## Temakveld om å bruke energien din til beste for deg selv og de rundt deg

De som kom til Sagene samfunnshus denne kvelden fikk en lærerik kveld. Våre to foredragsholdere forklarte blant annet sammenhenger mellom hvile og aktivitet, viktigheten av å ta vare på seg selv, planlegge og prioritere og å kjenne på pusten i hverdagen.

Kari Hapnes jobber innenfor habilitering og snakket om energiøkonomisering og energibalanse i hverdagen. Hun fortalte om den primære utmattelsen, som er relatert til at diagnosen cerebral parese. Den gjør at nervesystemet må jobbe hardere for å sende meldinger fra hjernen til kroppen, noe vi ikke får gjort noe med. Den sekundære utmattelsen kan vi i større grad kan gjøre noe med. Den handler om relasjoner, søvnhygiene, angst og stress, smerter og spasmer, fysisk funksjon, ernæring med mer. Vi fikk gode tips til hvordan vi kan redusere effekten av disse påvirkningene gjennom planlegging, avkobling og å anerkjenne egen kropp og funksjonalitet fremfor å sammenlikne seg med andre. Det er mange av de med CP, og de som er rundt, som egentlig er toppidrettsutøvere, men som aldri får applausen Erling Braut Haaland får.

Trine Skjerstad-Hansen er kognitiv adferds terapeut og er selv mor til en ungdom med CP. Hun viste oss øvelser og teknikker for at vi skal unngå å «ende i grøfta». Alt godt begrunnet i forskning. Foredraget startet med at vi alle lukket øynene og gjorde en enkel pusteøvelse. En øvelse vi kan gjøre i hverdagen. For pusten er nøkkelen til hvile. Så fikk vi også svar på hvordan vi kan fordele energi på dager vi opplever at energipakken er lik null. Hvile er sentralt på slike dager, men forskningen viser at vi må «bryte opp aktivitet med hvile og bryte opp hvile med aktivitet». Tygg litt på den og se gjennom foredraget som ligger ved.

Styret lærte mye og vi håper at dere som kom fikk svar på hvordan dere bedre kan bruke energien deres til det dere ønsker. Det handler ikke om å få mer energi, men å bruke energien du har riktig. Bli kjent med egen energi, vi er alle forskjellige og dagene er ikke like.