



# Mitt stressbeget

Verktøy for å kartlegge trigger for stress i barnets omgivelser  
- som et praktisk utgangspunkt for løsninger

Anette Rostad Nikolaysen, psykologspesialist BUPA, Vestre Viken HF



Hva kan hjelpe barn og ungdom med depresjon?

# Kartlegge samlet belastning ved depresjon

- Stress er en kroppens naturlige respons på utfordringer eller krav – graden og varigheten avgjør om det blir skadelig
- Stress kan være en utløsende faktor
- Stress kan være en opprettholdende faktor
- Kartlegging av stress/krav/belastninger kan bidra til at vi finner konkrete tiltak for endring

Inspirert og  
videreutviklet fra  
Kristian Køhns stressmodell  
for nevro-  
utviklingsforstyrrelser

## Mitt stressbeger

Det kan være vanskelig å vite nøyaktig hva det er som gjør oss stresset. Derfor har vi laget en liten oversikt med noen eksempler på typiske ting vi kan bli stresset av - det vi kaller stressorer. Hvis du kommer på ting som ikke står på denne lista, er det viktig å fylle inn dem også.

### Vanskelige følelser

- Å føle seg trist mye av tiden
- Å føle lite, føle seg tom eller likegyldig
- Hverdagen føles håpløs
- Å bli fort sint, irritert eller frustrert – ofte også av små ting
- Dårlig selvfølelse – å føle at man ikke er god nok
- Føler ofte at det er min skyld eller at jeg ødelegger – selv om det kanskje ikke egentlig er sånn

### Når det er vanskelig å være sammen med andre

- Krangling hjemme eller med venner
- Følelse av å være utenfor eller alene
- Å bli avvist, misforstått eller oversett
- Noen er frekke, ertes, mobber
- Gruppedress, f.eks. når det gjelder rusbruk, klær, sosiale medier
- Å sammenligne seg med andre og føle seg dårligere
- Mangel på støtte eller at de rundt meg ikke skjønner hvordan jeg har det
- Når andre sier at jeg skal/burde gjøre noe
- Å bli sliten av å være med andre
- Å late som alt er greit.
- Å ikke klare å forklare hvordan ting er for meg

### Skole- og aktivitetspress

- Å gjøre lekser eller prestere på prøver
- Delta i gymtimer
- Holde presentasjoner
- Frykt for å mislykkes eller ikke klare å henge med
- Å ha vært mye borte og føle seg bakpå
- Mangel på motivasjon og konsentrasjonsvansker
- Slitsomme oppgaver kan gjøre at jeg får lyst til å gi opp
- Hvis voksne tror/forventer at jeg skal klare ting som faktisk er veldig vanskelige for meg.
- Hvis andre tror jeg er lat eller ikke prøver, selv når jeg gjør mitt beste.
- Fritidsaktiviteter som stresser – når det blir for mye, ikke er gøy lenger, eller føles som et "må"

### Sliten kropp

- Søvnproblemer – enten for lite eller for mye søvn, snu døgnnet
- Konstant slitenhet, selv etter hvile
- Endret matlyst – enten for mye eller lite
- Hodepine, vondt i magen, andre kroppslige plager

### Tankekjør

- Grubling og overtenking over hva som gikk galt eller hvordan du skal mestre en situasjon – tanker som ikke stopper
- Bekymringer og katastrofetanker – tenker på det verste som kan skje
- Å tenke negativt om seg selv og kritisere seg selv mye – selv for små ting
- Vansker med å ta valg, eller å stole på egne valg
- Tanker om at "ingenting hjelper" eller at det aldri blir bedre
- Tanker om at man ikke betyr noe for noen
- Tanker om at man er til bry, eller at «det hadde vært bedre om jeg ikke fantes».
- Kroppen eller hodet føles urolig uten at jeg helt vet hvorfor

### Hjemme og rundt deg

- Uro eller konflikter hjemme
- At familien har dårlig råd
- Lite forutsigbarhet eller trygghet i hverdagen
- Høyt tempo og mange krav uten pauser
- Omgivelser som føles kaotiske, uoversiktlige, eller farlige
- Være mye alene, eller være ubeskyttet

### Sosiale medier og skjerm

- Kroppspress eller følelsen av å måtte være perfekt
- Sammenligning med andre på sosiale medier
- Frykt for å gå glipp av noe
- Stygge kommentarer eller utestenging på nettet
- Aldri helt fri – alltid "på", alltid tilgjengelig

### Andre ting? (Her kan du fylle inn)

- 
- 
- 
- 
- 



# Mitt stressbeger

Det kan være vanskelig å vite nøyaktig hva det er som gjør oss stresset. Derfor har vi laget en liten oversikt med noen eksempler på typiske ting vi kan bli stresset av - det vi kaller stressorer. Hvis du kommer på ting som ikke står på denne lista, er det viktig å fylle inn dem også.

## Vanskelige følelser

- Å føle seg trist mye av tiden
- Å føle lite, føle seg tom eller likegyldig
- Hverdagen føles håpløs
- Å bli fort sint, irritert eller frustrert - ofte også av små ting
- Dårlig selvfølelse - å føle at man ikke er god nok
- Føler ofte at det er min skyld eller at jeg ødelegger - selv om det kanskje ikke egentlig er sånn

## Når det er vanskelig å være sammen med andre

- Krangling hjemme eller med venner
- Følelse av å være utenfor eller alene
- Å bli avvist, misforstått eller oversett
- Noen er frekke, ertes, mobber
- Gruppepress, f.eks. når det gjelder rusbruk, klær, sosiale medier
- Å sammenligne seg med andre og føle seg dårligere
- Mangel på støtte eller at de rundt meg ikke skjønner hvordan jeg har det
- Når andre sier at jeg skal/burde gjøre noe
- Å bli sliten av å være med andre
- Å late som alt er greit.
- Å ikke klare å forklare hvordan ting er for meg

## Skole- og aktivitetspress

- Å gjøre lekser eller prestere på prøver
- Delta i gymtimer



## Vanskelige følelser

- Å føle seg trist mye av tiden
- Å føle lite, føle seg tom eller likegyldig
- Hverdagen føles håpløs
- Å bli fort sint, irritert eller frustrert – ofte også av små ting
- Dårlig selvfølelse – å føle at man ikke er god nok
- Føler ofte at det er min skyld eller at jeg ødelegger – selv om det kanskje ikke egentlig er sånn

## Når det er vanskelig å være sammen med andre

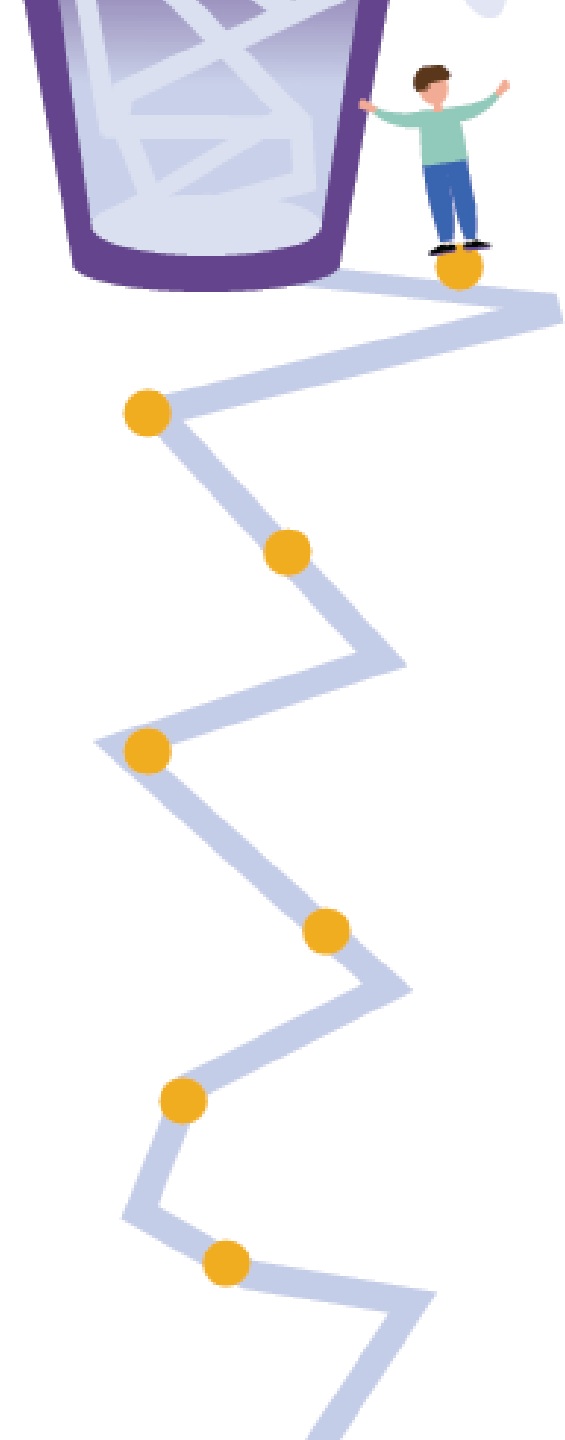
- Krangling hjemme eller med venner
- Følelse av å være utenfor eller alene
- Å bli avvist, misforstått eller oversett
- Noen er frekke, ertes, mobber
- Gruppepress, f.eks. når det gjelder rusbruk, klær, sosiale medier
- Å sammenligne seg med andre og føle seg dårligere
- Mangel på støtte eller at de rundt meg ikke skjønner hvordan jeg har det
- Når andre sier at jeg skal/burde gjøre noe
- Å bli sliten av å være med andre
- Å late som alt er greit.
- Å ikke klare å forklare hvordan ting er for meg

## Skole- og aktivitetspress

- Å gjøre lekser eller prestere på prøver
- Delta i gymtimer
- Holde presentasjoner
- Frykt for å mislykkes eller ikke klare å henge med
- Å ha vært mye borte og føle seg bakpå
- Mangel på motivasjon og konsentrasjonsvansker
- Slitsomme oppgaver kan gjøre at jeg får lyst til å gi opp
- Hvis voksne tror/forventer at jeg skal klare ting som faktisk er veldig vanskelige for meg.
- Hvis andre tror jeg er lat eller ikke prøver, selv når jeg gjør mitt beste.
- Fritidsaktiviteter som stresser – når det blir for mye, ikke er gøy lenger, eller føles som et "må"

## Sliten kropp

- Søvnproblemer – enten for lite eller for mye søvn, snu døgnet
- Konstant slitenhet, selv etter hvile
- Endret matlyst – enten for mye eller lite
- Hodepine, vondt i magen, andre kroppslige plager



## Når det er vanskelig å være sammen med andre

- Krangling hjemme eller med venner
- Følelse av å være utenfor eller alene
- Å bli avvist, misforstått eller oversett
- Noen er frekke, ertes, mobber
- Gruppepress, f.eks. når det gjelder rusbruk, klær, sosiale medier
- Å sammenligne seg med andre og føle seg dårligere
- Mangel på støtte eller at de rundt meg ikke skjønner hvordan jeg har det
- Når andre sier at jeg skal/burde gjøre noe
- Å bli sliten av å være med andre
- Å late som alt er greit.
- Å ikke klare å forklare hvordan ting er for meg

## Skole- og aktivitetspress

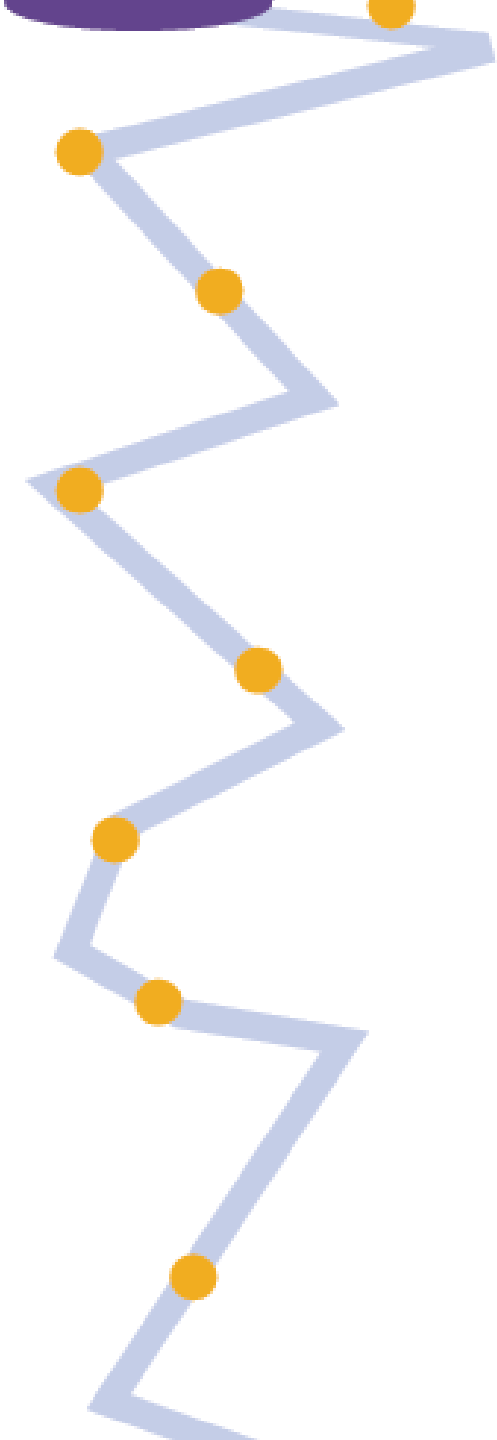
- Å gjøre lekser eller prestere på prøver
- Delta i gymtimer
- Holde presentasjoner
- Frykt for å mislykkes eller ikke klare å henge med
- Å ha vært mye borte og føle seg bakpå
- Mangel på motivasjon og konsentrasjonsvansker
- Slitsomme oppgaver kan gjøre at jeg får lyst til å gi opp
- Hvis voksne tror/forventer at jeg skal klare ting som faktisk er veldig vanskelige for meg.
- Hvis andre tror jeg er lat eller ikke prøver, selv når jeg gjør mitt beste.
- Fritidsaktiviteter som stresser – når det blir for mye, ikke er gøy lenger, eller føles som et "må"

## Sliten kropp

- Søvnproblemer – enten for lite eller for mye søvn, snu døgnet
- Konstant slitenhet, selv etter hvile
- Endret matlyst – enten for mye eller lite
- Hodepine, vondt i magen, andre kroppslige plager

## Tankekjør

- Grubling og overtenking over hva som gikk galt eller hvordan du skal mestre en situasjon – tanker som ikke stopper
- Bekymringer og katastrofetanker – tenker på det verste som kan skje
- Å tenke negativt om seg selv og kritisere seg selv mye – selv for små ting
- Vansker med å ta valg, eller å stole på egne valg
- Tanker om at "ingenting hjelper" eller at det aldri blir bedre
- Tanker om at man ikke betyr noe for noen



- A ha vært mye borte og føle seg bakpå
- Mangel på motivasjon og konsentrasjonsvansker
- Slitsomme oppgaver kan gjøre at jeg får lyst til å gi opp
- Hvis voksne tror/forventer at jeg skal klare ting som faktisk er veldig vanskelige for meg.
- Hvis andre tror jeg er lat eller ikke prøver, selv når jeg gjør mitt beste.
- Fritidsaktiviteter som stresser – når det blir for mye, ikke er gøy lenger, eller føles som et "må"

### **Sliten kropp**

- Søvnproblemer – enten for lite eller for mye søvn, snu døgnet
- Konstant slitenhet, selv etter hvile
- Endret matlyst – enten for mye eller lite
- Hodepine, vondt i magen, andre kroppelige plager

### **Tankekjør**

- Grubling og overtenking over hva som gikk galt eller hvordan du skal mestre en situasjon – tanker som ikke stopper
- Bekymringer og katastrofetanker – tenker på det verste som kan skje
- Å tenke negativt om seg selv og kritisere seg selv mye – selv for små ting
- Vansker med å ta valg, eller å stole på egne valg
- Tanker om at "ingenting hjelper" eller at det aldri blir bedre
- Tanker om at man ikke betyr noe for noen
- Tanker om at man er til bry, eller at «det hadde vært bedre om jeg ikke fantes».
- Kroppen eller hodet føles urolig uten at jeg helt vet hvorfor

### **Hjemme og rundt deg**

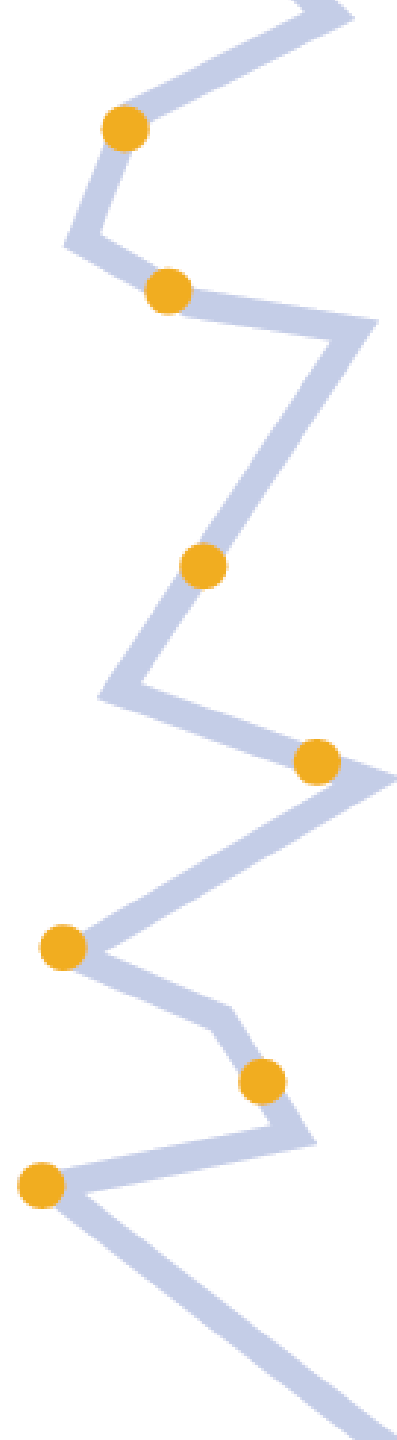
- Uro eller konflikter hjemme
- At familien har dårlig råd
- Lite forutsigbarhet eller trygghet i hverdagen
- Høyt tempo og mange krav uten pauser
- Omgivelser som føles kaotiske, uoversiktlige, eller farlige
- Være mye alene, eller være ubeskyttet

### **Sosiale medier og skjerm**

- Kroppspress eller følelsen av å måtte være perfekt
- Sammenligning med andre på sosiale medier
- Frykt for å gå glipp av noe
- Stygge kommentarer eller utestenging på nettet
- Aldri helt fri – alltid "på", alltid tilgjengelig

### **Andre ting? (Her kan du fylle inn)**

- 



- Hodepine, vondt i magen, andre kroppslige plager

### Tankekjør

- Grubling og overtenking over hva som gikk galt eller hvordan du skal mestre en situasjon – tanker som ikke stopper
- Bekymringer og katastrofetanker – tenker på det verste som kan skje
- Å tenke negativt om seg selv og kritisere seg selv mye – selv for små ting
- Vansker med å ta valg, eller å stole på egne valg
- Tanker om at "ingenting hjelper" eller at det aldri blir bedre
- Tanker om at man ikke betyr noe for noen
- Tanker om at man er til bry, eller at «det hadde vært bedre om jeg ikke fantes».
- Kroppen eller hodet føles urolig uten at jeg helt vet hvorfor

### Hjemme og rundt deg

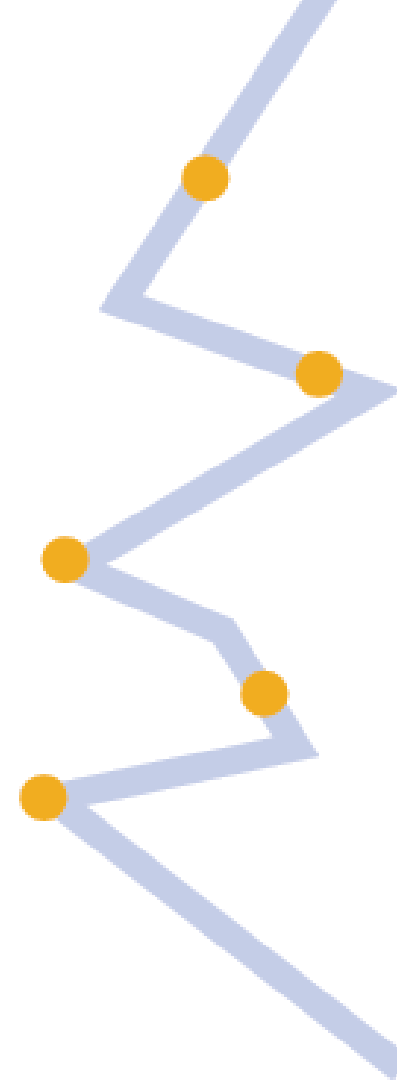
- Uro eller konflikter hjemme
- At familien har dårlig råd
- Lite forutsigbarhet eller trygghet i hverdagen
- Høyt tempo og mange krav uten pauser
- Omgivelser som føles kaotiske, uoversiktlige, eller farlige
- Være mye alene, eller være ubeskyttet

### Sosiale medier og skjerm

- Kroppspress eller følelsen av å måtte være perfekt
- Sammenligning med andre på sosiale medier
- Frykt for å gå glipp av noe
- Stygge kommentarer eller utestenging på nettet
- Aldri helt fri – alltid "på", alltid tilgjengelig

### Andre ting? (Her kan du fylle inn)

- 
- 
- 
- 
- 
- 





Eksemepel: Som kartlegging i møte med ungdom

# Tilbakemeldinger fra ungdom



«Jeg har ikke forstått hvorfor jeg har det sånn. Forslag til hva det er som stresser og gjør meg trist gjør at vi får mer tak på det. Nå har mamma satt av tid til at vi kan være sammen bare vi to.» (Jente 14 år)

«Kjente meg så igjen – og det virker som læreren forstår mer nå, for hun er litt mindre streng med meg, jeg kan si ifra, hun har gitt meg timeplanen på pulten og hjelper meg i gang. Det gjør at jeg får til noe...! (Jente 13 år)

«Lettere for meg å forklare hva som stresser meg og gjør meg trist når jeg får forslag og ser hvor mye som fyller opp begeret mitt. Det hjelper å forstå og være litt mindre streng med seg selv» (Gutt 15 år)

«Når jeg vet at det er så mye som fyller stressbegeret mitt vet jeg også mer om hva som lader batteriet mitt og hva som tapper det» (Gutt 17 år)

«Tror ikke jeg eller de andre rundt meg har forstått helt hva som gjør meg så trist – kanskje fordi det er så mange forskjellige ting. Nå vet jeg at noe kan hjelpe på skole og litt hva vi kan gjøre hjemme og. Det gir håp.» (Jente 15 år)

«Mitt stressbeger er fullt av ting som andre med depresjon også stresser med. Det får meg til å føle meg mindre annerledes og at jeg ikke trenger å skamme meg like mye» (Jente 16 år)

# Mitt batteri



Når vi har det vanskelig, kan det føles som om batteriet inni oss går tomt. Da trenger vi lading, akkurat som mobilen. Vi kan si at vi lader når vi gjør noe som gir oss en liten pause fra det som er tungt. Det kan for eksempel være en aktivitet som gjør at vi kan tenke på noe annet en liten stund, eller tenke litt mindre tunge tanker. Vi kan også lade når vi har noen rundt oss som vet hvordan vi har det. At noen er der, selv om vi ikke snakker så mye og at vi slipper å late som. Vi lader forskjellig, og det som hjelper litt én dag, hjelper kanskje ikke neste. Det er helt greit.

Verktøyet Mitt batteri består av en liste med forslag til aktiviteter og en ukeplan. Videre kan du lese om hvordan du kan bruke verktøyet.



## aktivitet

På den siste siden i dette verktøyet, finner du en liste med aktiviteter. Dette er forslag til ting som kan hjelpe deg å lade litt. Velg de aktivitetene som passer deg, og skriv dem inn i ukeplanen. I planen kan du også notere om du vil gjøre aktiviteten alene eller sammen med noen. Du kan markere hvordan du følte deg etter aktiviteten ved å tegne en ring rundt emojiene med følelser.



## mat

I ukeplanen er det et felt for mat. Her kan du notere ting du liker å spise, som også er bra for kroppen, fordi vi vet at det vi spiser påvirker hvordan vi har det.



## søvn

Nederst på ukeplanen finner du et felt for søvn. Vi kan gjøre ting som hjelper oss å få sove, for eksempel å ikke være på skjerm rett før leggetid, og å legge oss på faste tider. Allikevel kan det være vanskelig å sove godt når vi har det vanskelig. Søvnfeltet minner deg på hvordan søvnen din påvirker hvordan du har det, og hva du kan trenge ut ifra hvordan du har sovet.



## nødplan

I ukeplanen er det mulig å lage en liten «nødplan» for hva som kan hjelpe når det er en skikkelig kjip dag. Dette kan være en fast aktivitet du gjør, og du kan gjøre den alene eller avtale å være sammen med noen.

Hvis du har noen du vil være sammen med, kan det være fint å avtale et «nødsignal» som betyr: i dag har jeg det skikkelig kjipt og trenger at du er hos meg.

Det er lurt å avtale hva den andre skal gjøre når den får signalet. En slik avtale kan for eksempel være: Når jeg sender deg en sms med en bæsj-emoji, skal du ta meg med på biltur. Du skal ikke si noe, bare være der. Da vet jeg at du passer på meg.

Du finner forslag til «nødplan»-aktiviteter og forslag til «nødsignal» nederst på lista over aktivitetsforslag.

## Mitt batteri

## Ukeplan

	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag	lørdag	søndag
<b>aktivitet</b>							
1.							
alene/ sammen med							
2.							
alene/ sammen med							
3.							
alene/ sammen med							
<b>mat</b>							
jeg teler meg	😊 😊 😊	😞 😞 😞	😊 😊 😊	😊 😊 😊	😊 😊 😊	😊 😊 😊	😊 😊 😊
<b>nødplan</b>	Aktivitet: Nødsignal: Den andre skal:						<b>søvn</b>
<b>Husk!</b> I natt sov jeg skikkelig dårlig, da er det ikke rart at ting kjennes tungt. Jeg trenger hvile og ekstra sømmodighet fra meg selv og andre. I natt sov jeg slinn passe, og det kan gjøre at jeg ikke orker så mye i dag. Jeg trenger god og sunn mat og ikke for slitsomme aktiviteter. I natt sov jeg godt. Dette kan være en god dag for å gjøre noe jeg ikke har orket på en stund. PS: Husk at jeg kan bli sliten - det er helt OK.							

Kartlegging av stress skaper mulighet for  
små skritt i riktig retning!

# Nyttige linker

- [Mitt stressbeger og Mitt batteri – en verktøykasse for barn og unge med depresjon - RBUP Øst og Sør](#)
- Artikkel om verktøyene: [Mitt stressbeger og Mitt batteri – en verktøykasse for barn og unge med depresjon - RBUP Øst og Sør](#)
- Ved spørsmål eller tanker ta gjerne kontakt: [anette.rostad.nikolaysen@vestreviken.no](mailto:anette.rostad.nikolaysen@vestreviken.no)