hun kjente ettervirkningene ut over dagen. Samtidig var hun skuffet over seg selv, og frustrert og oppgitt over ikke å ha utrettet så mye som hun gjerne ville. I stedet valgte hun å dele opp ryddearbeidet i perioder på 20 minutter, der hun gjorde noe mindre krevende i mellomtiden. Mot slutten av uken var hun overrasket over hvor mye hun faktisk hadde oppnådd, uten å bli så sliten som før.

### *Trapp gradvis opp*

Gradvis opptrapping er som å gå opp en trapp med ulike trappetrinn. For hver gang du har kommet på et nytt trinn, setter du av tid til å stabilisere deg på dette trinnet, før du går videre til neste trinn. Holder du av for lite tid, er risikoen stor for at du kommer inn i et uheldig mønster med overaktivitet fulgt av utmattelse og en periode med underaktivitet. Det er bedre med flere små trinn, enn å ta ett stort.

For de som har hatt en hverdag preget av overaktivitet, må aktivitetsplanen innebære et redusert aktivitetsnivå, spesielt i startfasen. Det kan være vanskelig å vite på hvilket nivå man skal gjennomføre en slik reduksjon i krevende og slitsomme gjøremål. Reduserer man for mye, blir det for lange perioder med uvirksomhet, noe som er uheldig.

### *Bruk energikapsler*

En energikapsel, også kalt en F-aktivitet, er en aktivitet som du kan gjøre uten å få økte symptomer eller bli mer utmattet, men som tvert om kan tilføre energi. Det er viktig å få kartlagt hvilke gjøremål som fungerer som en slik energikapsel, og så påse at du har kapsler tilgjengelig gjennom dagen og uken. Hva kan din energikapsel

være? Noen har hobbyer som de finner ro i, og andre trener eller går en tur. Man kan ta en hvil, meditere, gjøre yogaøvelser, trene med T'ai-chi, eller ved å spise rett mat. En energikapsel er en tidsbegrenset aktivitet. Å surfe på Internett kan være stimulerende i 10 minutter, men kan bli utmattende hvis økten blir på 20 minutter.

Ha som prinsipp at hver dag har F-aktiviteter som kan være energigiver. Det er essensielt at du ikke bare gjør det du føler du må gjøre, men setter av tid til det du bare har lyst til å gjøre. Selv om du blir sliten av positive aktiviteter vil de ofte være lettere å komme seg av etterpå. Det er annerledes å være sliten etter noe du har trivdes med å gjøre, og være sliten etter noe du følte deg tvunget til. Samtidig er det viktig at du legger inn en periode med hvile også etter positive aktiviteter, slik at du nettopp beregner tid til å komme deg på.

### **Avslutning**

Går du frem på en planmessig måte, har du store sjanser til å få kontroll over utmattelsen. Du setter deg selv i førersetet og lar ikke slitenheten få bestemme over livet ditt. For å lykkes er det viktig at du er din egen støttespiller – raus med oppmuntring og et blick for det positive, og behersket med selvkritikk og pessimisme.