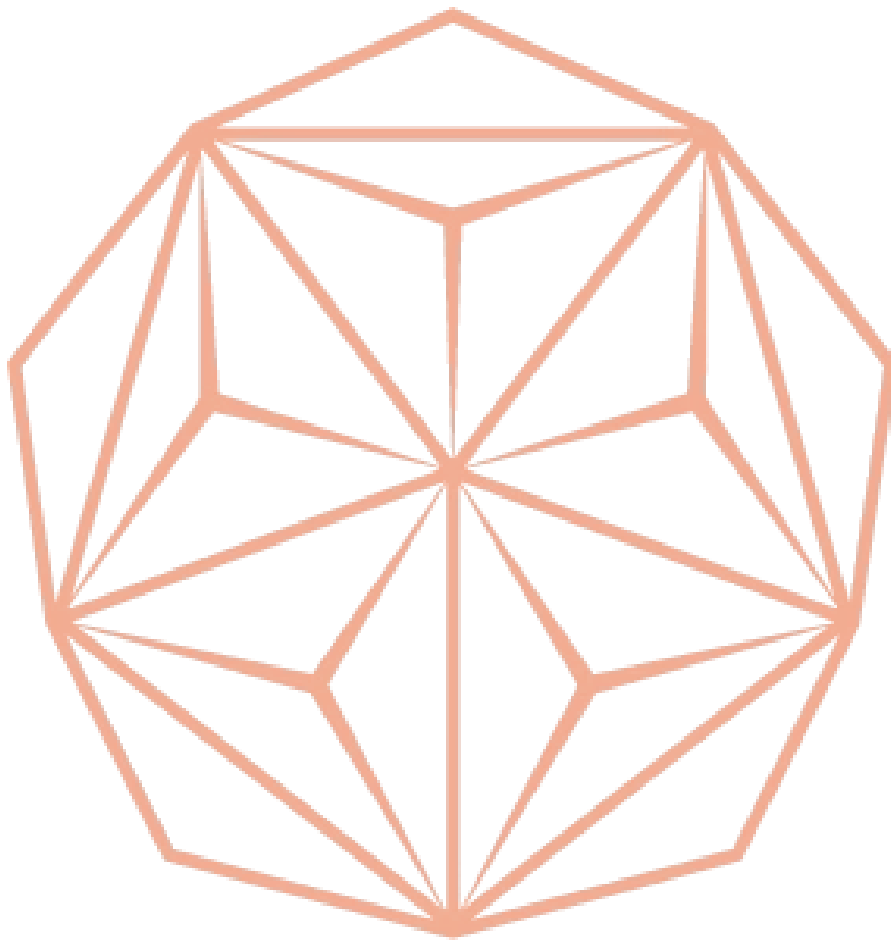


Egenomsorg i studiet

Stress, energi og kapasitet i studietiden – et praktisk og utfyllbart støtteverktøy for erfaringskonsulentstudenter.

Målet er å hjelpe deg å legge merke til kapasiteten din tidlig, velge realistiske studiegrep og be om støtte før belastningen blir for høy. Egenomsorg er ikke enda en oppgave du skal prestere i. Velg den siden som passer behovet ditt i dag. Én liten justering kan være nok.



Hva trenger du hjelp med nå?

Start der du er. Sett kryss ved det som kjennes mest aktuelt akkurat nå, og bruk oversikten under til å finne riktig del av verktøyet.

☐ Planlegge etter energien jeg faktisk har

Del 1 – Energikart og energibudsjett

☐ Ta pauser som hjelper

Del 2 – Pausemeny og arbeid–pause-plan

☐ Få oversikt når hodet er fullt

Del 3 – Korte regulerings- og planleggingsgrep

☐ Redusere belastningen denne uka

Del 4 – Tegnsjekk, nødplan og støttevei

☐ Studere med fatigue eller begrenset energi

Del 5 – Fatiguevennlig plan og enkel logg

☐ Finne ett mulig steg når kapasiteten er svært lav

Del 6 – Lavterskelark som kan brukes med en gang

Mitt behov akkurat nå:

Belastningskompasset

Kompasset skal gjøre det lettere å velge riktig hjelp – ikke avgjøre en diagnose. Se på nivåene og kjenn etter hvor du er nå. Du kan gå direkte til støtteveien (Vedlegg 3) hvis du er usikker.

Nivå	Det kan se slik ut	Et passende svar
1 · Vanlig kapasitet	Du kan lære og hente deg inn med vanlige pauser.	Planlegg, prioriter og avslutt før du er tom.
2 · Varseltegn	Det blir vanskeligere å starte, huske eller holde oversikt.	Senk kravene, ta en reell pause og velg færre oppgaver.
3 · Overbelastning	Belastningen påvirker studier, søvn, helse eller hverdagsfunksjon.	Bruk minimumsplan og kontakt noen tidlig.
4 · Akutt fare	Du eller andre kan være i umiddelbar fare.	Ring 113. Hvis hjelpen ikke kan vente, men det ikke står om liv: 116 117.

 Dette er ikke en test. Kompasset er et hjelpemiddel for å velge riktig støtte, ikke en diagnose.

Energiforvaltning – planlegg etter faktisk kapasitet

Kapasitet varierer mellom personer, dager og tidspunkt på dagen. En god plan tar utgangspunkt i energien du har tilgjengelig – ikke i en idealluke. Å lære seg egne mønstre er et av de nyttigste verktøyene du kan ha som student.

Tenk på en vanlig uke og marker kapasitetsnivå: H = høy, M = middels, L = lav. Skriv gjerne hva som påvirker energien i de ulike periodene.

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgen					
Midt på dagen					
Ettermiddag/kveld					

Når har jeg vanligvis mest kapasitet?

Hva gjør energien mer ustabil? (For eksempel søvn, smerter, reise, møter, konflikter, sanseinntrykk eller mange valg.)

Hva hjelper meg å hente meg inn?

Energibudsjett for studieuken

Energi brukes både på studier og på resten av livet. Legg inn pauser og restitusjon som en del av planen – ikke som det som eventuelt blir igjen. Å budsjettere med energi er å respektere at du er et helt menneske, ikke bare en student.

Dette krever energi	Må denne uka	Kan gjøres mindre	Kan vente / få hjelp
Studier			
Helse og avtaler			
Praktiske oppgaver			
Sosialt / familie			
Hvile og påfyll			

Hva gir og tar energi?

Gir eller beskytter energi	Tar energi	En justering jeg kan prøve

- ☐ Se etter mønstre, ikke skyld. Målet er å oppdage hva som påvirker deg og hvilke valg som er mulige. Noe kan ikke endres nå – da kan du planlegge rundt det eller be om støtte.

Match oppgaven med energien

Ikke alle studieoppgaver krever samme kapasitet. Når du matcher oppgavetype med energinivå, kommer du lenger med mindre friksjon. Bruk kolonnen til høyre til å skrive dine egne eksempler.

Høy kapasitet

Forstå krevende teori, drøfte og diskutere, skrive nytt innhold, ta store beslutninger.

Middels kapasitet

Lese korte deler, lage disposisjon, bearbeide eksisterende avsnitt, ta notater.

Lav kapasitet

Lytte til tekst, rydde referanser, åpne dokumentet, skrive tre stikkord.

Én krevende oppgave jeg legger til et godt tidspunkt:

Én oppgave jeg kan gjøre enklere:

Minimumsplan ved lav kapasitet

Noen dager er kapasiteten svært lav. Da hjelper det å ha en klar plan for hva som faktisk må gjøres – og hva som rolig kan vente. En minimumsplan er ikke å gi opp; det er å ta vare på deg selv slik at du kan fullføre det som virkelig teller.

Det viktigste jeg MÅ gjøre denne uka

Velg helst én til tre ting.

Dette kan vente uten alvorlige følger

Dette kan gjøres mindre

For eksempel: lese tre sider i stedet for et helt kapittel.

Hvem kan hjelpe meg å prioritere?

Pauser som faktisk hjelper

En planlagt pause kan gjøre det lettere å fortsette og avslutte med litt kapasitet igjen. Vent ikke alltid til konsentrasjonen er helt borte – det er lettere å hvile seg inn enn ut av utmattelse.

Velg arbeidsrytme ut fra dagsform og oppgavetype. Det finnes ingen fasit – det beste intervallet er det du faktisk klarer å følge.

Forslag	Kan passe når ...	Prøv og vurder
15 min arbeid + 5 min pause	Oppstarten er tung eller kapasiteten er lav.	Ble det lettere å begynne igjen?
25 min arbeid + 5 min pause	Du trenger tydelige, korte rammer.	Holdt du fokus uten å presse?
40 min arbeid + 10 min pause	Du har god flyt og trenger færre avbrudd.	Stoppet du før du ble tom?
Eget intervall	Kropp, oppgave eller dagsform krever noe annet.	Juster etter erfaring.

Mitt startintervall: Arbeid ____ minutter · pause ____ minutter · prøves ____ ganger

Tegn på at jeg bør ta pause tidligere:

Min pausemeny

En god pause gir kroppen og hodet færre inntrykk enn selve oppgaven. Bruk tabellen til å finne pauser som faktisk lader deg opp, og fyll inn dine egne favoritter i boksene under.

Tid	Kropp	Sanser og ro	Skjermfri overgang
2 min	Reis deg, strekk eller hent vann.	Se på et fast punkt og pust rolig ut.	Se ut av vinduet eller lukk øynene.
5 min	Gå litt eller bytt sittestilling.	Sitt et roligere sted eller bruk det som skjermer lyd/lys.	Lag drikke uten å åpne en ny app.
10 min	Kort tur eller enkel bevegelse.	Hvile med mindre inntrykk.	Spis litt, få luft eller gjør en rolig praktisk oppgave.

Mine pauser på 2 minutter:

Mine pauser på 5 minutter:

Mine pauser på 10 minutter:

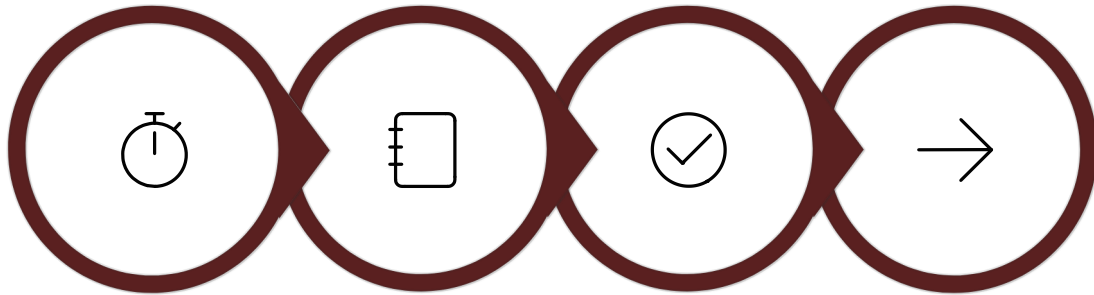
Pause eller ny distraksjon? En ekte pause betyr:

- Etter pausen er kroppen eller hodet litt roligere
- Jeg vet når pausen slutter
- Pausen gir færre inntrykk enn oppgaven
- Det er mulig å vende tilbake uten å rive meg løs fra noe nytt

Det jeg ofte gjør i pausen – og hvordan det virker etterpå:

Stressregulering – fra fullt hode til neste steg

Når hodet er fullt og alt virker like viktig, hjelper det å bruke en enkel steg-for-steg-rutine for å komme i gang igjen. Målet er ikke å løse alt på én gang – men å finne det ene lille steget som er mulig akkurat nå.



Stopp

Skriv ned

Velg én
ting

Bestem
handling

Alt som er i hodet akkurat nå – skriv uten å sortere:

Én ting jeg velger:

Min neste handling tar omtrent ____ minutter og er:

En reguleringspause på omtrent 60 sekunder

Det finnes ikke én pusteteknikk eller oppmerksomhetsøvelse som passer alle. Velg bare det som oppleves trygt og hjelpsomt. Du kan stoppe øvelsen når du vil.

1

Finn støtte

Kjenn kontakten med stol, gulv eller et annet fast underlag.

2

Se deg rundt

Legg merke til tre nøytrale ting i rommet.

3

Gi utpusten litt tid

Pust på en måte som er behagelig; la utpusten gjerne være litt lengre enn innpusten.

4

Velg retning

Si stille: «Det neste lille jeg skal gjøre, er ...»

Det som pleier å hjelpe meg å regulere stress:

Det som ikke hjelper, eller som jeg vil unngå:

Hva kan jeg påvirke akkurat nå?

Uro er ofte et signal om at noe trenger oppmerksomhet. Dette skjemaet hjelper deg å skille mellom det du kan gjøre noe med, det du kan be om hjelp til og det som må vente – slik at du bruker energien der den monner mest.

Kan gjøre noe med	Kan be om hjelp med	Må vente / kan ikke styre nå

Det jeg er urolig for:

Hva uroen forteller at jeg trenger (oversikt, avklaring, pause, støtte eller mer tid):

Det jeg kan gjøre selv:

Det jeg vil be om hjelp til:

Første lille steg og tidspunkt:

Stress de siste dagene før eksamen

De siste dagene er sjelden tidspunktet for å gjøre alt på nytt. Prioriter oversikt, søvn og hvile så langt det er mulig, og kontroller det som må fungere ved innlevering. Målet er å gjøre situasjonen mer forutsigbar – ikke perfekt.

☐ Jeg vet hva som faktisk gjenstår

Og hva jeg lar være å endre.

☐ Korte, avgrensede økter

Med pauser mellom – ikke et langt maraton.

☐ Mat, drikke og medisin

Tilgjengelig etter egen plan.

☐ Teknisk sjekk

Frist, filformat, filnavn, innleveringssted, sikkerhetskopi og ferdig PDF.

☐ Hvem kontakter jeg?

Ved faglige, tekniske eller helsemessige behov.

☐ Avslutningstidspunkt

Jeg avslutter på et bestemt tidspunkt i stedet for å arbeide til jeg er tom.

Tre ting som må være ferdige:

Det jeg ikke skal bruke mer tid på:

Min avslutningstid og plan etterpå:

Når belastningen er for høy – tegn å kjenne igjen

Listen kan hjelpe deg å legge merke til endringer tidlig. Ett tegn betyr ikke nødvendigvis at noe er galt. Se særlig etter flere tegn, tydelig endring, eller at det varer over tid. Jo tidligere du oppdager mønsteret, jo lettere er det å gjøre noe med det.

☐ Starte og avslutte

Det er blitt mye vanskeligere å starte eller avslutte oppgaver.

☐ Hukommelse og oversikt

Jeg glemmer mer eller mister tråden oftere enn vanlig.

☐ Tid uten framgang

Jeg bruker mye tid uten å komme videre.

☐ Helse og søvn

Søvn, mat, smerter, uro eller helse påvirkes mer enn vanlig.

☐ Pauser og grenser

Jeg hopper over pauser eller arbeider til jeg er helt tom.

☐ Unngåelse

Jeg unngår meldinger, undervisning eller avtaler fordi alt føles mye.

☐ Følelsesregulering

Jeg blir lettere irritert, anspent, nummen eller overveldet.

☐ Prioritering

Jeg mister oversikten over hva som haster og hva som kan vente.

Tegn jeg kjenner igjen hos meg:

Det tidligste tegnet jeg vil ta på alvor:

Hva kan jeg redusere akkurat nå?

Å redusere er ikke det samme som å gi opp. Det kan beskytte kapasiteten slik at du kan fullføre det viktigste og hente deg inn. Gå gjennom tabellen og sett av tid til å tenke gjennom hvert område.

Område	Kan fjernes	Kan gjøres mindre	Kan utsettes / deles
Studieoppgaver			
Avtaler			
Krav til meg selv			
Informasjon og skjerm			
Praktiske oppgaver			

Min nødplan for studieuken

Nødplanen hjelper deg å tydeliggjøre hva som faktisk er nødvendig – og hva som trygt kan vente. Fyll den ut når belastningen er høy og hodet ikke klarer å sortere på egenhånd. Vær konkret og nådeløst realistisk.

Må gjøres

Maks én til tre oppgaver.

Kan vente

Jeg kontakter:

Det jeg konkret vil be om:

Setninger du kan bruke:

«Jeg merker at belastningen er høy nå. Kan vi avklare hva som haster, hva som kan vente, og hvilket neste steg som er realistisk?»

«Jeg trenger ikke at du løser alt. Kan du hjelpe meg å sortere, være sammen med meg mens jeg starter, eller minne meg på planen?»

Studier med fatigue eller begrenset energi

Fatigue kan oppleves som vedvarende fysisk eller mental utmattelse som ikke alltid blir borte med en vanlig pause. Den kan ha ulike årsaker. Nøkkelen er å arbeide med kapasiteten – ikke mot den. Dette verktøyet hjelper med studieplanlegging, men erstatter ikke helsehjelp.

Bruk aktivitets- og energiloggen i noen få dager hvis den gir nyttig informasjon. Stopp hvis registreringen blir en belastning. Energiskala: 0 = ingen tilgjengelig energi, 5 = mye tilgjengelig energi.

Aktivitet	Før (0–5)	Etter (0–5)	Hva hjalp / hva kostet?

Et mønster jeg legger merke til:

En justering jeg vil prøve:

Gjør oppgaven mindre på dager med lav energi

Store oppgaver kan alltid brytes ned i noe du faktisk kan gjøre akkurat nå. Fyll inn din egen oppgave i feltene nederst og finn din minste mulige start – det er ofte nok til å komme i gang.

Stor oppgave	Mindre versjon	Minste mulige start
Les et kapittel	Les én underoverskrift	Åpne boka og les overskriftene
Skriv et eksamenssvar	Skriv ett råavsnitt	Skriv tre stikkord
Finn pensum til oppgaven	Finn én relevant kilde	Søk etter ett fagbegrep
Rediger hele teksten	Kontroller én side	Lytt til ett avsnitt

Min store oppgave:

En mindre versjon:

Minste mulige start:

Pause, hvile eller bytte aktivitet? Kjenn etter:

Behov	Prøv dette	Vurder etterpå
Kort mental pause	Stopp inntrykk og krav i noen minutter.	Er hodet litt klarere?
Hvile	Reduser lys, lyd, bevegelse og forventning lenger.	Har kroppen fått mer ro, selv om energien ikke er tilbake?
Bytte aktivitet	Gå fra krevende tenking til en enklere studieoppgave.	Kom du videre uten å bruke opp resten?

Tegn på at jeg trenger pause:

En trygg aktivitet jeg kan bytte til:

Når kapasiteten er svært lav

Du trenger ikke bruke hele dokumentet. Velg én av boksene under, gjør bare første handling og vurder deretter om du skal stoppe, fortsette eller kontakte noen. Det holder å gjøre én liten ting.

Én ting nå

Det viktigste jeg kan gjøre de neste 5–10 minuttene:



Første bevegelse eller klikk:

Jeg har bare fem minutter

Råd: Velg framgang framfor fullføring.

Lite tiltak: Åpne oppgaven og skriv tre stikkord.

Kontakt: Send: «Kan du hjelpe meg å velge hva som er viktigst?»

Tre steg når alt føles mye

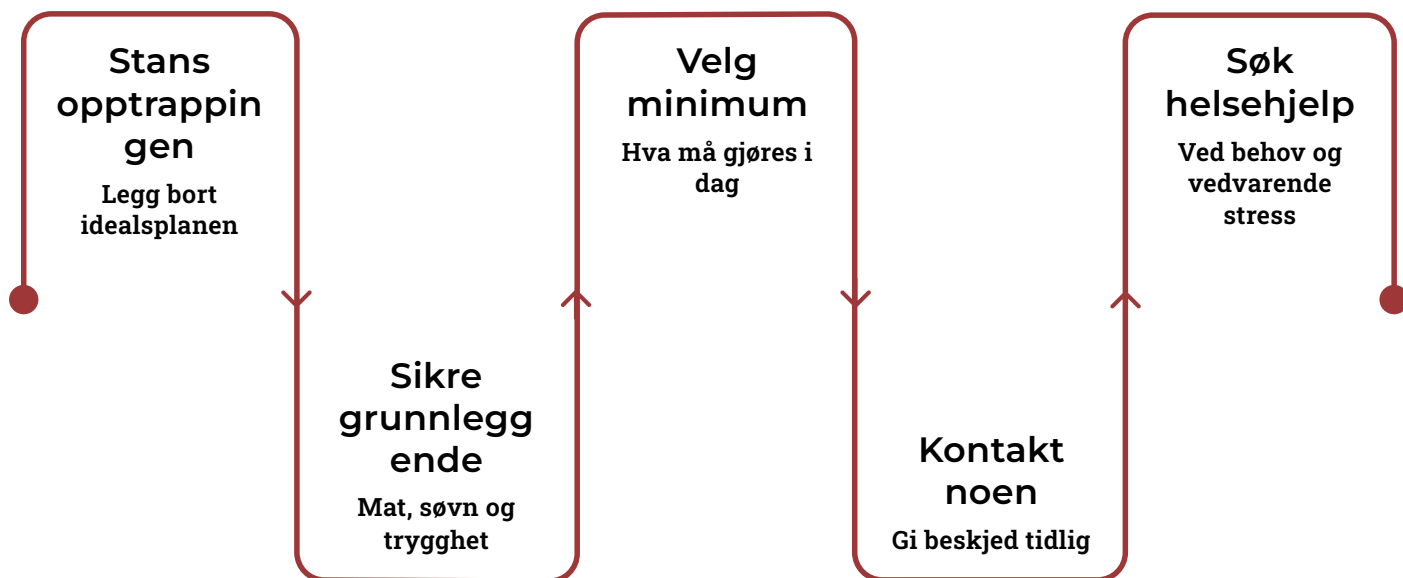
1. Stopp – ikke legg til flere krav akkurat nå.

2. Skriv ned – få oppgavene ut av hodet og ned på papir.

3. Velg én ting – viktig og lite nok. Be om hjelp hvis du ikke klarer å velge.

Når studieuka har blitt for mye

Noen ganger tar belastningen overhånd. Da er det viktig å stoppe opptrappingen og sikre det grunnleggende – ikke forsøke å hente inn alt på én gang. Bruk denne planen som et nødanker.



Minimumsplan i dag

MÅ	KAN	IKKE I DAG

Jeg avslutter studiearbeidet klokken: _____

Minimumsplan for i dag

Et ett-sides verktøy for dager med lite kapasitet eller mange krav. Bruk det om morgenen, før en arbeidsøkt eller når planen har sprukket. Målet er å velge et forsvarlig minimum – og å vite at det er nok.

Dagens viktigste behov – hva trenger kroppen, hodet eller hverdagen før studiearbeidet?

MÅ

Én ting som haster eller har stor betydning:

KAN

Én liten ting hvis jeg har kapasitet:

IKKE I DAG

Det jeg bevisst legger bort:

Min planlagte pause eller hvile:

Jeg kontakter denne personen hvis planen ikke er nok:

Når alt føles mye

Et kort sorteringsark for uro, tankekjør eller manglende oversikt. Bruk det før du bestemmer hva du skal gjøre. Det er særlig nyttig når du har mange oppgaver, men ikke klarer å velge. Du trenger ikke ha svarene klare – bare skriv det som er i hodet.

Alt jeg prøver å holde i hodet akkurat nå:

Det jeg kan vente med	Det jeg trenger hjelp til	Én ting nå

Neste lille steg:

Etter dette skal jeg: ☐ stoppe ☐ ta pause ☐ velge ett nytt steg ☐ kontakte noen

Min støttevei

Fyll ut arket på en rolig dag. Ha det tilgjengelig når belastningen øker, når du ikke vet hvem du skal kontakte, eller når det er vanskelig å formulere hva du trenger. Det er mye lettere å nå ut til noen når du allerede har skrevet ned hvem det er og hva du kan si.

1. Støtte i studiet

Navn / rolle (for eksempel lærer, studiekoordinator):

Telefon / e-post og når personen kan kontaktes:

Dette kan jeg be om hjelp til (prioritering, avklaring av krav, plan):

2. Støtte for helse og hverdag

Fastlege / helsetjeneste / annen støtteperson:

Telefon og åpningstid:

Tegn som betyr at jeg vil ta kontakt:

Når bør jeg be om støtte? Hvis du kan krysse av for noe av dette, er det på tide å ta kontakt:

- Belastningen varer eller øker selv om jeg reduserer og hviler
- Helse, søvn, mat, trygghet eller daglig funksjon påvirkes
- Jeg klarer ikke å vurdere hva som haster eller er forsvarlig
- Jeg trenger tilrettelegging, avklaring eller hjelp jeg ikke kan gi meg selv
- Jeg er bekymret for min egen eller andres sikkerhet

☐ Be om støtte tidlig. Du trenger ikke vente til situasjonen er akutt. Det holder å si hva du merker, hvordan det påvirker deg, og hva du trenger hjelp til å avklare.

Akutt og døgnåpen hjelp

Denne siden gir deg oversikt over hvem du kontakter ved ulike grader av behov. Det er lurt å ha disse numrene klare, slik at du slipper å lete etter dem når belastningen er stor.



Akutt fare for liv og helse

Ring 113 straks.

Hvis det er vanskelig å ringe selv, be en person i nærheten om å hjelpe.



Hjelpen kan ikke vente, men ikke akutt livsfare

Legevakt: 116 117

Når fastlegen ikke er tilgjengelig.



Du trenger noen å snakke med

Mental Helse: 116 123

Gratis, anonym og døgnåpen hjelpetelefon.

Offisielle kilder: [Helsenorge – 113 og legevakt 116 117](#) · [Mental Helse – 116 123](#)



Kontaktopplysninger kan endres. Kontroller kildene dersom dokumentet brukes lenge etter at det ble laget. Dette dokumentet er et studieverktøy og erstatter ikke medisinsk eller akutt hjelp.

Kilder og videre lesing

1. Sivertsen, B., & Johansen, M. S. (2022). *Studentenes helse- og trivselsundersøkelse 2022*. Studentsamskipnaden SiO. https://studenthelse.no/SHoT_2022_Rapport.pdf
2. Mordal, S., & Ness, O. (2021). *Hva vet vi om studenters psykiske helse og livskvalitet? En litteraturgjennomgang av skandinaviske studenters psykiske helse og livskvalitet, og hvilke tiltak og intervensjoner som har vist effekt* (IPLs rapportserie nr. 2/2021). StudyTrondheim. https://files.solvecms.com/imeundersokelsen-no/3e819c3/Hva+vet+vi+om+studenters+helse+og+livskvalitet_Siri+Mordal+og+Ottar+Ness.pdf
3. Isaksson Rø, K. (2020). Medisinstudenter og egenomsorg. *Tidsskrift for Den norske legeforening*. <https://tidsskriftet.no/2020/11/legelivet/medisinstudenter-og-egenomsorg>
4. Johannessen, A., & Persen, T. (2020). *Sammenhengen mellom lav energi og prokrastinering blant studenter: En litteraturgjennomgang og undersøkelse av et norsk utvalg* [Masteroppgave, UiT Norges arktiske universitet]. Munin Open Research Archive. <https://hdl.handle.net/10037/21132>
5. Folkehelseinstituttet. (2018, 25. april). *Studenter får bedre stressmestring etter nærværstrening*. <https://www.fhi.no/nyheter/2018/studenter-far-bedre-stressmestring-etter-narvarstrening/>
6. Brønstad, A., & Øygarden, M. H. (2023). *Studieteknikk: En håndbok for studenter i høyere yrkesfaglig utdanning*. Fagbokforlaget.
7. To, M. L. (2019). *Studenter og psykisk helse: Studenters forståelse av god psykisk helse og hvordan de ivaretar sin egen psykiske helse* [Masteroppgave, OsloMet – storbyuniversitetet]. DUO Research Archive. <https://hdl.handle.net/10642/7821>