

Energy *Accounting*

Neurodiversitets-affirmativ
stresshåndtering og monitorering af
livskvalitet.

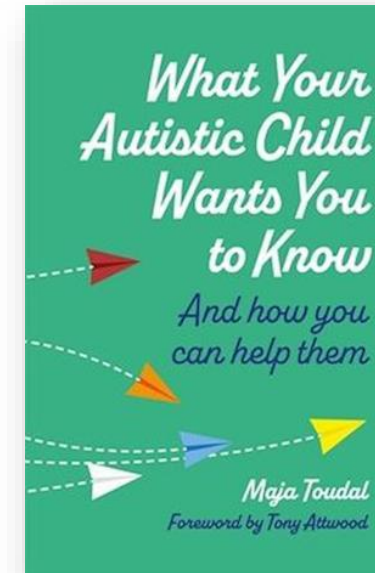
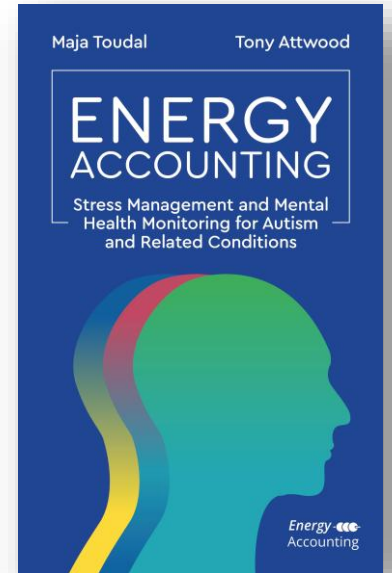
PRC Signaturkonference

24. november 2025

Hvem er jeg?



- Neurodivergent psykolog, ved Psykologisk Ressource Center.
 - (Autistisk, ADHD'er, angst og depression)
- Grundlægger af Energy Accounting
- Forfatter
- Podcast-vært



Energy Accounting

Vi begynder med et eksempel.

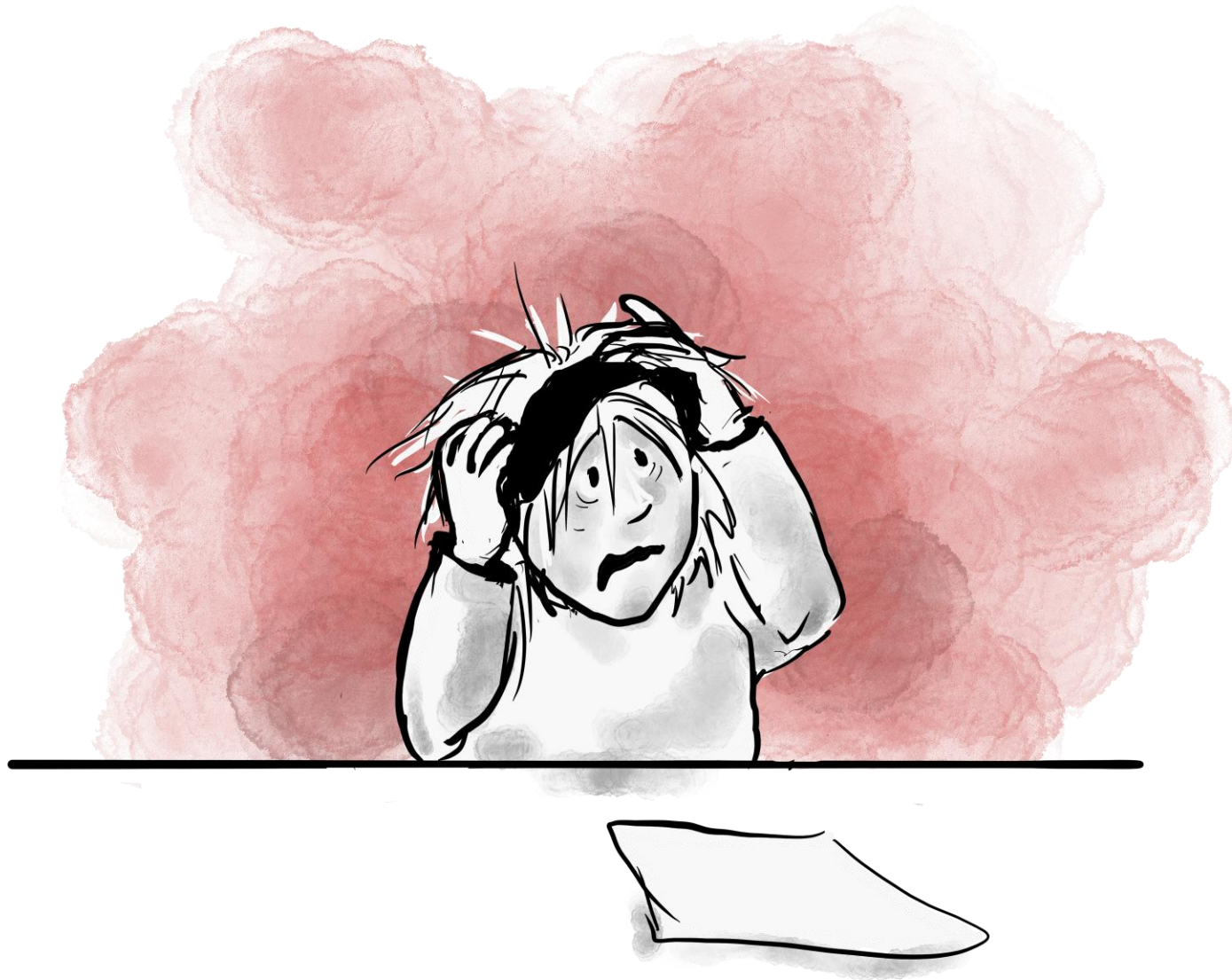




© Toudal Consulting



Energy 
Accounting



Scénario 1



© Toudal Consulting



Energy-
Accounting

Scénario 2





© Toudal Consulting



Energy  Accounting

Dét er energi regnskab

Energy- Accounting

- At forudse og estimere energi "udgifter".
- Strategier til at restituere/genoplade.
- Hvis vi kan se noget er ved at gå galt, kan vi have mere kontrol.
- At ændre miljøet til bedre at passe til vores behov.
- Kommunikation og støtte – når det er muligt.
 - Ingen er faktisk selvstændige.
- Selvforståelse og tilpasning er nøgleord i energi regnskab.



Den næste time

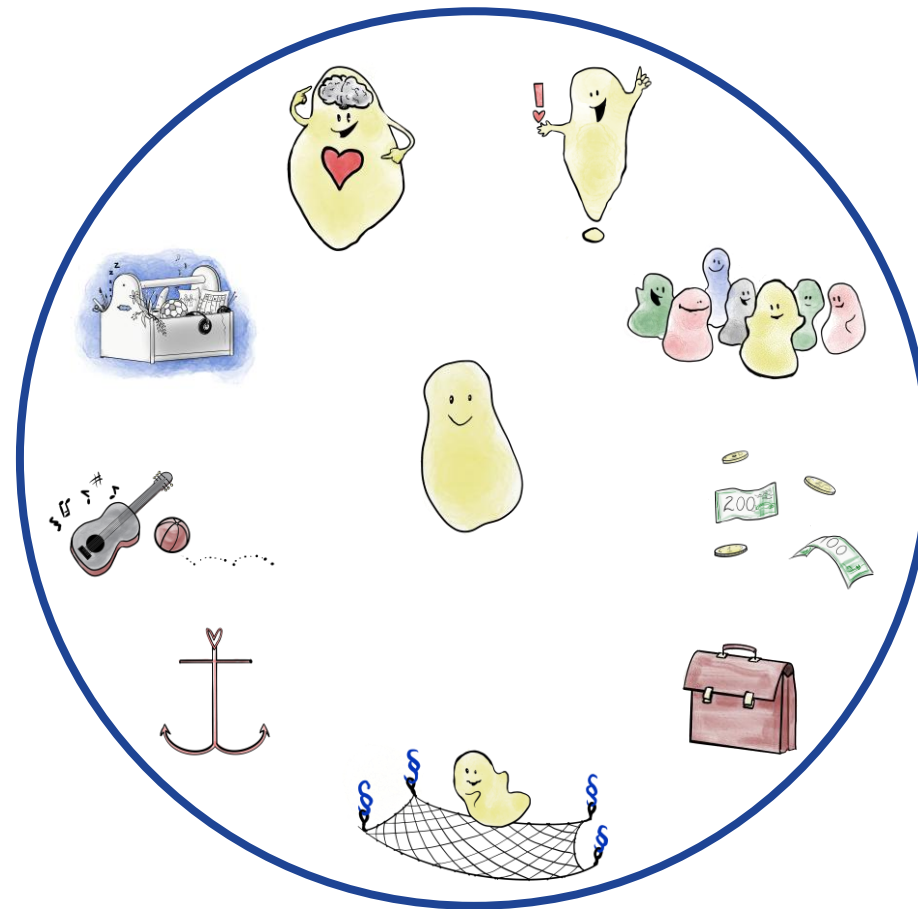
- Livskvalitet
- Stress
- Problemet med stresshåndtering
- Vejen fremad
- Energiregnskab
- Spørgsmål



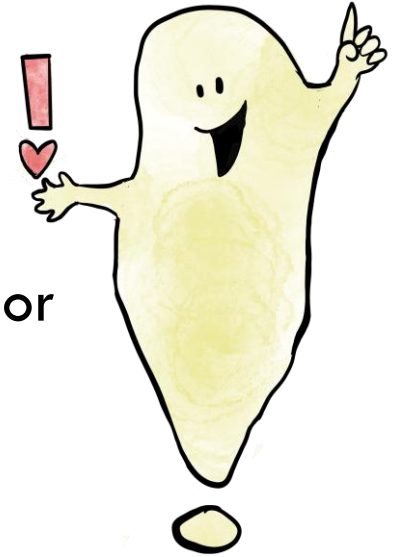
Hvad er livskvalitet?

I forskning er der fokus på:

- Arbejde/indkomst.
- Romantiske og sociale forhold.
- Selvstændige boforhold.



(Livskvalitet) Autistiske mennesker siger:



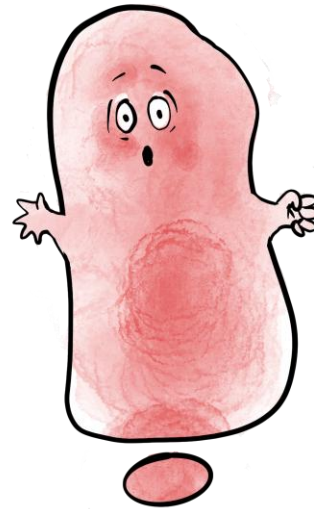
- “... to not be disturbed”
- “Not having to act a certain way just because it is supposedly normal or appropriate”
- “Having my own place to hide...”
- “Being able to express and be understood”
- “Being able to excel in what you love to do”
- “Space to pursue interests/hobbies”
- “Daily engagement with special interests”
- “Freedom from excess sensory pain/disturbance”
- “Having a purpose in life”
- “Accepting my autism and working with it to create harmony in my life instead of difficulties”

Hvad er stress?

En tilstand hvor kroppen og hjernen biologisk er presset.

Korttids-stress er normalt og sundt – Vi skal kunne reagere på trusler.

Langtids-stress forårsager fysiske og psykologiske symptomer.



”Transactional Theory of Stress”

- Lazarus & Folkman (1984/87)
- Personlig fortolkning og vurdering.
- Daglige gøremål som stressorer.



“Psychological stress, therefore, is a relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or exceeding his or her resources and endangering his or her well-being.”

Lazarus and Folkman (1984)



Predisposition

Genetisk/Arvelig

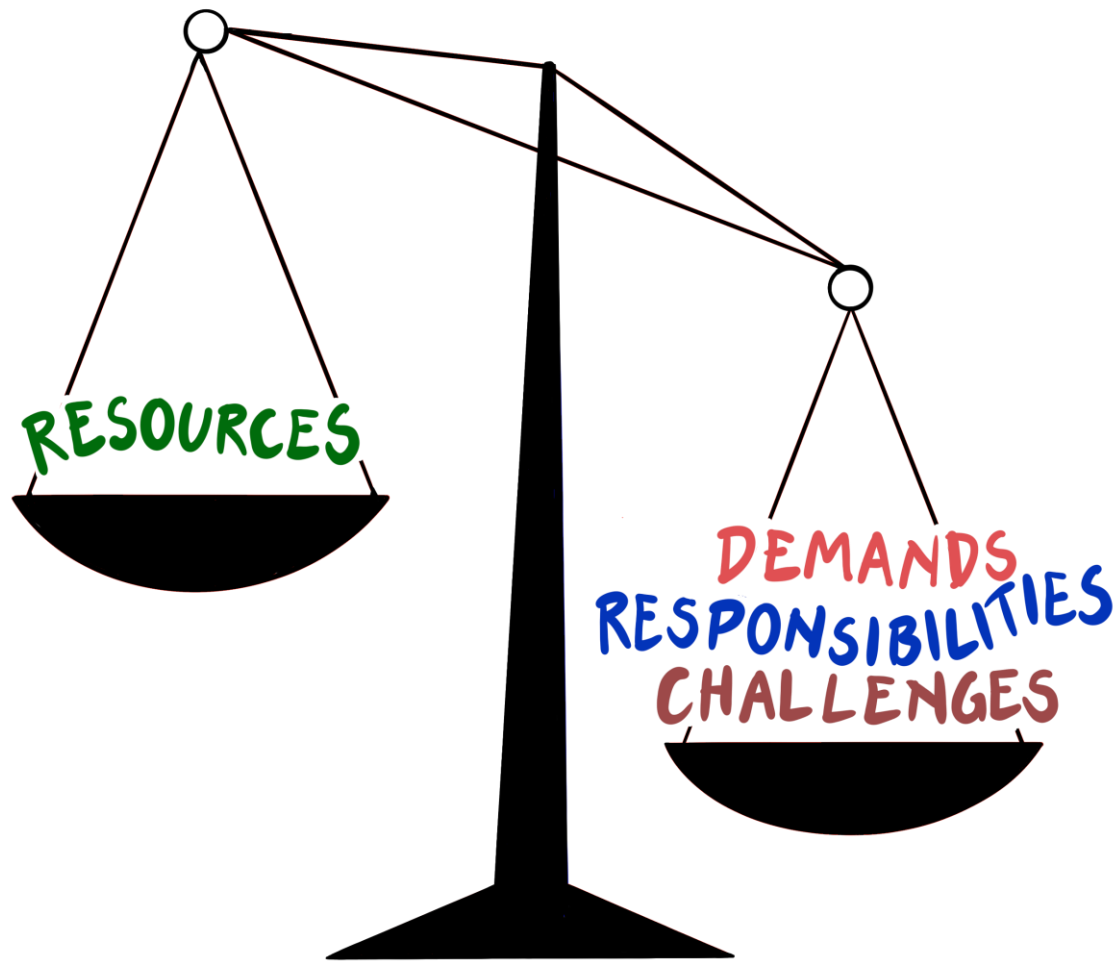
- Anxiety – 20-30%
- Depression – 20-50%

Miljø

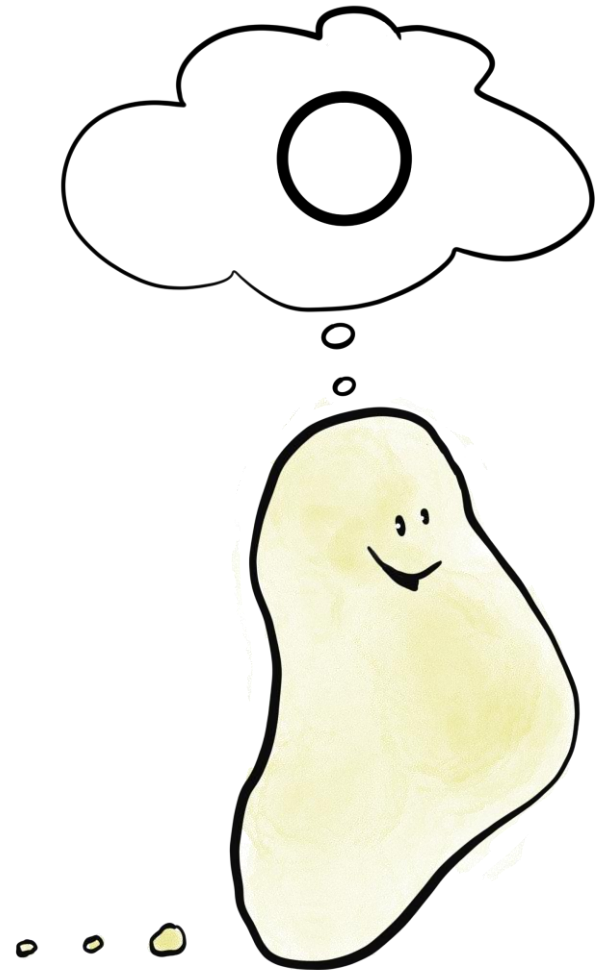
- Tidlige barndoms-stressorer
- Familiemiljø

Andre personlige faktorer

- Selvværd
- Personlighed

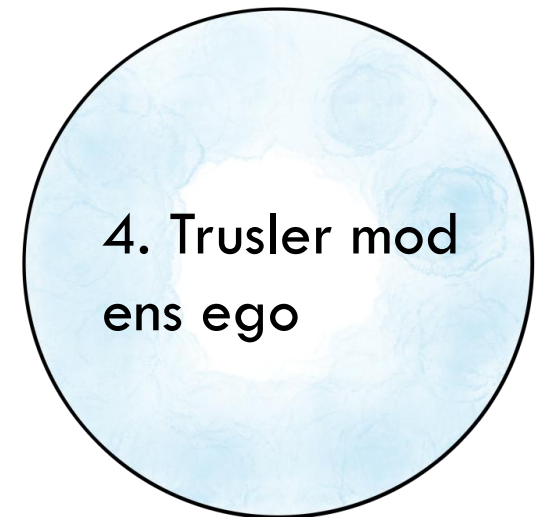
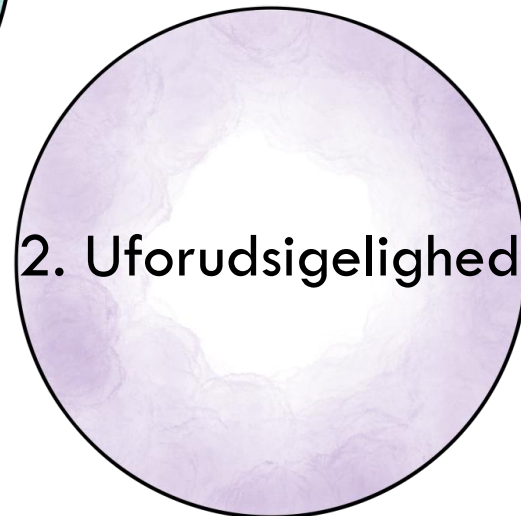
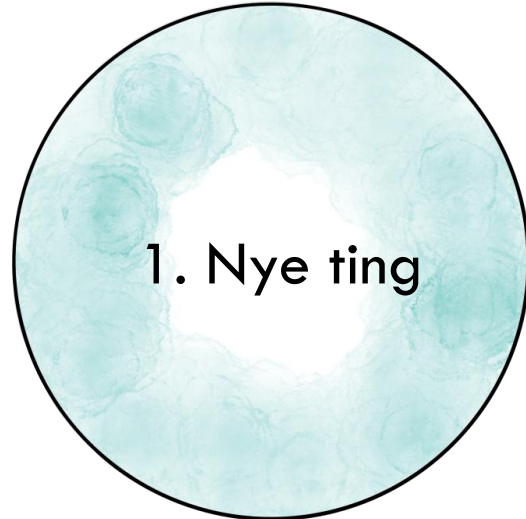


Predictive Coding

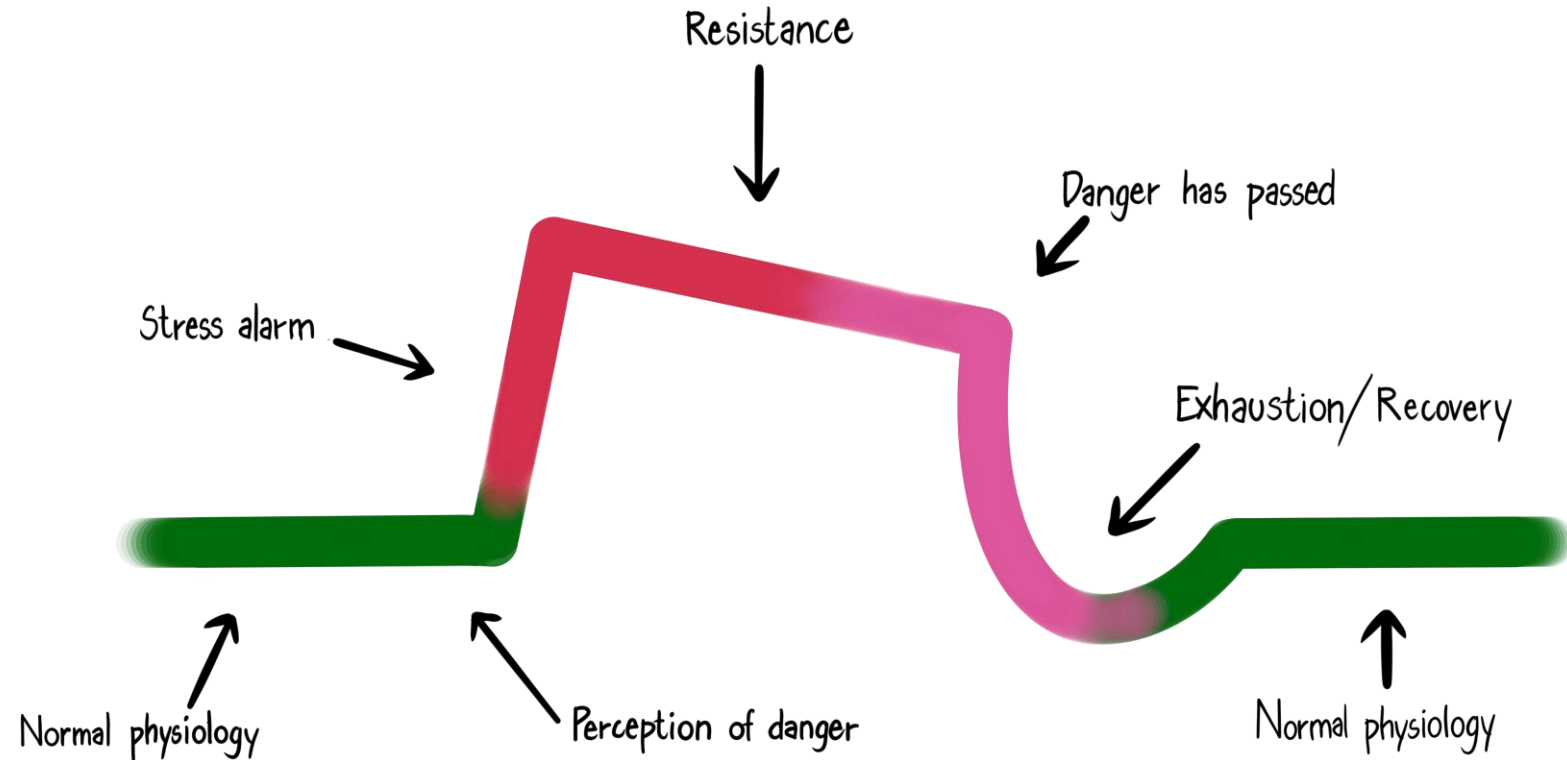


Hvad fremkalder stress-responser?

Forskning har identificeret fire faktorer;



Hvordan stress-responsen skal virke.



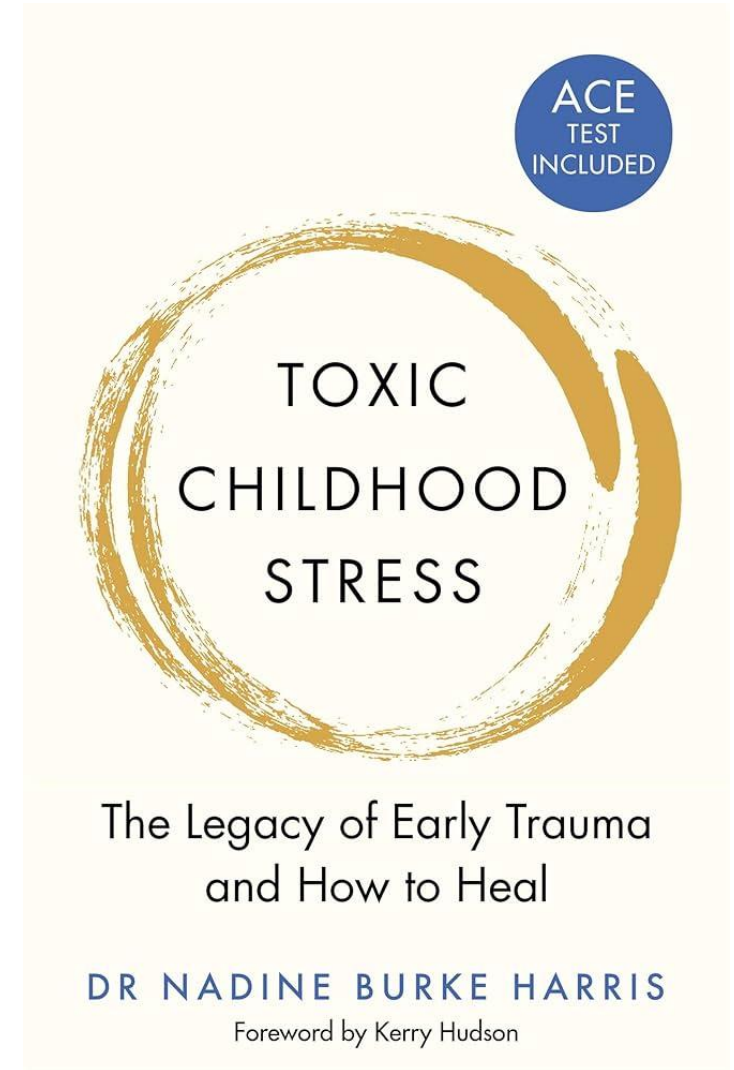
ACEs & Toksisk stress

Hvad er ACEs? (Adverse Childhood Experiences)

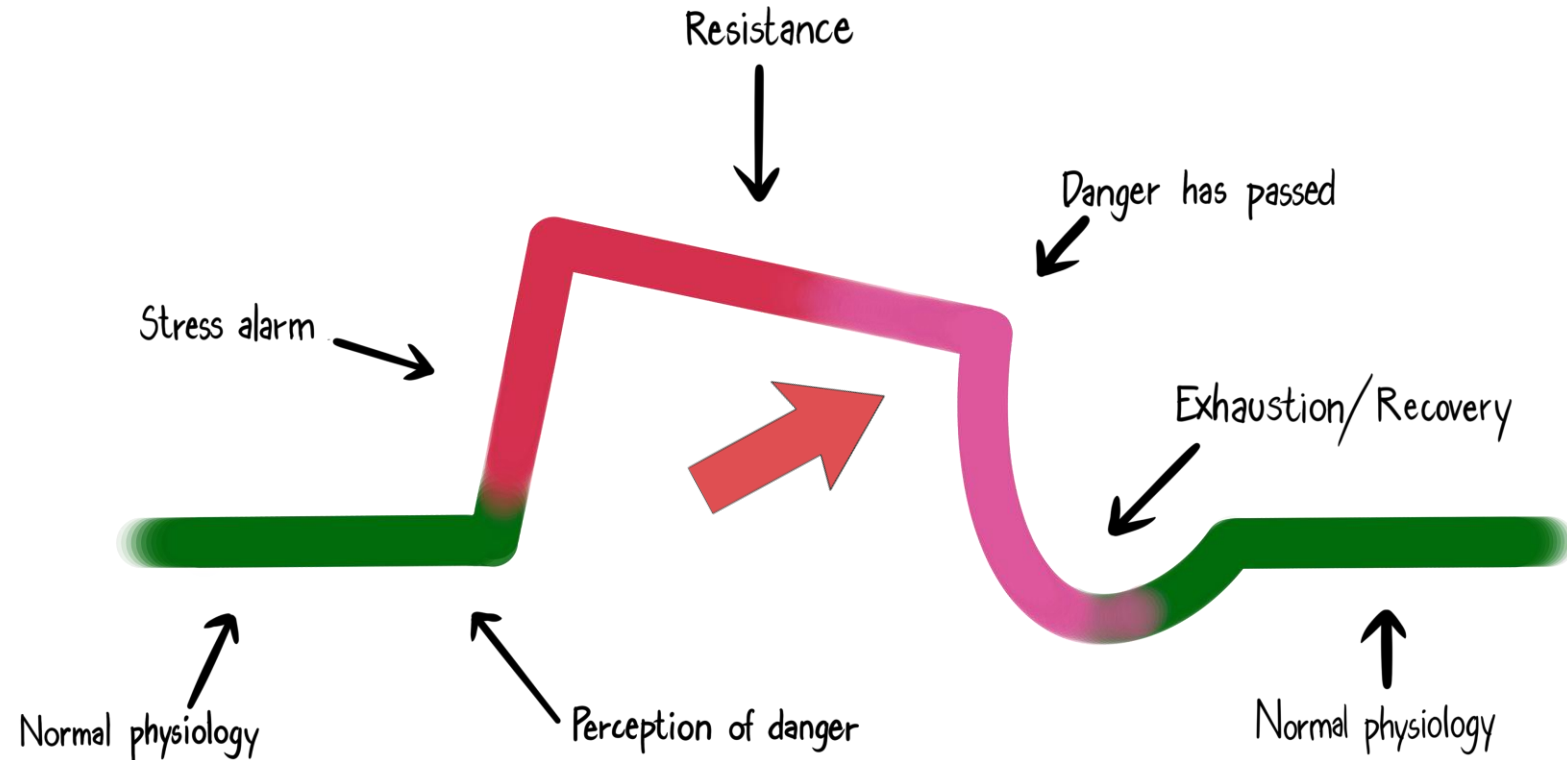
- Misbrug eller neglekt i hjemmet.
- Seksuelt misbrug.
- Kriminalitet i hjemmet/familien.
- Mobning.

Toksisk stress er et resultat af, når en person udsættes for stærk/voldsom, hyppig, og/eller langvarig modgang.

Børns hjerner/nervesystemer og stress.



Hvordan stopper stress-responsen?

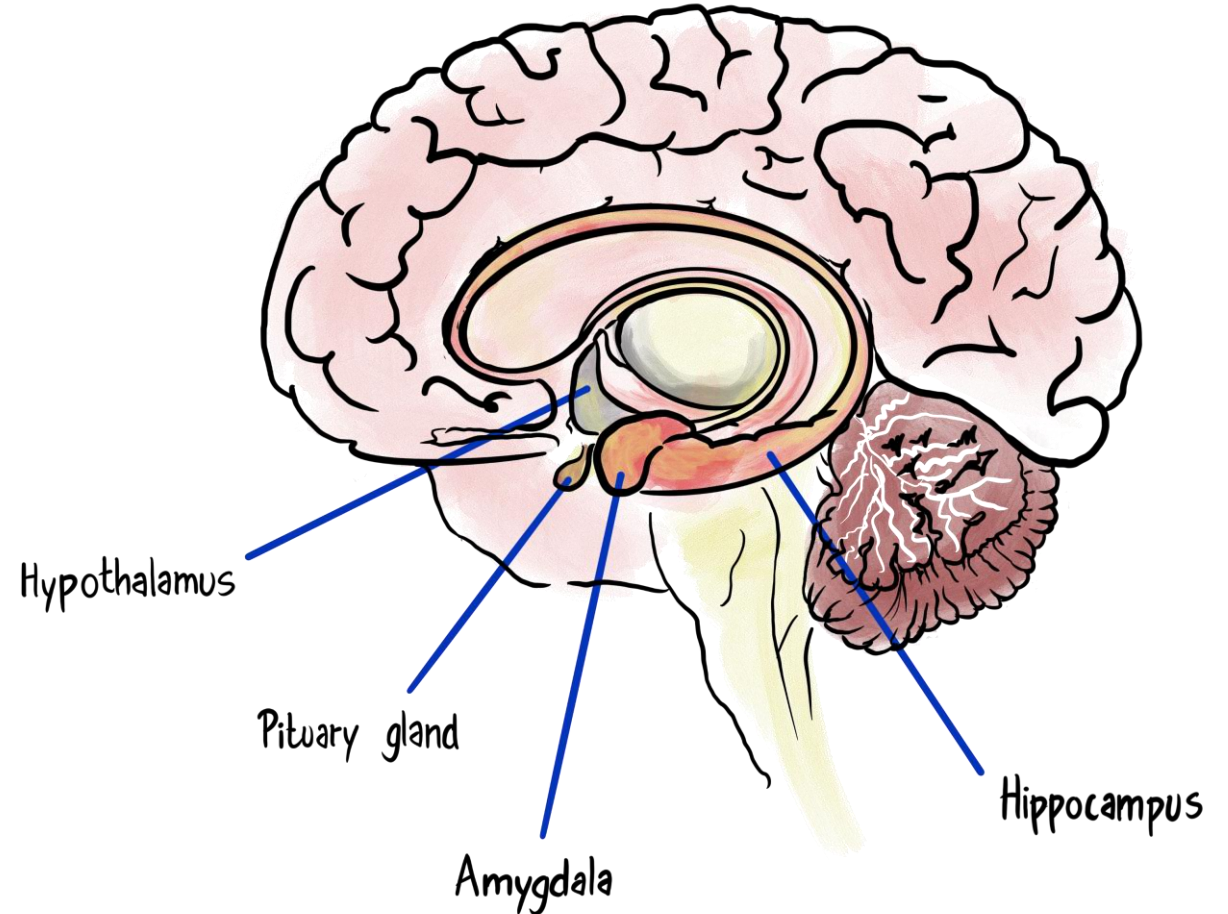


Hvad har det at gøre med autisme?

Sanse-sensitivitet

- (Muligvis) Nye ting.
- Uforudsigelighed.
- Forudsigelige ting som er ubehagelige – trussel mod ego.
- Nedsat følelse af kontrol.

Sociale stressorer.



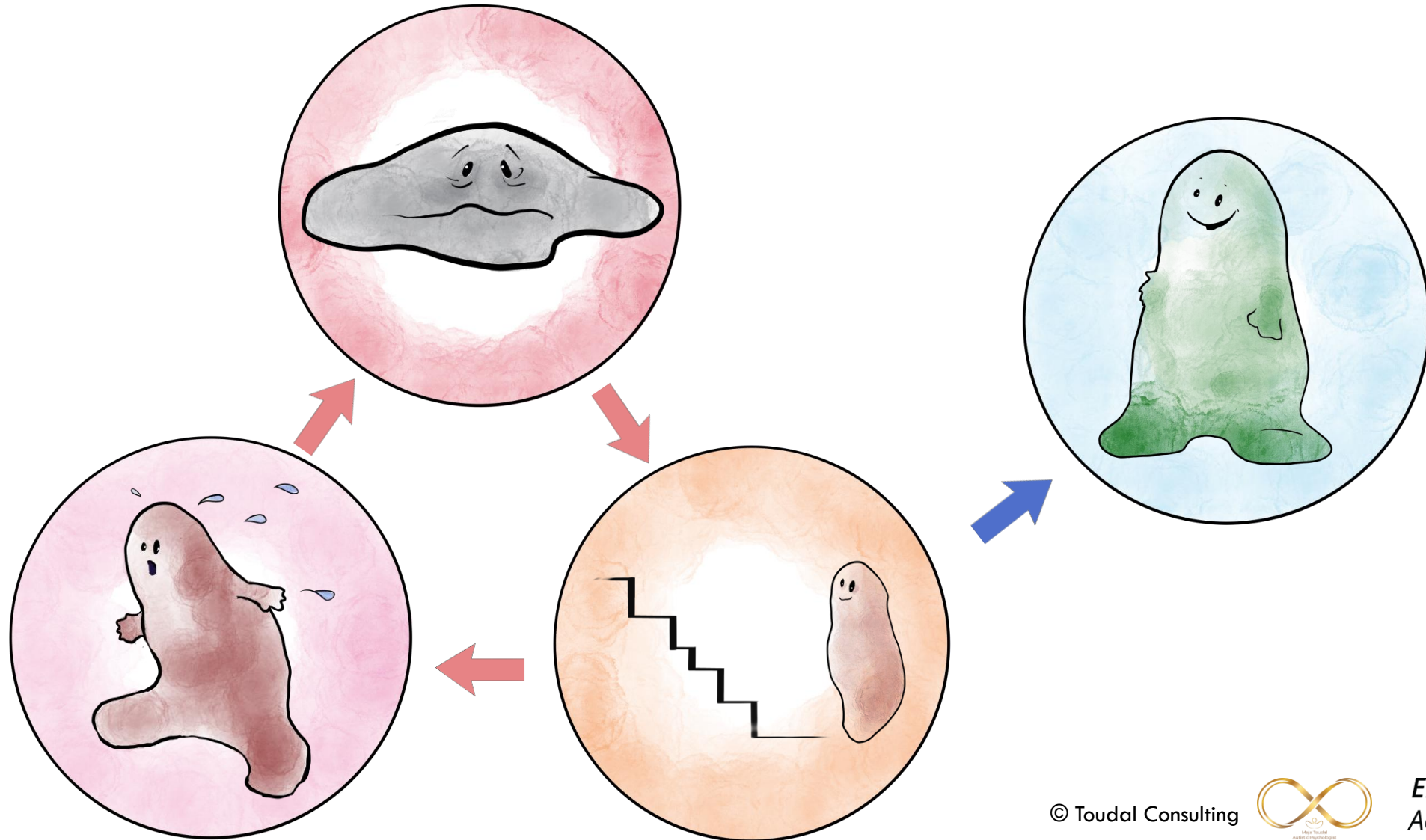
Den autistiske stress sårbarhed.

Anderledes bearbejdning af sansemæssig og social information fra fødsel, og alt som følger med
-> stærk/voldsom, hyppig og/eller langvarig modgang?

Oplever autistiske hjerner/nervesystemer
nogensinde et lavt stress niveau?
Eller hvilke odds har vi?

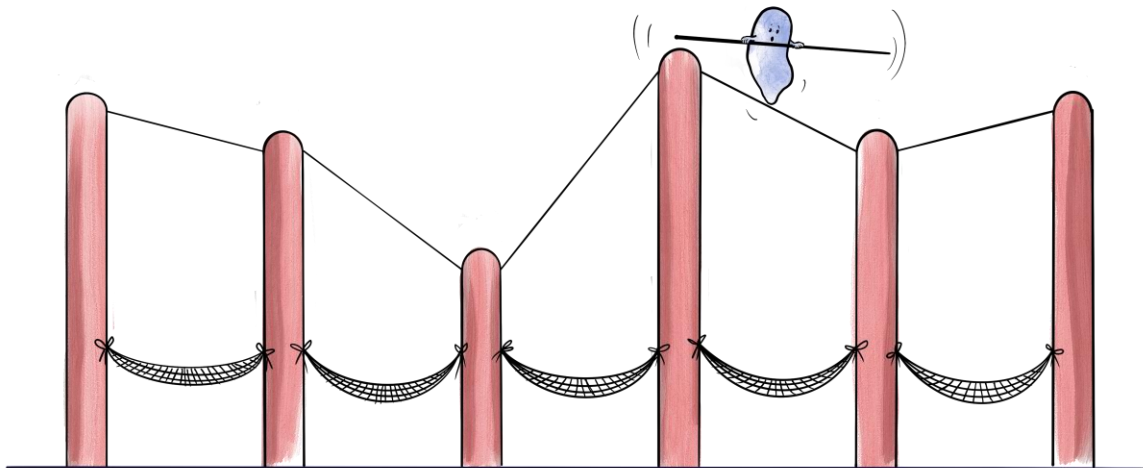
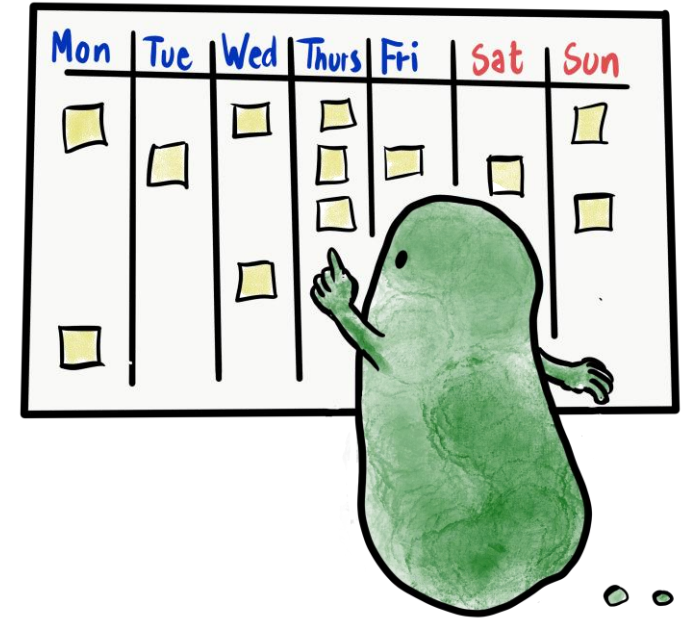


Reaktiv vs proaktiv stresshåndtering.



I Energiregnskab, har vi fokus på:

- Mentalt og fysisk helbred.
- Balance i daglige gøremål/forventninger.
- Personligt blik på velvære & livskvalitet.

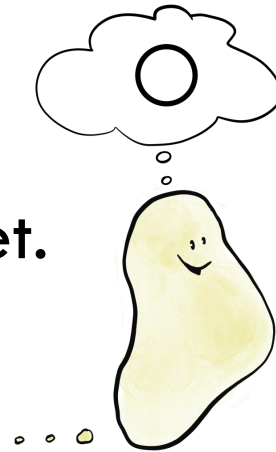


Dette betyder vi skal:

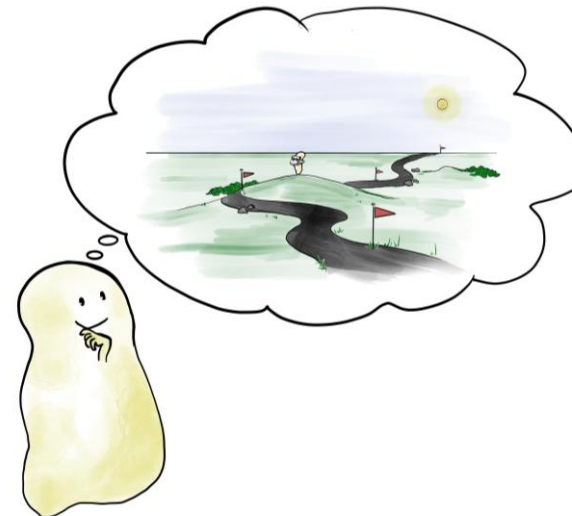
Tilpasse værktøjerne til personen.

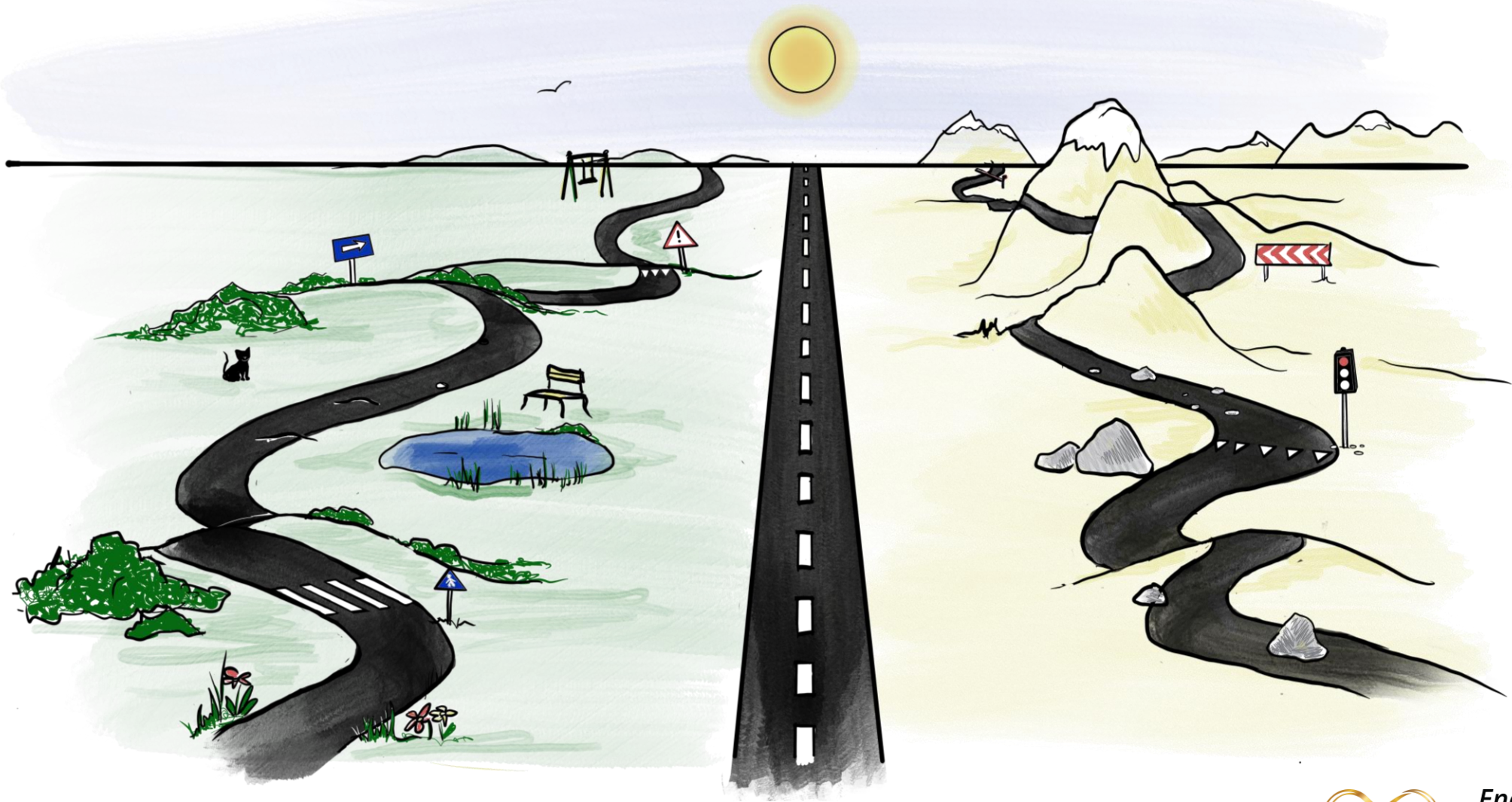


Konstant tilpasning til behovet.

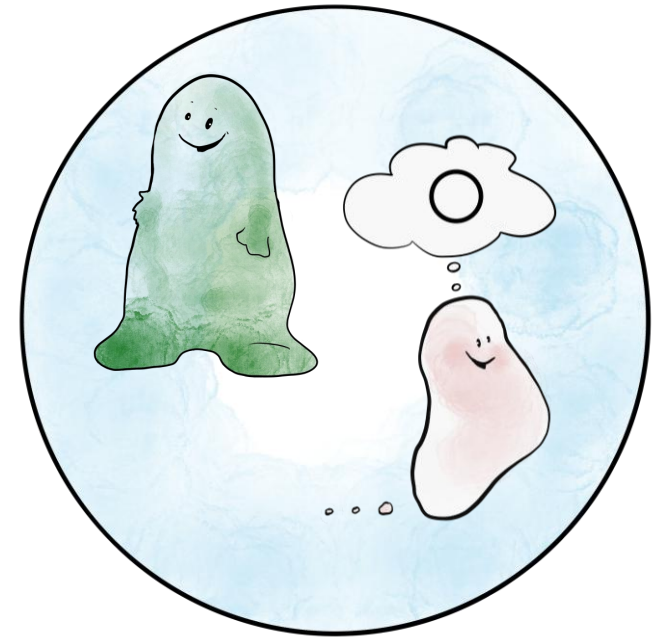
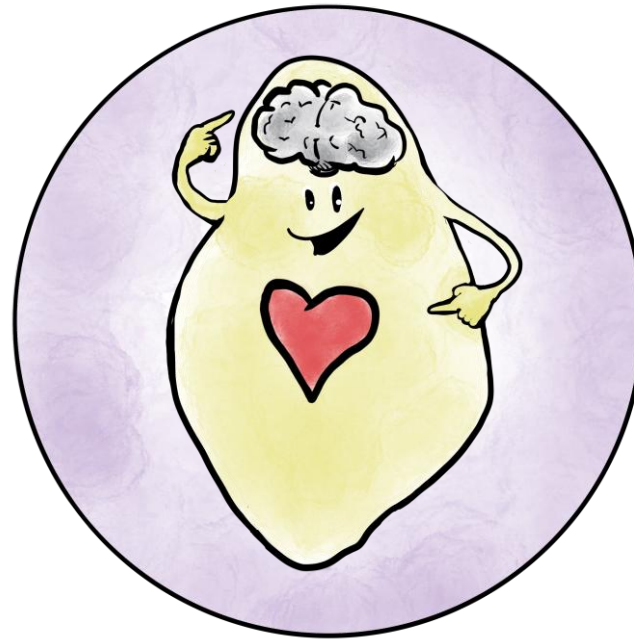
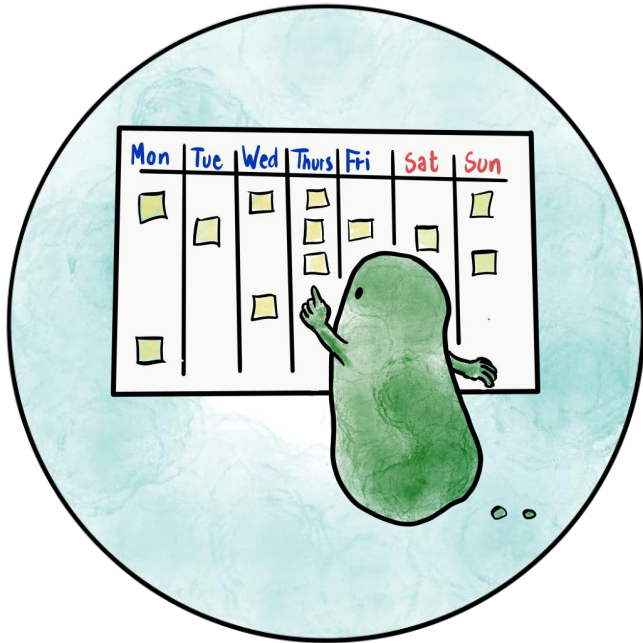


At tænke realistisk fremad.

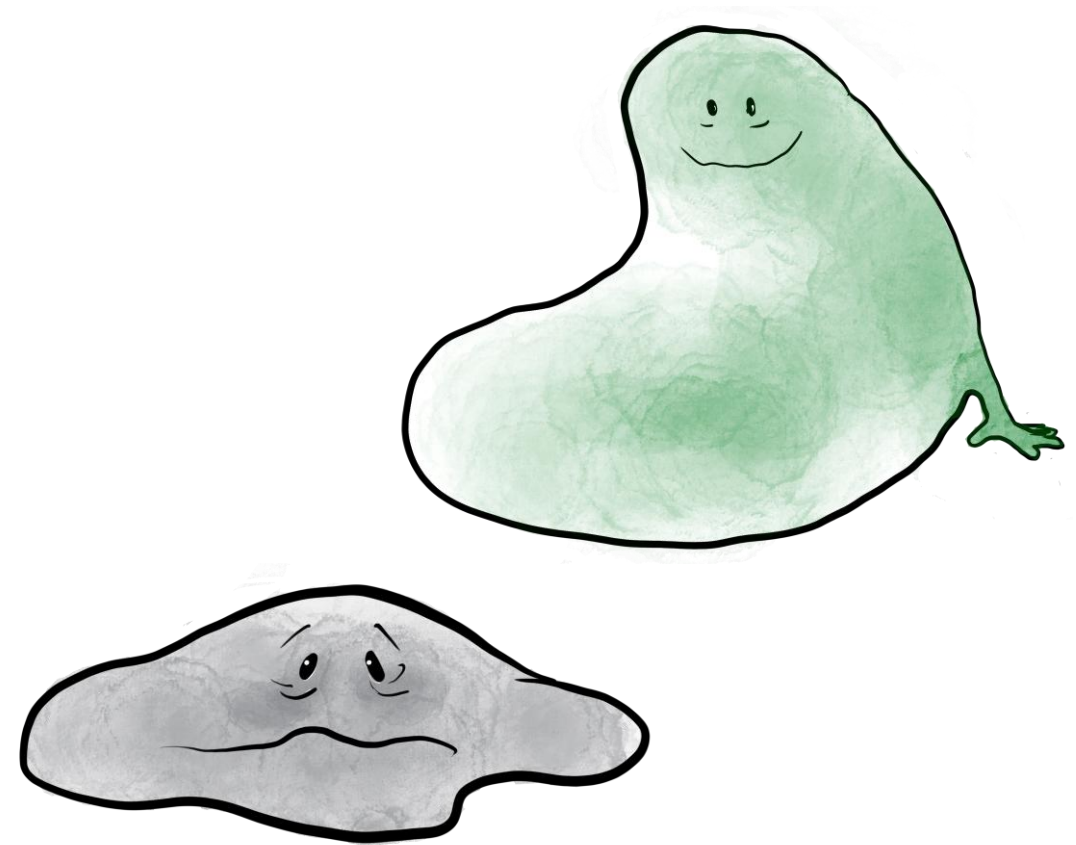
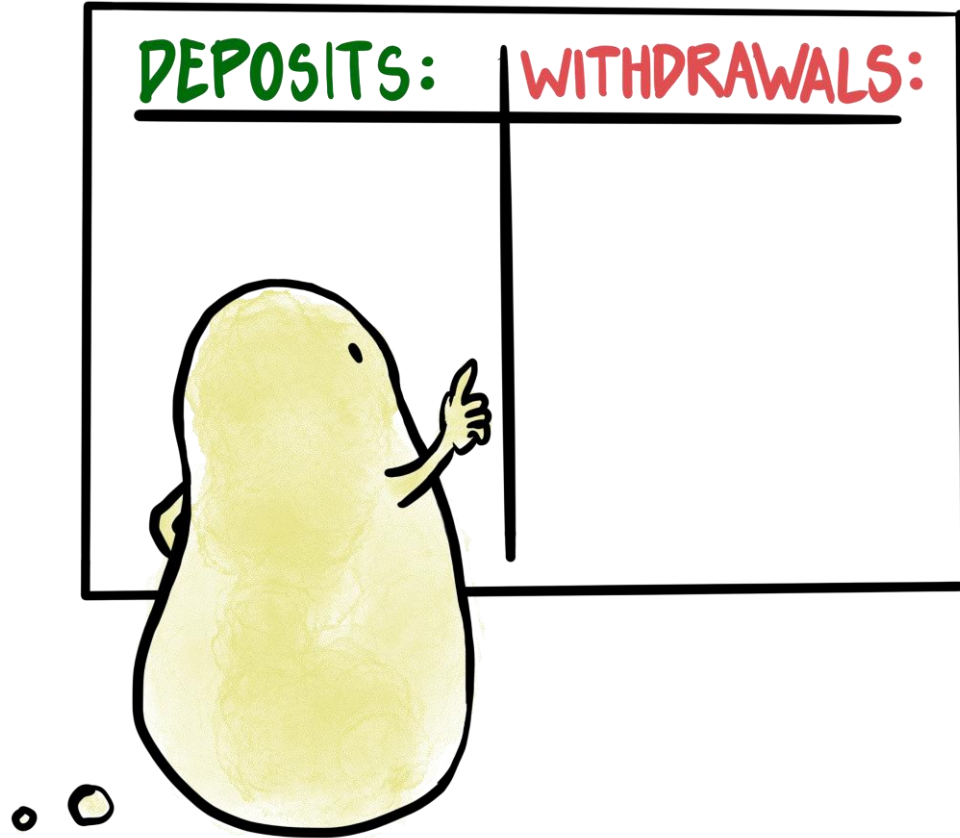




Målet med Energiregnskab: Øget Livskvalitet!



Energi-banken

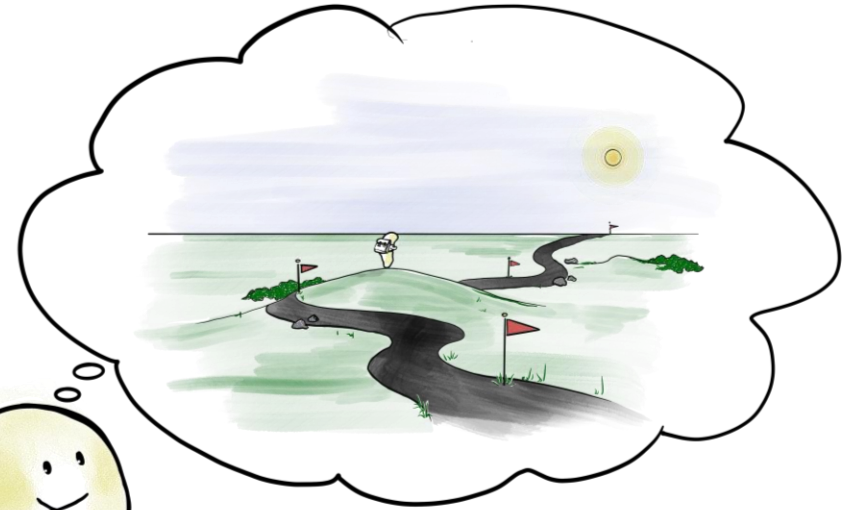
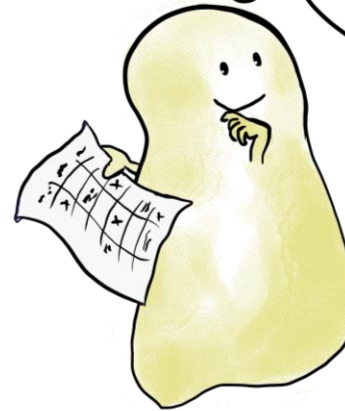


Indsætninger og hævninger

Deposits	Withdrawals
Solitude	Socializing
Special interest	Change
Physical activity	Making a mistake
Animals and nature	Sensory sensitivities
Computer games	Daily living skills and hygiene tasks
Meditation	Coping with anxiety
Helping/Caring for others	Over analyzing social performance
Nutrition	Sensitivity to other people's moods
Sleep	Being teased or excluded
Reading	Noticing too many details (overload)
Favorite food	Not being understood
Pleasant sensory experiences	Other people's (unrealistic) demands
Stimming	Not having access to deposits
Sorting or ordering things	
Journaling	
Being creative	

Energi-banken

Ikke alle indsatninger og hævnninger er enkle + eller – på kontoen.



Energy Account

Withdrawals		Deposits	
Activity/Experience	(0-100)	Activity/Experience	(0-100)
Reminders of disability / difference	20-40	Stimming	20-60
Sensory sensitivity triggers, fx loud noises or flickering lights	80-100	Arts/crafts	10-50
Anxiety/worries	20-80	Being with animals	10-60
Seeing people/socializing	20-50	Naps/laying with thick blanket	20-30
Socializing with other autistic people	10-40	Noise-cancelling headphones	30-70
Seeing / meeting new people	50-90	Gardening	30-50
Pressure (feeling of or real)	30-80	Collecting, such as finding fossils or crystals in nature	30-40
Having to go somewhere	20-40	Walks	20-30
Appointments	20-40	Thunderstorms	50-70
PTSD triggers	90-100	Music	10-60
People being angry	70-100	Games (only works sometimes)	0-30
Masking	20-80	Museums	20-40
		Reading	20-40



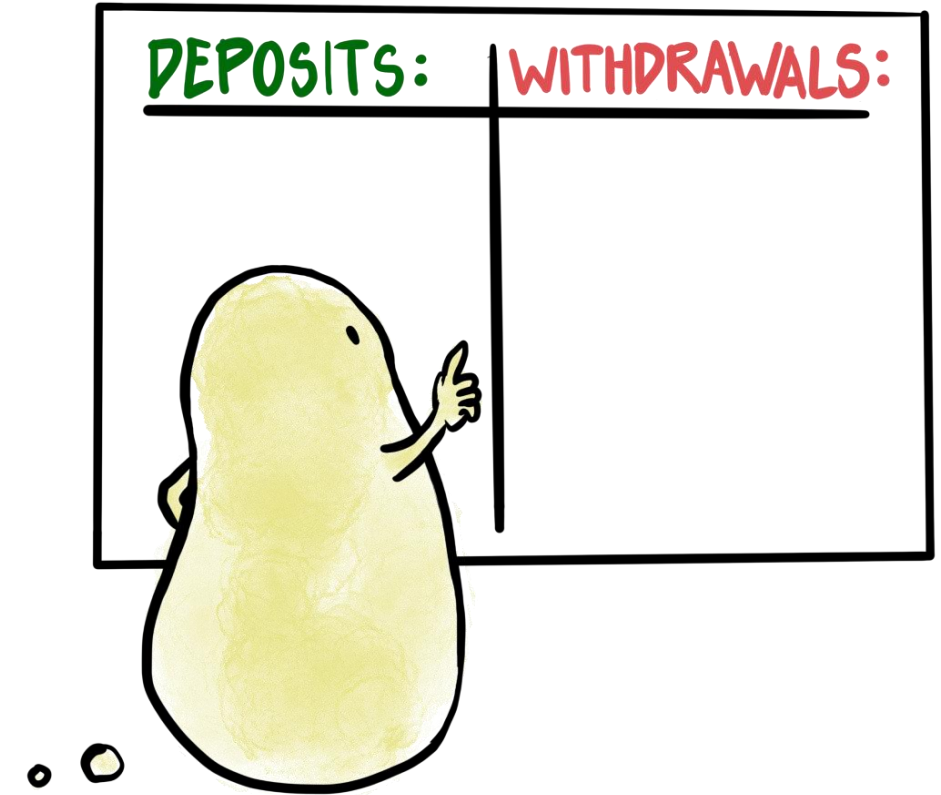
Energi-banken

Skal helst gå op dagligt.

- Voksne kan 'presse' sig selv i perioder, men ikke konstant!

Bruges til at planlægge kortere perioder.

- Hvilke gode ting sker i morgen?
- Er det nok til at skabe balance i dagen?

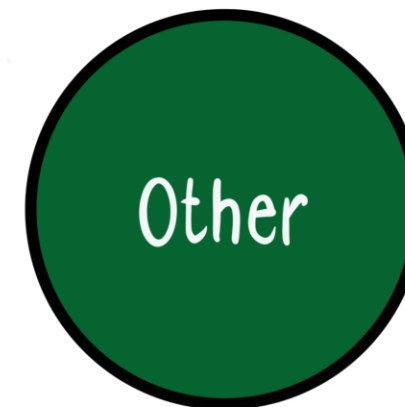
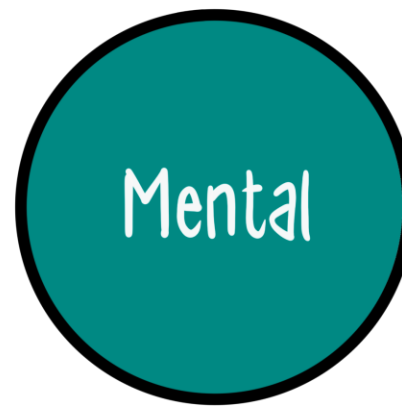
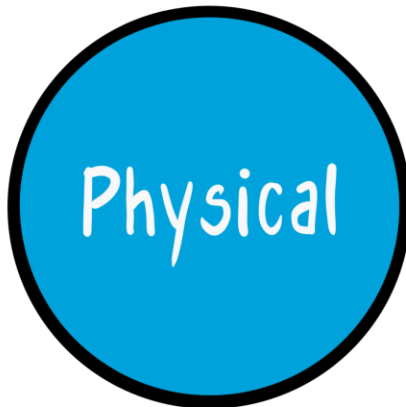
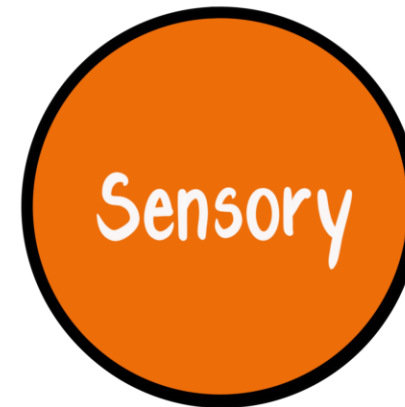


Men vi kan ikke bare tænke på i morgen.

Vi vil gerne passe på os selv på den lange bane.



Farvekodning

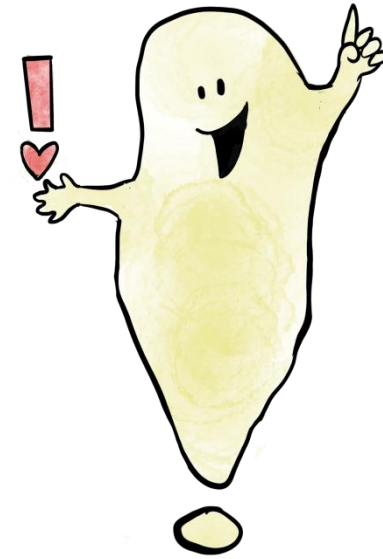


Mønstre i energi?

Nogle ting **giver energi med det samme**, andre giver energi **over længere tid**.

Nogle ting **tager energi med det samme** (og måske hurtigt), hvor man først opdager at andre ting tog energi langt senere.

Nogle ting **tager energi i øjeblikket**, men bidrager til mere **stabil energi på lang sigt**.



Eksempler på farvekodede "konti"

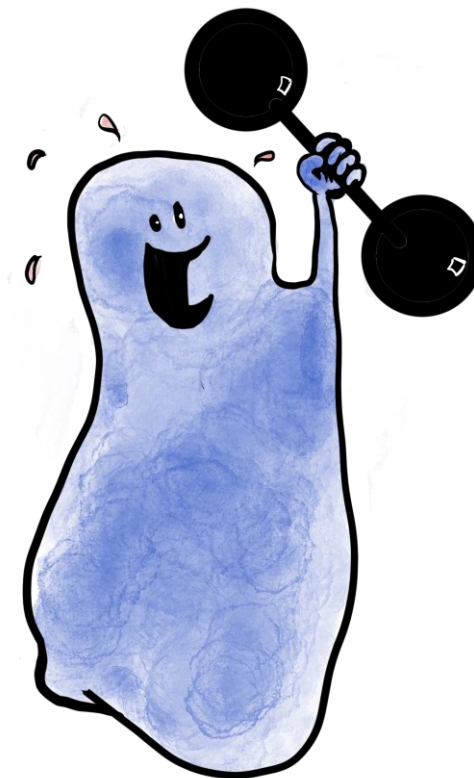
Fysisk/sundhed

Motion/bevægelse

(Sund) Mad

Søvn (mønster)

Disse aktiviteter bidrager til at stabilisere dine neurotransmittere og hormoner.



Sundhedskonto = Forsikring

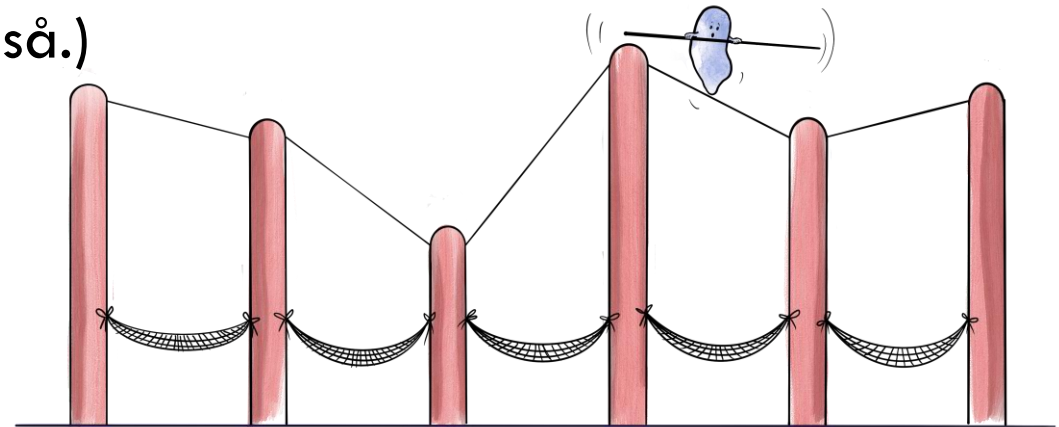
Stabile neurotransmittere og hormoner.

Færre/mindre bølger/udsving i nervesystemet.

Færre shock til nervesystemet – tænk på blodsukker.

Stabiliteten reflekteres i vores stress kapacitet.

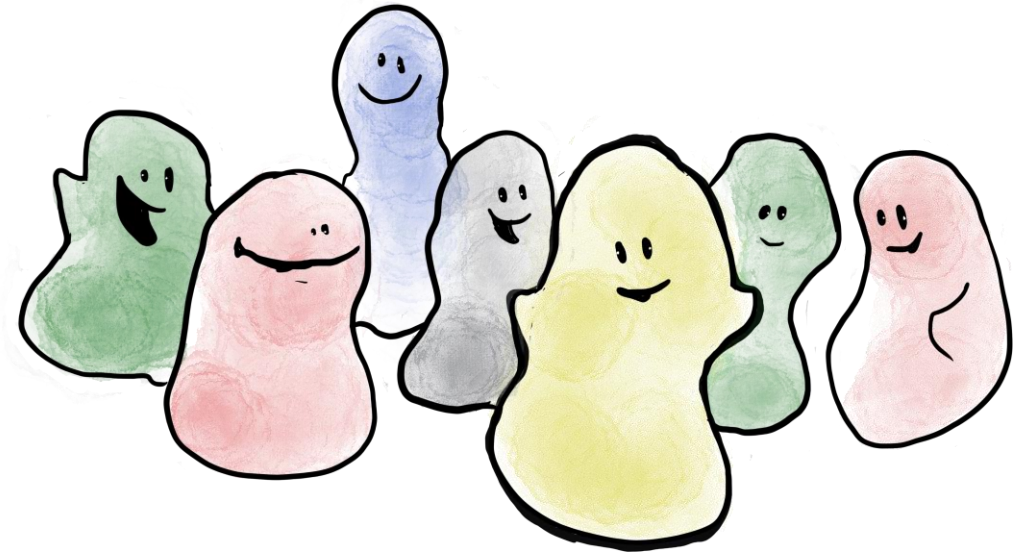
(Ikke perfekt, men bedre! Lidt tæller også.)



Eksempel

Social konto

Kan være sjovt i øjeblikket, eller svært.



Online chat, tekst, eller tale (mindre press omkring brug af, og aflæsning af mimik).

Fysisk tilstedeværelse (Positive vibes uden snak).

Social aktivitet (Samtale, brætspil, se film sammen osv).

Nogen social interaktion er nødvendig for at modstå ensomhed.

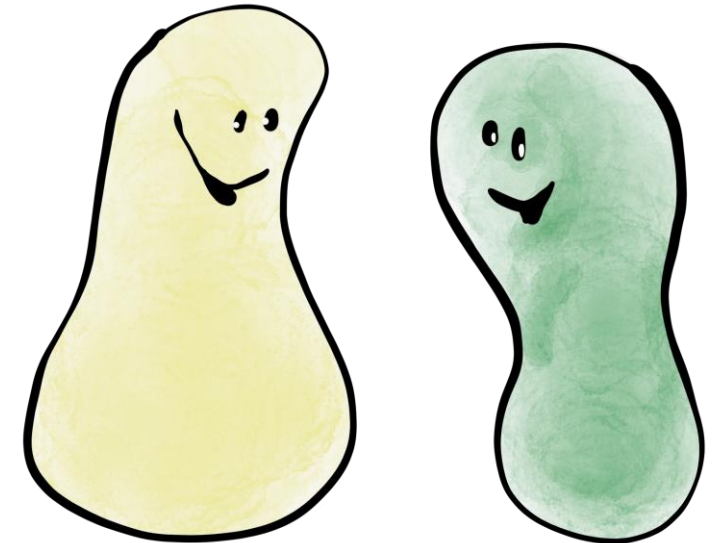
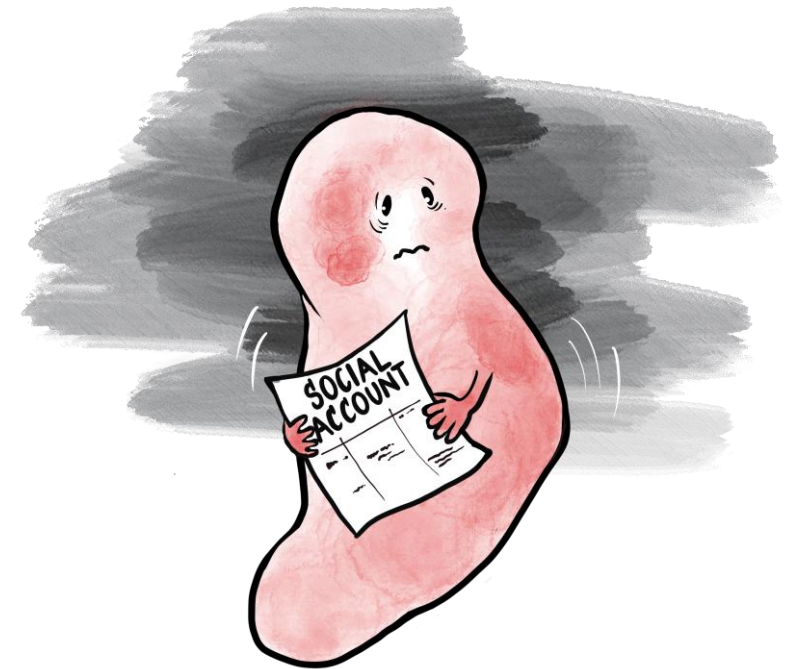
Social konto = El, varme, vand

At tilpasse forbrug til behovet,
og undgå over- eller under-forbrug.

- For lidt -> Ensomhed
- For meget -> Udmattelse, overload, nedsmeltning

Den rette mængde og type af selskab/samvær
giver gode hormoner and neurotransmittere.

Bidrager til forebyggelse og modvirkning af
depression osv.

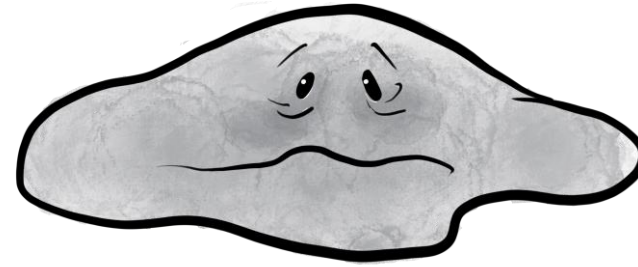


Stress-kapacitet

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
CRITICAL							
WARNING SIGNS							
STRESS LEVELS							

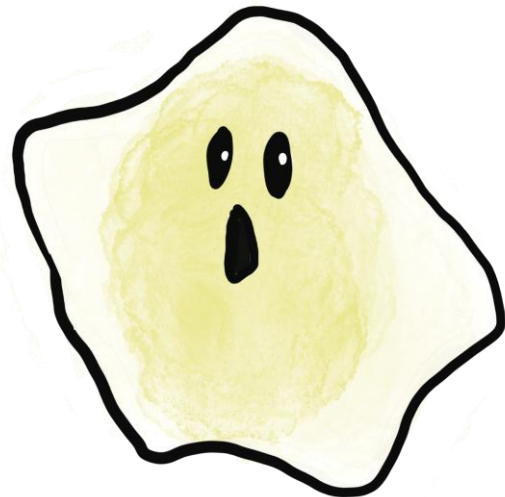
	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
CRITICAL							
WARNING SIGNS		DINNER					
	DINNER	SENSORY OVERLOAD					
	PLAYDATE	PLAYDATE					
	SCHOOL	SCHOOL					
	MORNING ROUTINE	MORNING ROUTINE					
	ANXIETY	ANXIETY					

Stress-kapacitet



En dynamisk del af livet – påvirkes af hvad der sker og hvad vi gør.

Stress symptomer kan være akutte eller kroniske, og indikerer hvor længe vi har gået ud over vores kapacitet.



Opmærksomhed og viden om ens stress kapacitet.

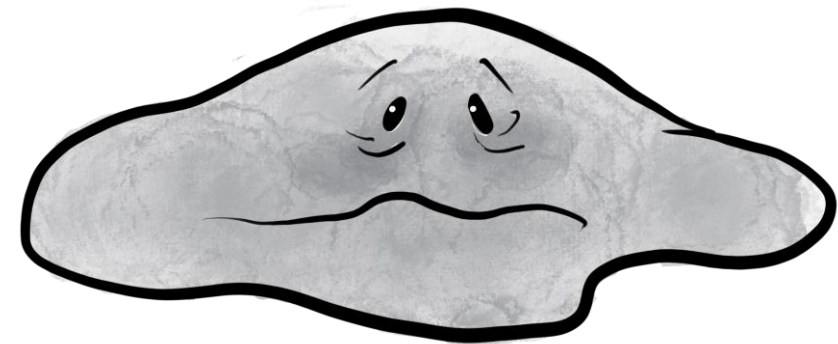
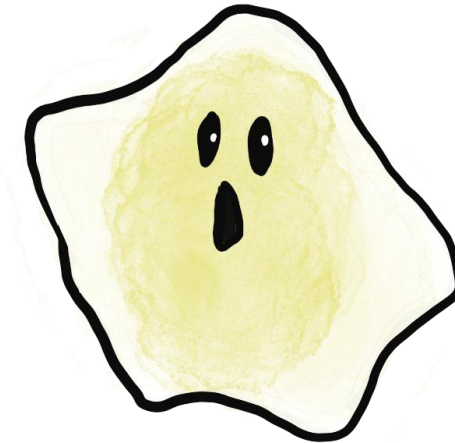
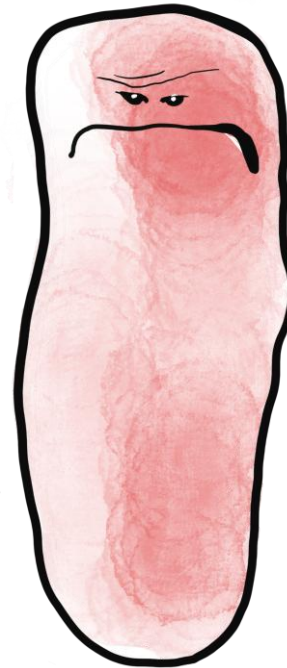
- Tager tid.
- Inkluderer fejl – men vi skal se dem som læringsmuligheder.
- Bygger fundamentet til at bruge Energiregnskab effektivt.



Stress symptoms

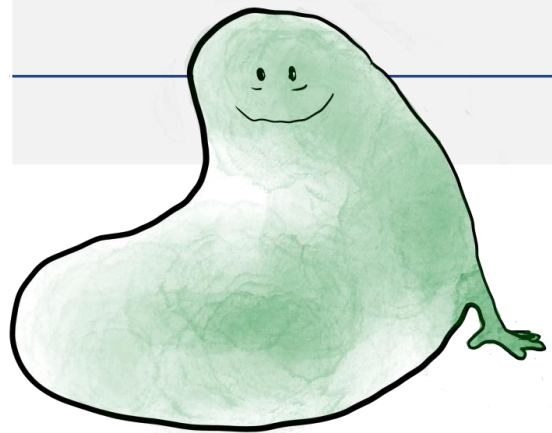
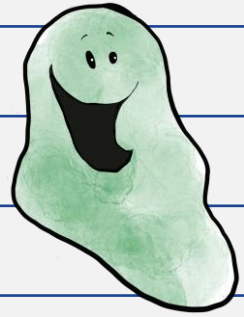
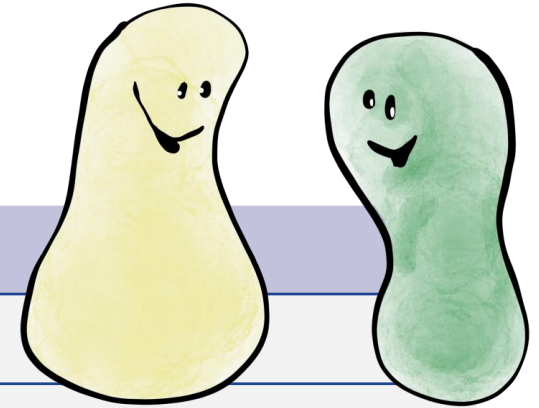
Physical	Psychological	Outward or behavioural
Headaches	Diminished interest or pleasure, anhedonia	Insomnia, difficulty sleeping
Heart palpitations	Tiredness	Hyperventilation
Hands shaking or sweating	Feelings of unease	Feeling overwhelmed by everyday experiences and tasks
Dizziness	Memory problems	Self-isolation or becoming socially withdrawn
Chest tightness	Difficulty concentrating	Anger
Stomach pain	Restlessness	Aggression
Frequent urination	Irritability	Decreased productivity or performance
Pains	Low self-esteem or self-worth*	Indetermination or indecisiveness
Decreased sex drive	Anxiety, panic attacks	Increased use of stimulants (such as caffeine and sugar)
Frequent infections	Exhaustion or fatigue	Comfort eating
Exacerbation of chronic illness	Affected, changed or diminished sense of humour	Altered dietary habits
Teeth grinding	Depression	Excessive sleeping
Heartburn	Feeling overwhelmed	Obsessive or compulsive behaviours
Nausea	Negativity	Increased number of sick days
Weight gain or weight loss	*Increase in negative thoughts about self, for example in terms of personality traits, expectations for the future, or one's appearance.	Skin picking or hair pulling

Hvad er dine stress symptomer?



Hvad er dine velvære symptomer?

Physical	Psychological	Behavioral



Stress/depression symptoms	Well-being symptoms
Social withdrawal	Social interaction is okay
Intrusive thoughts	Can do art/crafting for longer at a time
Suicidal thoughts	Speech mannerisms are present
Loss of appetite and forgetting to eat	Takes bike instead of public transportation
Insomnia	Stims more freely
Emotions disappear, except for sadness and hopelessness	Laughs and smiles at the 'little things'
Flat, slower speech, loss of speech mannerisms	Singing and dancing feels natural
No energy for tidying and cleaning, things become messy	Goes for walks new places, finding pretty places or things.
Washes hair less often – does not want to leave room	More organized
Frequent headaches	Cooking for pleasure rather than survival
Usual deposits decrease in value or stop working as strategies (anhedonia)	

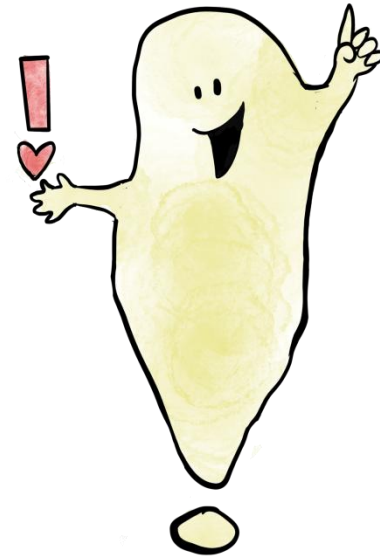
Hvordan skal vi monitorere og evaluere?

Stress- og velvære symptomer.

Stille de rigtige spørgsmål, igen og igen.

Selv-monitorering, og assisteret monitorering

- Andre kan se hvad vi ikke kan.



Eksempler på daglig tracking

Number tracking

Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning	9	7	7	6	4	4	8
Midday	5	6	5	4	3	4	8
Evening	3	3	3	1	1	6	7
Night	3	5	4	1	1	5	7

Battery tracking





























Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Morning							
Midday							
Evening							
Night							

Figure 4.1: Battery tracking

MONDAY

ENERGY

7

Substitute teacher - 5

Badly written assignment - 4

Homework! - 3

Alone time - 5

Not sure, just tired? - 4

8AM

9AM

1PM

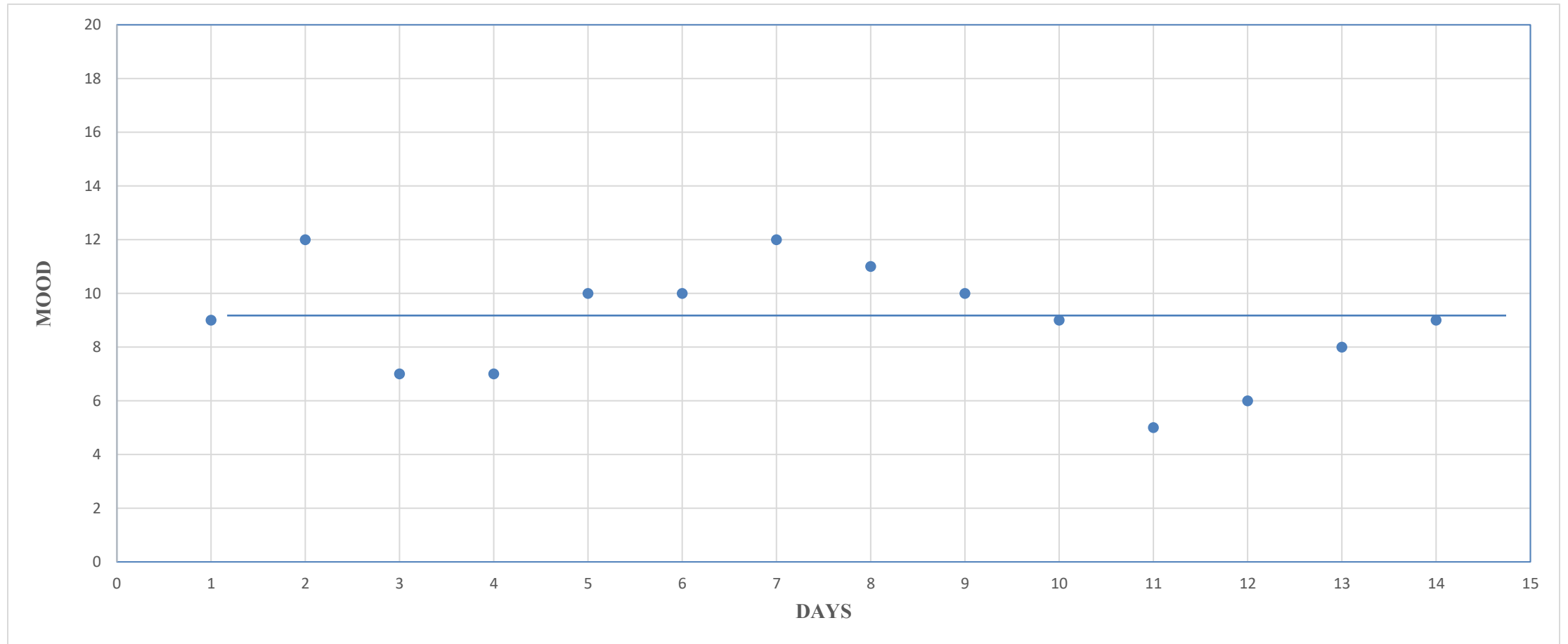
4PM

8PM

10PM

HOURS

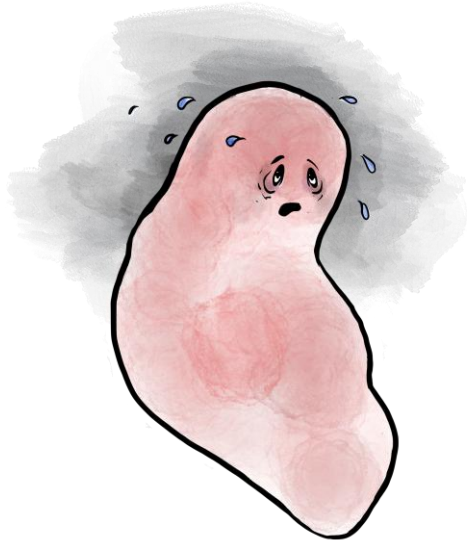
Humør/monitorerings-dagbog



Ting går aldrig som planlagt...

Tilpasning til:

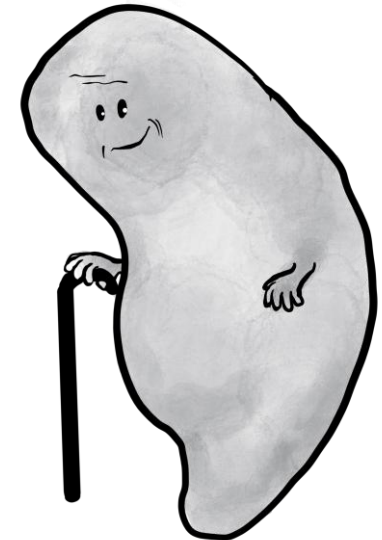
Pludselige ændringer



Systematiske ændringer



Modning/alder



Det handler om strategier!

- Et repertoire af tilpasninger/strategier som ofte virker = Mindre angst når der er behov for at tilpasse.
- Forskellige niveauer af interventioner/tilpasninger som passer til forskellige 'størrelser' af udfordringer.



Monitoring

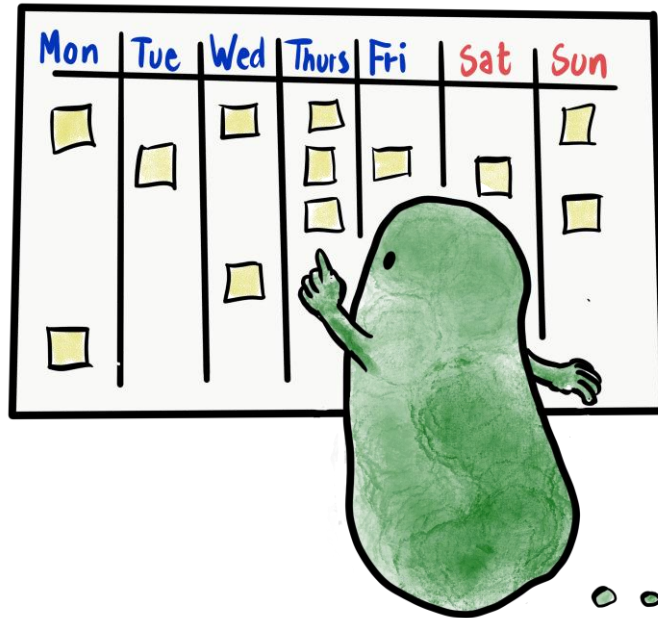
	Internal	External
Well-being symptoms		
Stress symptoms or signs of overload		

Evaluation		
Questions	Answer, current strategies, issues to be discussed	Suggested strategies
<p>Are there value estimates from the deposits and withdrawals discussion that need to be corrected?</p> <p>Perhaps there are days or weeks that should be balanced, but do not seem to be in reality.</p>		
<p>Are there any points to be made from monitoring systems that have been put in place?</p> <p>(For example, changes in stress/well-being symptoms, tracking notes.)</p>		
<p>Are there any notable patterns emerging from daily tracking, colour coding, or other sources of information?</p> <p>Look for stress or well-being symptoms that occur on specific days, times of day, or in specific circumstances.</p>		
<p>Are there any strategies which seem to be working badly, or that are hard to implement or execute?</p>		
<p>Which strategies seem, at the moment, to be providing the best pay-off?</p>		
<p>Which points or topics from former session have been most beneficial to accessing new strategies or perspectives?</p>		
<p>Are there any key deposits or withdrawals since the last session that should be discussed?</p>		

Personlige Guidelines

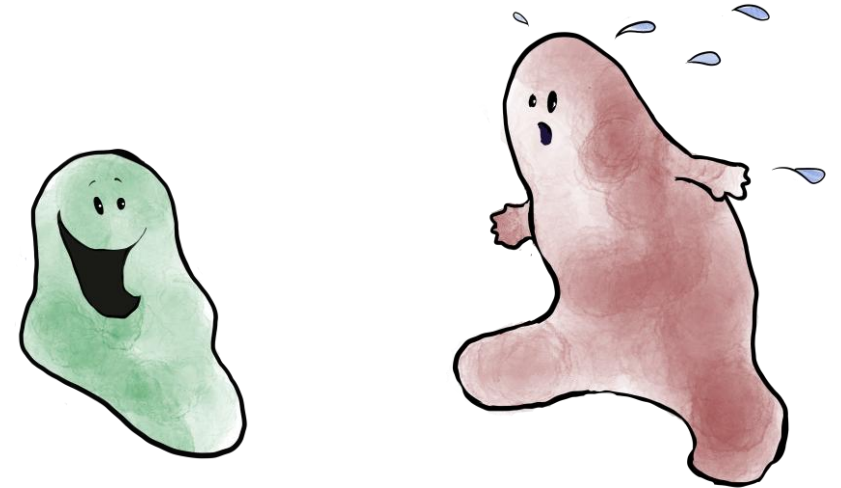
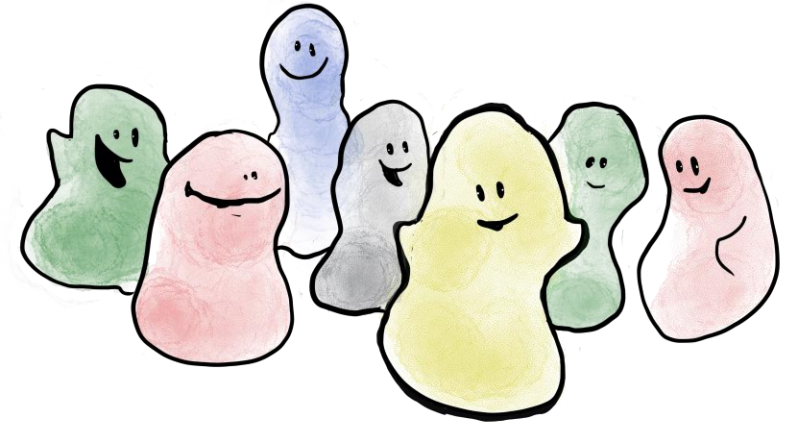
Målrettet at gøre brugen af Energiregnskab nemmere på lang sigt.

Generelle regler som får livet til at virke bedre for dig.



Guidelines som ofte virker...

- Ikke mere end en stor event per dag.
- Drænende aktiviteter skal balances ud ASAP.
- En eller flere genopladende aktiviteter per dag.
- Planlæg alenetid! (regelmæssigt)
- Mentale helbreds dage, ofte markeret med X = ingen planlagt aktivitet. Fjerne skyld og angst. Virker ofte godt for dem med PDA profiler.



Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
08:00	Get up	Get up	Get up	Get up	Get up	Get up	Get up
09:00	Go!	Go!	Green Time	Go!	Go!		Green Time
10:00	Dev.Psych. Lect.	Study	Green Time	Dev.Psych. Lect.	Dev. Psych. Class		Green Time
11:00	Dev.Psych. Lect.	Study	Check Economy	Dev.Psych. Lect.	Dev. Psych. Class		Green Time
12:00	Study	Study	Do laundry	Study	Dev. Psych. Class		Green Time
13:00	Study	Lunch	Lunch	Study	Lunch	Lunch	Lunch
14:00	Lunch	Study	Green Time	Lunch	Study		Green Time
15:00	Study	Study	Green Time	Dev. Psych. Class	Study		Green Time
16:00	Study	Study	Green Time	Dev. Psych. Class	Study		Green Time
17:00	Go home	Go home	Green Time	Go home	Go home		Green Time
18:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner
19:00	Household chores	Household chores	Household chores	Household chores	Household chores	Household chores	Household chores
20:00	Work out	Work out	Work out	Work out	Work out	Work out	Green Time
21:00	Shower	Shower	Shower	Shower	Shower	Shower	Green Time
22:00	Green Time	Green Time	Green Time	Green Time	Green Time	Green Time	Green Time
23:00	Go to bed	Go to bed	Go to bed	Go to bed	Go to bed	Go to bed	Go to bed



Halvårs eksempel

1. kvartal 2016												
Depression												
JANUAR				FEBRUAR				MARTS				
1	Fre	Nytårsdag	X	1	Man		X	1	Tirs			
2	Lør		X	2	Tirs	Travel	■	2	Ons	Doctor		
3	Søn		X	3	Ons	Travel	■	3	Tors			
4	Man	School starts		4	Tors	Travel		4	Fre	Helping mum		
5	Tirs			5	Fre	Travel		5	Lør			
6	Ons	Hellig 3 konger		6	Lør	Travel		6	Søn			X
7	Tors			7	Søn	Travel		7	Man			
8	Fre	Prs. Josephine Pr. Vincent		8	Man	Travel		8	Tirs	Alone		
9	Lør	Dinner		9	Tirs	Travel	■	9	Ons	Alone		
10	Søn			10	Ons	Home arrival		10	Tors	Alone		
11	Man			11	Tors		X	11	Fre			
12	Tirs	Doctor		12	Fre		X	12	Lør			
13	Ons			13	Lør	Family B-day	■	13	Søn			
14	Tors			14	Søn	Valentinsdag		14	Man			
15	Fre			15	Man		X	15	Tirs			
16	Lør	Family B-day	■	16	Tirs		X	16	Ons			
17	Søn		X	17	Ons		X	17	Tors			
18	Man			18	Tors		X	18	Fre			
19	Tirs			19	Fre		X	19	Lør	Movie-night		
20	Ons			20	Lør		X	20	Søn	Palmsøndag		X
21	Tors			21	Søn		X	21	Man			
22	Fre			22	Man	Alone		22	Tirs			
23	Lør	Alone		23	Tirs			23	Ons			
24	Søn	Prs. Athena		24	Ons			24	Tors	Skæstonsdag		
25	Man			25	Tors	Visit friend		25	Fre	Langfredag		
26	Tirs			26	Fre			26	Lør			
27	Ons	Hairdresser		27	Lør			27	Søn	Påstedag Sommerbø start (+1 time)		
28	Tors			28	Søn			28	Man	2. Påstedag		
29	Fre	Start packing		29	Man			29	Tirs			
30	Lør		X	30	Ons			30	Ons			
31	Søn		X	31	Tors	Dentist		31	Tors			

2. kvartal 2016												
Allergies												
APRIL				MAJ				JUNI				
1	Fre		X	1	Søn		X	1	Ons			
2	Lør		X	2	Man	Conference	■	2	Tors			
3	Søn			3	Tirs	Conference	■	3	Fre			
4	Man			4	Ons	Pr. Henrik Carl		4	Lør			
5	Tirs			5	Tors	Kristi Himmelfart Danmarks befrielse		5	Søn	Grundlovsdag Fars dag		
6	Ons			6	Fre			6	Man			
7	Tors			7	Lør			7	Tirs	Pr. Joachim		
8	Fre	Shopping	■	8	Søn	Dinner with mum		8	Ons			
9	Lør	Danmarks besættelse	X	9	Man	EU's flagdag	X	9	Tors			
10	Søn			10	Tirs			10	Fre			
11	Man	Alone		11	Ons			11	Lør	Pr. Henrik		
12	Tirs			12	Tors			12	Søn			
13	Ons			13	Fre	Alone		13	Man			
14	Tors			14	Lør			14	Tirs			
15	Fre			15	Søn	Pinsedag		15	Ons	Valdemarsdag Genforeningsdag		
16	Lør	Dr. Margrethe II		16	Man	2. Pinsedag		16	Tors	Alone		
17	Søn			17	Tirs			17	Fre			
18	Man			18	Ons			18	Lør			
19	Tirs	Visit friend		19	Tors			19	Søn			
20	Ons			20	Fre			20	Man			
21	Tors	Prs. Isabella		21	Lør			21	Tirs	Hellegste dag		
22	Fre	Store Bededag		22	Søn			22	Ons	Doctor		
23	Lør			23	Man			23	Tors	Bankt Hans aften		
24	Søn			24	Tirs			24	Fre	Party		X
25	Man			25	Ons			25	Lør			
26	Tirs	Hairdresser		26	Tors	Kr. pr. Frederik		26	Søn			
27	Ons			27	Fre	Alone		27	Man			
28	Tors			28	Lør	Alone		28	Tirs			
29	Fre	Prs. Benedikte		29	Søn			29	Ons			
30	Lør	Party	■	30	Man			30	Tors			
31	Tirs			31	Tirs			31	Tirs			

Skoledage kan have mange farver!

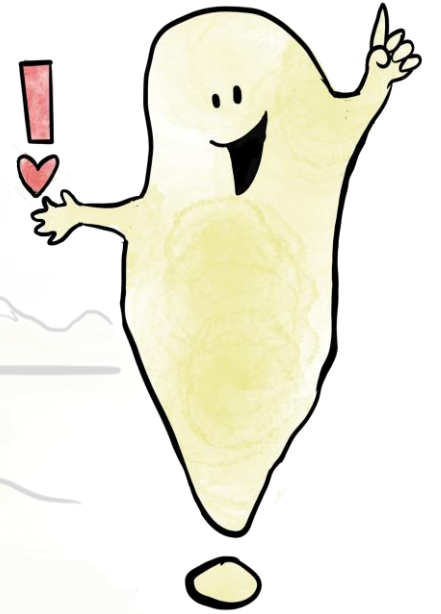
Kl.	Man
8:00	English
8:45	English
9:30	Break
10:00	Maths
10:45	Activity
11:30	Lunch
12:00	Danish
12:45	Break
13:00	Homework
14:00	Go Home

- Fag man er mere eller mindre glad for.
- Enkelte elementer af et fag kan gøre, at det koster mere.
- Tid på dagen kan influere meget.
- Hold øje med frikvarterer – de skal være reelle pauser, ikke social tid.



At bruge Energiregnskab langsigtet.

- Et værktøj ad gangen.
 - Lær at bruge, øve at implementere.
- Bygge selvforståelse.
 - Hvilket værktøj virker under hvilke omstændigheder?
 - Hvilke rutiner er vigtigst?
 - Hvordan kan jeg tilpasse når der opstår et behov?
- Husk at vi ændrer os over tid.
 - Andre værktøjer kan have bedre effekt om nogle år.
 - Stress-kapacitet kan ændre sig.
 - Værdi-estimer af indsætninger og hævnninger kan ændre sig.
- Brug evaluering og monitorerings-strategier når man har det godt!



Tak for jeres opmærksomhed!

Man kan finde mere på
EnergyAccounting.com and MajaToudal.com

Certificeringskurser er tilgængelige fra næste år.
Følg med på LinkedIn eller andre sociale medier
for at høre nyt.

<https://www.youtube.com/c/AnAutisticPsychologist>

<https://www.facebook.com/majatoudal/>

<https://www.instagram.com/majatoudal/>

<https://dk.linkedin.com/in/maja-toudal-33998a97>

