

# Tema

## Energiforvaltning

---

Mange oplever at bruge meget energi på at høre og bliver ofte udmattede og trætte. Hvordan håndterer I det, og bruger I "camouflageteknikker"?

### Mulige spørgsmål

Hvor mange af jer oplever, at jeres høretab tærer på kræfterne?

- Hvordan kan I konkret mærke, at høretabet tager energi?
- Hvilke konsekvenser har det for jeres arbejdsliv og fritid?
- Hvordan påvirker det jer mentalt, at høretabet gør jer trætte?
- Har I nogle strategier for, hvordan I forvalter den energi I har?
- Benytter I nogle "camouflageteknikker" som fx at tage en ekstra lang tur på toilettet for at få en pause?
- Føler I, at I er nødt til at tage flere pauser end jeres kolleger, og hvordan påvirker det jer?
- Hvilke strategier synes I er de bedste at bruge i forhold til energiforvaltning?
- Har I ud fra jeres erfaringer nogle anbefalinger til andre som endnu ikke er bevidste om at håndtere trætheden?
- Kunne der være noget inspiration at hente i det de andre siger og har sagt i dag?