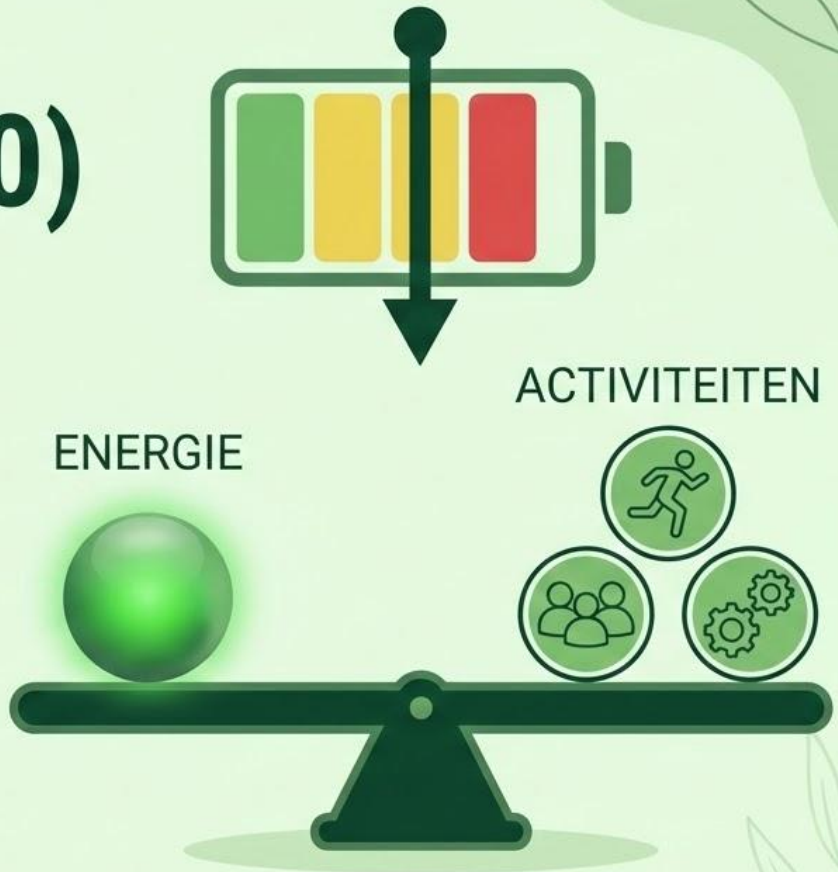
De batterij (V2.0)

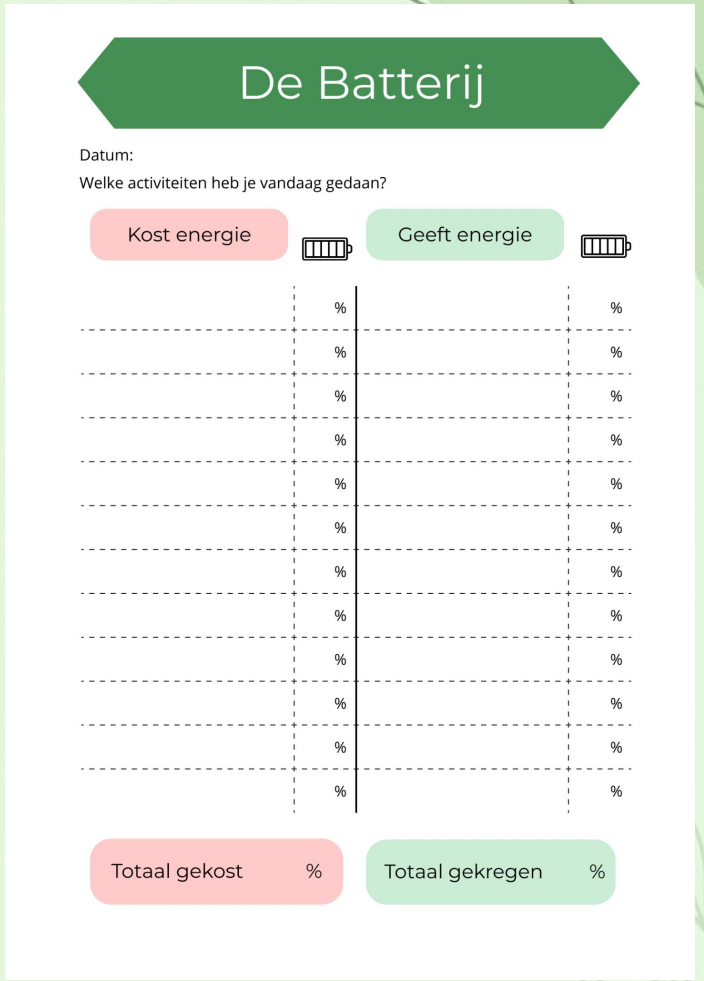
Dr. Aileen Doyle

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



Inhoud

1. **Wat is de batterij?**
   a. “Ik ben moe”
   b. Body batterij en boost batterij
   c. Verschillende soorten gebruik
2. **Hoe gebruik ik dit met een cliënt?**
   a. Basishouding
   b. Stap per stap invullen en herhalen
   c. Een voorbeeld samen invullen
   d. Het therapeutisch proces; impact op termijn
3. **Extra tools**
   a. Inspiratie categoriën
   b. Neurodivergente tips
   c. Uitbreiden naar het signaliseringsplan



1. Ik ben moe.

De uitdaging
Veel mensen met ADHD en/of autisme zijn **moe**.
Hierin emoties herkennen, laat staan reguleren, is moeilijk. En op welke activiteiten moeten we nee of ja op zeggen? De batterij geeft taal om hierover te praten en samen te oefenen hier.

De cliënt leert stapsgewijs:

1) Inchecken met hoeveel energie die heeft
2) Energie gevers en kosters te herkennen
3) Een nieuwe balans hierin op te maken



Het is **ondersteunend** voor **iedereen** met vermoeidheid, los van oorzaak Zelf heb ik het al vaak gebruikt om (ND) mensen met depressie, burn-out, overstimulatie klachten en “op zijn” te helpen.

Het is een **werkdocument** waarbij fouten maken en bijleren of oorspronkelijke ideeën kloppen deel van het therapeutisch proces zijn. Ons doel is ook om de cliënt van samenwerking naar zelfsturing te brengen.

De Batterij

Datum:

Welke activiteiten heb je vandaag gedaan?

Kost energie		Geeft energie	
	%		%
	%		%
	%		%
	%		%
	%		%
	%		%
	%		%
	%		%
	%		%
	%		%
	%		%
	%		%

Totaal gekost %

Totaal gekregen %

De Batterij

Datum:

Welke activiteiten heb je vandaag gedaan?

Kost energie		Gemengd			Geeft energie	
	%		%	%		%
	%		%	%		%
	%		%	%		%
	%		%	%		%
	%		%	%		%
	%		%	%		%
	%		%	%		%
	%		%	%		%
	%		%	%		%
	%		%	%		%

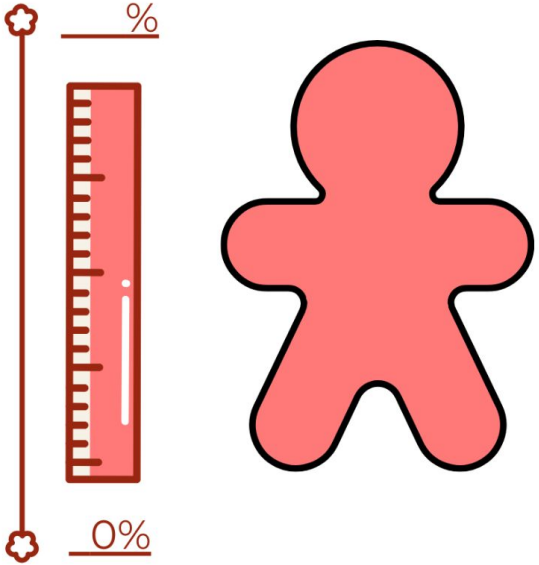
Totaal gekost %

Totaal gemengd % %

Totaal gekregen %

Body batterij

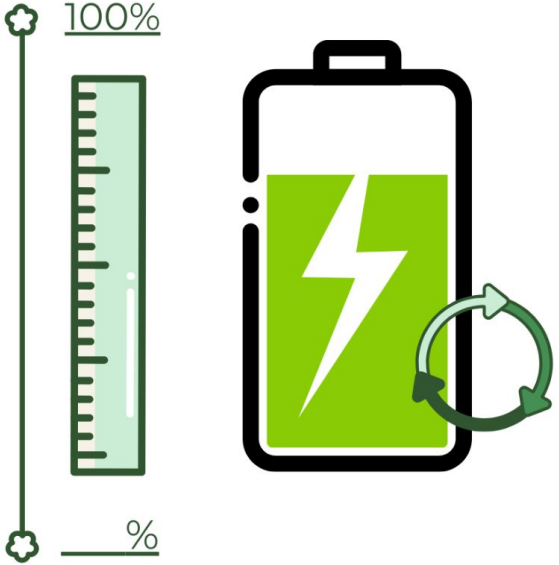
Energie buffer voor kortdurende stressreacties (fight or flight)



- Buffer voor crisismomenten, onvoorspelbaarheid, verandering. Hem bewaken draagt bij tot veerkracht.
- Hier te lang in zitten leidt tot psychische en fysieke klachten, en riskeert op termijn ziekte/burnout.
- Deze batterij herstelt veel trager als hij langdurig uitgeput werd, kan zich uiten als depressie.

Boost batterij

Dynamische batterij voor dagelijks opladen en gebruik



- Voor zowel leuke dingen en verplichtingen, emoties, organiseren, prikkels verwerken, ...
- Deze batterij hoort dagelijks opgeladen en gebruikt te worden
- Herkenbaar als mensen zeggen “ik heb goesting om iets te doen”

Verschillende soorten gebruik



Diagnostisch

Breng batterijkosten en lekkage in perspectief



Therapeutisch

Leer de client het batterijgebruik opnieuw in balans te brengen



Psycho-educatie

Over grenzen en behoeften



Communicatie

Een gemeenschappelijke taal met de omgeving

Overig - hebben jullie het nog andere manieren al gebruikt?

Hoe gebruik ik dit met een client

1. Maak een lijst van wat er vandaag gebeurde
2. Vul de tabel in en classificeer activiteiten als een energie winst of kosten. Als het gemengd of onzeker is, verdeel de activiteit dan in kleinere stukjes.
3. Vul in ongeveer hoeveel energie de activiteit jou gaf of kostte
4. Tel de totale hoeveelheden winst en kosten op. Is het een weerspiegeling van hoe je je voelt? Ben je kosten vergeten?
5. Herhaal deze oefening voor meerdere dagen thuis, bespreek samen en blijf puzzelen ontdekken in wat wat juist aanvoelt hierin. Kreeg de cliënt nieuwe inzichten? Waar botste de client op? Zijn er verborgen energie kosten of bronnen? Is het altijd duidelijk in welke kolom wat hoort?

De Batterij

Kost energie			Geeft energie
	%	%	
	%	%	
	%	%	
	%	%	
	%	%	
	%	%	
	%	%	
	%	%	

Totaal gekost % | Totaal gekregen %

Basishouding: Leren is een proces

Werkwijze & houding



- Growth mindset, psychologisch veilig, non-judgemental, nieuwsgierig
- Vertrek van en valideer steeds de beleving van de cliënt
- Start easy, go slow
- Cliënt neemt het proces zelf in handen

Leren & bijsturen



- Wekelijks bijleren en experimenteren
- Wat niet vlot loopt = leerinformatie (waarom-vraag, bijsturen)
- Op termijn
  Meer patroonherkenning
- Op termijn
  Meer toekomstgericht denken
- Op termijn
  Energie & keuzes

Buffers rond vermoeiende activiteiten



- Activiteiten leren combineren
- Assertief kiezen en nee zeggen

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

De Batterij

Welke activiteiten heb je vandaag gedaan?
Welke hebben energie gekost, welke hebben energie gegeven?

Kost energie		Geeft energie	
Warme dag	25%	Uitslapen	10%
Koetjes en kalfjes	10%	Routine	10%
Drukte	15%	Geen verkeer	5%
Me haasten	10%	Leuke activiteit: Zwemmen	15%
Te 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 gekost	110 %	Totaal gekregen	145 %

“Is het een weerspiegeling van hoe je je voelt? Ben je kosten vergeten?”

Leg uit dat elke persoon anders is, en elke dag anders is. Dat wat de ene energie geeft, een andere kan kosten. Wat de een 5% energie kost, kost de ander misschien 50%.

De energie waarmee je elke ochtend begint ook anders kan zijn, en misschien nooit 100%. Vorige dagen hebben ook een impact.

Special interests en passies zijn een grote bron van energie voor neurodiverse cliënten.



Pauze

Na de pauze al een deel van de vragen over de batterij overlopen

Wat leren we uit het langdurig toepassen van de batterij?



Moeilijkheden in toepassen

- Chronisch laag body battery: “standaard oranje/rood”, groen voelt bijna onrealistisch
- Perfectionisme rond opladen en verplichtingen loslaten → blokkeren, overanalyseren
- Schuldgevoel bij rust en hulp vragen → relationele energiegevers kleuren oranje/rood
- Overdrive in boost batterij: job + postgraduaat + gezin + opleidingen
- Mentale “moetjes” en sociale scripts (familie, feesten, verwachtingen) als verborgen energievreters



Groeiproces in inzicht

- Fijnmaziger grenzen voelen en tijdig bijsturen (crash herkennen vóór het echt crasht). Realistischer zicht op startniveau van de batterij: werken met haar eigen lijf i.p.v. tegen “de norm”
- Van achteraf evalueren → vooraf plannen en bufferen (feesten kleiner maken, korter blijven, meer hulp inschakelen)
- Meer nuance: in dezelfde activiteit zowel kosten als winsten zien en benoemen
- Steunfiguren (partner, team) actief inzetten als co-regulatie en “externe oplader”

Diepere effecten & take-aways voor hulpverleners

Diepere therapeutische effecten

- **Zelfbeeld**: van “ik moet dat kunnen” → “ik mag zorgen voor mijn energie en grenzen”
- Minder **schuldgevoel** rond rust, hulp en ‘nee’ zeggen – meer mildheid en rouwruimte
- **Assertiviteit** groeit: grenzen thuis en op het werk duidelijker en eerder aangeven
- Meer **zelfaanvaarding** van autisme en lichamelijke kwetsbaarheid → minder masking, meer authenticiteit
- **Batterijlens** sijpelt door naar gezin: mildere houding t.o.v. kinderen, prestaties en “moeten”



Lessen voor hulpverleners

- **Batterij** en **groei** daarin **floreert** in een **veilige context**: erkenning, ruimte om starter te blijven, steun in begrenzen. Indien mogelijk, work with the system: partner en collega’s als mee-bewakers van de batterij
- **“Ik ben lerende”** als beschermende identiteit tegen perfectionisme en overvraging
- Let op **double empathy problem** in interactie met anderen: hun batterij is ook een complexe factor
- **Zie worstelingen niet als falen**, maar als **data**: elke uitdaging is informatie over batterij kosten en -lekken

Inspiratie lijst: categoriën

Variabelen die mee bepalen: tijdstip – energie in begin van de dag – locatie – duur – etc.

Energie kosters

- Verplichte activiteit
- Emoties (alle)
- Compulsief gedrag
- Organiseren/plannen
- Piekeren
- Lichamelijke klachten
- Sensoriële last
- Veranderingen

Gemengd

- Sensoriële prikkels
- Emoties (alle)
- Doelen bereiken
- Verrassing
- Communicatie
- Voorspelbaarheid
- Sociale interactie
- Sociale activiteiten
- Drukke activiteiten
- Werk, sporten

Energie gevers

- Favoriete activiteiten, special interests, passies/hobbies
- Positieve emoties
- Positieve gedachten
- Rust/niets doen
- Niets moeten doen
- Gewoontes/routine
- Voorspelbaarheid
- Een goede nachtrust

Bovenstaande categoriën zijn ter inspiratie. Uiteraard kunnen deze voor de persoon zelf juist in een ander vakje passen, iedereen is hierin verschillend. De client bepaalt steeds, vanuit zijn ervaring, beleving en uitproberen, of iets meer energie geeft of kost. Het is telkens interessant te gaan kijken als eenzelfde activiteit toch varieert in energie wisseling, nieuwsgierigheid is hier goud waard.

Neurodivergente tips

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

Signaliseringsplan

