

Sju arbetsblad för att kartlägga energikonto, stress och välmående

Ett praktiskt verktygspaket för samtal med klienter, elever och patienter — sammanställt av Psykologiakademin, inspirerat av metoden Energy Accounting (Maja Toudal & Dr Anthony Attwood).

Innehåll

- 1. Var tar energin vägen?** — sortera vad som alltid finns med, pågående belastningar och enskilda situationer.
- 2. Mina varningstecken** — kroppsliga, psykologiska och yttre signaler på stress, med en styrkeskala.
- 3. Mina styrketecken** — samma tre kategorier som ovan, för att lätt jämföra med varningstecknen.
- 4. Helhetsbilden** — hur stor andel av kontot olika saker tar respektive ger.
- 5. Var finns energin?** — platser, aktiviteter, lektioner/arbete och personer, med en förändringsbarhetsbedömning.
- 6. Från insikt till handling** — en handlingsplan som kopplar batterinivå, känsla och situation till konkreta steg.
- 7. Känslokartan** — åtta känslor och kroppsliga signaler, som används genomgående i bladen ovan.

Var tar energin vägen?

Energikontot · Arbetsblad 1 · Stressfaktorer

Namn: _____

Datum: _____

Så här använder du bladet: Stressfaktorer skiljer sig åt i hur länge de pågår och hur mycket du kan påverka dem. Att sortera dina egna stressfaktorer i de tre kategorierna nedan hjälper dig och den du pratar med att se var det är mest realistiskt att sätta in en förändring — och var målet snarare är att acceptera och anpassa sig.

Det som alltid finns med

Svår att förändra i sig — men din relation till den kan förändras

Sådant som finns i botten hela tiden eller under väldigt lång tid: hur känslig du är för sinnesintryck, kronisk smärta eller trötthet, ett grundläggande orostillstånd, tendens att fastna i tankar, eller ärr efter tidigare svåra händelser.

Egna exempel:

Pågående belastningar

Går ofta att påverka — men förändringen tar tid

Pågår från några veckor till några år: en flytt, en separation, byte av skola eller arbete, en pressad ekonomi, sömnproblem, en period med hög arbetsbelastning eller uppgifter som känns omöjliga.

Egna exempel:

Enskilda situationer

Går ofta att förbereda sig för i förväg

Kortvariga och avgränsade: en oväntad ljudmiljö, en konflikt, ändrade planer, att komma sent, en känsla av orättvisa, ett övermäktigt socialt sammanhang, ett akut problem.

Egna exempel:

Mina varningstecken

Energikontot · Arbetsblad 2 · Signaler på stress

Namn: _____

Datum: _____

Så här använder du bladet: Alla har sina egna, personliga varningstecken. Läs exemplen, stryk under det som känns igen och fyll i egna exempel under. Markera sedan med prickarna hur starkt tecknet känns just nu — det gör det lättare att jämföra över tid.

Fysiska tecken

Exempel: Huvudvärk. Hjärtklappning eller ojämna hjärtslag. Yrsel. Svettiga eller skakiga händer. Andningen blir ytligare. Ont i magen eller illamående. Spänningar i käke, axlar eller nacke. Förändrad aptit eller sömn. Infektioner som blossar upp lättare.

Egna exempel:

Hur starkt just nu?

☐☐☐☐☐

0 = inte alls · 4 = väldigt mycket

Psykologiska tecken

Exempel: Svårare att känna intresse för sånt du brukar tycka om. Känsla av att vara vid sidan om dig själv. Sämre minne och koncentration. Rastlöshet. Kortare stubin. Sänkt självkänsla. Svårare att känna glädje. Negativa tankar om dig själv, situationen eller framtiden.

Egna exempel:

Hur starkt just nu?

☐☐☐☐☐

0 = inte alls · 4 = väldigt mycket

Yttre / beteendemässiga tecken

Exempel: Sover för lite eller för mycket. Drar dig undan sociala sammanhang. Blir lättare irriterad mot andra. Presterar sämre än vanligt. Skjuter upp beslut. Söker tröst i socker, koffein eller skärmtid. Fler sjukdagar. Kontrollerar eller upprepar saker mer än vanligt.

Egna exempel:

Hur starkt just nu?

☐☐☐☐☐

0 = inte alls · 4 = väldigt mycket

Mina styrketecken

Energikontot · Arbetsblad 3 · Signaler på välmående

Namn: _____

Datum: _____

Så här använder du bladet: Precis som stress har sina egna varningstecken har välmående det. Bladet har samma tre kategorier som arbetsblad 2, *Mina varningstecken* — det gör det lätt att jämföra sida vid sida och se vad som är motsatsen till dina stresstecken.

Fysiska tecken

Exempel: Kroppen känns lätt och ledig. Andningen är lugn och djup. Du sover bra och vaknar utvilad. Matlusten är som vanligt. Inga nya kroppsliga besvär.

Egna exempel:

Hur tydligt just nu? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 = inte alls mycket · 4 = väldigt mycket

Psykologiska tecken

Exempel: Lätt att komma igång med saker. Känslorna känns stabila och går att släppa, ofta inom 7–20 minuter. Du är närmare nuet utan att älta eller oro dig för långt fram. Du känner dig bekväm i den du är. Optimism, du ser möjligheter snarare än hinder.

Egna exempel:

Hur tydligt just nu? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 = inte alls mycket · 4 = väldigt mycket

Yttre / beteendemässiga tecken

Exempel: Nära till skratt och lekfullhet. Lättare att följa vardagsrutiner som hygien och sömn. Söker kontakt med andra av egen vilja. Sjunger, nynnar eller pratar för dig själv. Klarar små avbrott i planen utan att tappa tråden.

Egna exempel:

Hur tydligt just nu? ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 0 = inte alls mycket · 4 = väldigt mycket

Så här använder du bladet: Skriv exempel på vad som tar respektive ger energi i just din vardag, och skugga battericylindern ungefär så mycket som det känns rimligt. Summan behöver inte gå jämnt upp — poängen är att se helheten, inte att räkna exakt.

Tar energi

Tar en liten del energi

Skatta andelen av kontot och skugga stapeln till samma nivå.



Tar en hel del energi

Skatta andelen av kontot och skugga stapeln till samma nivå.



Tar väldigt mycket energi

Skatta andelen av kontot och skugga stapeln till samma nivå.



Summa energiuttag (ungefär):

Ger energi

Ger en liten del energi

Skatta andelen av kontot och skugga stapeln till samma nivå.



Ger en hel del energi

Skatta andelen av kontot och skugga stapeln till samma nivå.



Ger väldigt mycket energi

Skatta andelen av kontot och skugga stapeln till samma nivå.



Summa energipåfyllning (ungefär):

Reflektion: Vad förvånar dig mest när du ser hela bilden?

Var finns energin?

Energikontot · Arbetsblad 5 · Platser, aktiviteter och personer

Namn: _____

Datum: _____

Så här använder du bladet: Fyll i konkreta exempel inom varje område. Kryssa sedan i hur mycket du tror går att förändra — det hjälper er att tillsammans prioritera var ni börjar (jämför gärna med arbetsblad 1 och se om det hör till det som alltid finns med, en pågående belastning eller en enskild situation).

Tar energi

Platser

Går att förändra? ☐ Helt ☐ Delvis ☐ Inte alls ☐

Aktiviteter

Går att förändra? ☐ Helt ☐ Delvis ☐ Inte alls ☐

Lektioner / arbete

Går att förändra? ☐ Helt ☐ Delvis ☐ Inte alls ☐

Personer

Går att förändra? ☐ Helt ☐ Delvis ☐ Inte alls ☐

Ger energi

Platser

Går att förändra? ☐ Helt ☐ Delvis ☐ Inte alls ☐

Aktiviteter

Går att förändra? ☐ Helt ☐ Delvis ☐ Inte alls ☐

Lektioner / arbete

Går att förändra? ☐ Helt ☐ Delvis ☐ Inte alls ☐

Personer

Går att förändra? ☐ Helt ☐ Delvis ☐ Inte alls ☐

Från insikt till handling

Energikontot · Arbetsblad 6 · Min handlingsplan

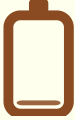
Namn: _____

Datum: _____

Så här använder du bladet, rad för rad: 1) Var ligger batteriet ungefär? 2) Vilken känsla märker du av (se känslokartan, arbetsblad 7)? 3) Vad hände just då? 4) Vad brukar hjälpa *dig själv*? 5) Vem eller vad mer kan du ta hjälp av?



Känslokartans färger: ● Glad, nöjd ● Stolt, trygg ● Nyfiken, förväntansfull ● Ledsen, nedstämd ● Orolig, rädd ● Arg, irriterad ● Äcklad, avskyr ● Likgiltig, energilös

Batteri	Känsla	Vad hände?	Vad hjälper mig?	Vem/vad kan jag ta hjälp av?
 Full				
 Bra laddad				
 Halvvägs				
 Lågt				
 Tomt				

Så här använder du bladet: Färgerna används som en gemensam färgkod i övriga arbetsblad — särskilt i arbetsblad 6 (Från insikt till handling). Kroppssignalerna är exempel, inte en facit: din egen kropp kan visa samma känsla på ett annat sätt.



Glad, nöjd

Kan kännas i kroppen som: Lätthet i bröstet, lust att röra på dig, lätt att le



Stolt, trygg

Kan kännas i kroppen som: Varm känsla i bröstet, rak hållning, lugn andning



Nyfiken, förväntansfull

Kan kännas i kroppen som: Pirr i magen, framåtlutad, lätt att fokusera



Ledsen, nedstämd

Kan kännas i kroppen som: Tyngd i bröstet eller magen, klump i halsen, vill dra dig undan



Orolig, rädd

Kan kännas i kroppen som: Hjärtat slår fortare, orolig mage, vill fly eller frysa till



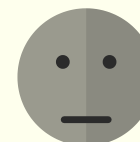
Arg, irriterad

Kan kännas i kroppen som: Hetta eller spänning, käkar eller nävar spänns, snabbare andning



Äcklad, avskyr

Kan kännas i kroppen som: Illamående, vill backa undan, rynkar på näsan



Likgiltig, energilös

Kan kännas i kroppen som: Tomhet, tungt att röra sig, svårt att känna något alls