

Kartlegge stress

DEG SELV

- * Selvkritiske tanker
- * For høye forventninger
- * Problemer med å organisere ting
- * Liker ikke å våkne om morgenen

SKOLE/ARBEID

- * Skolesituasjonen er for krevende
- * Mobbing
- * Savner venner
- * Lærere liker meg ikke
- * Jobben krever for mye av meg

FAMILIEN

- * Uklare regler
- * Uklare forventninger
- * Tema vi ikke snakker om
- * Krangling
- * Behov for mer uavhengighet

NÆRMILJØET

- * Utrygt nabostrøk
- * Fordommer/stigmatisering
- * Isolert
