

Modul 1: opgaveark vedr. ske-teorien

Reflekter over de sidste tre måneder, og vurder så hvordan dit energiniveau har set ud på henholdsvis gode, neutrale og dårlige dage. Vurderingen skal ske med skeer.

	På en dårlig dag	På en neutral dag	På en god dag
Antal skeer:			

Vurder hvordan nedenstående handlinger påvirker din energi, og skriv derefter hvor krævende handlingen er. Vurderingen sker igen med skeer.

- Har du flere relevante handlinger skriver du dem bare på i skemaet.

Handling:	Antal skeer:
Stå op (ud af seng/sofa)	
Gå i bad	
Handle ind (husholdning)	
Lave mad/smøre madpakker	
Dyrke motion/bevægelse (fx gåtur)	
Deltage i fritidsinteresse (fx kor, keramik, spejder mm.)	
Gå tur med hund og/eller børn	
Gå på job/uddannelse	
Besøge eller få besøg af venner/familie	
Shoppetur og/eller cafebesøg	
Holde eller deltage i komsammen eller fest	
Deltage i møder med jobcenter/sagsbehandler	

Nu har du et overblik over din energi, samt hvor krævende de forskellige handlinger er. Nu skal du forsøge at inddrage det i din hverdag ved at stoppe op og vurdere: er det en god, neutral eller dårlig dag? Derefter tager du det antal skeer som du har vurderet du har den pågældende dag. Nu kan du "købe" forskellige handlinger. Fx et bad for 4 skeer, en gåtur for 3 skeer og aftensmad for 3 skeer. På den måde prioriterer du hvad din energi skal gå til.