

## Stressfaktorer i forbindelse med familiesammenkomster

Du udfylder skemaet ved at give hver stressfaktor point fra 0 til 10

0 = Ingen stress

5 = Medium stress

10 = Meget svær stress. Nærmer sig sammenbrud

| Stressfaktor                                                                                                 | Tal<br>0-10 | Kommentarer |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| <b>Inden sammenkomsten</b>                                                                                   |             |             |
| Hvis der er sket noget dagen/aftenen før                                                                     |             |             |
| At have sovet dårligt (for meget, for lidt eller haft afbrudt søvn)                                          |             |             |
| Ikke at få oplysningen om sammenkomsten at vide i god nok tid i forvejen/at være uforberedt på sammenkomsten |             |             |
| At være uforberedt på det, som kommer til at ske til sammenkomsten                                           |             |             |
| Ikke at have det rigtige tøj på                                                                              |             |             |
| Vejret                                                                                                       |             |             |
| At ens vante rutiner bliver afbrudt/der er en anderledes dagsstruktur                                        |             |             |
| Ikke at forstå meningen med familiesammenkomsten                                                             |             |             |
| At være nødt til at skulle med, fordi mor eller far siger det                                                |             |             |

|                                                                                                                                   |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Uklare forventninger til sammenkomsten<br>(eks. hvad forventes der af én)                                                         |  |  |
| Uvished om hvor lang tid,<br>sammenkomsten kommer til at vare                                                                     |  |  |
| At være presset på at skulle nå sine rutiner,<br>inden man skal af sted                                                           |  |  |
| Ikke at nå sine rutiner inden afgang                                                                                              |  |  |
| Uvished omkring hvordan man kommer<br>hen til sammenkomsten                                                                       |  |  |
| At skulle med bus                                                                                                                 |  |  |
| At skulle køre i bil                                                                                                              |  |  |
| At skulle køre sammen med andre                                                                                                   |  |  |
| At skulle gå                                                                                                                      |  |  |
| At Skulle cykle                                                                                                                   |  |  |
| At komme for sent                                                                                                                 |  |  |
| At komme for tidligt                                                                                                              |  |  |
| Uvished omkring hvor mange mennesker<br>som kommer til at være tilstede ved<br>sammenkomsten                                      |  |  |
| Uvished om hvem som er tilstede                                                                                                   |  |  |
| Uvished i forhold til om man kan tage en<br>pause (i et andet rum end det, hvor<br>sammenkomsten foregår i, eller gå uden<br>for) |  |  |
|                                                                                                                                   |  |  |
| <b>Under sammenkomsten</b>                                                                                                        |  |  |
| At skulle hilse                                                                                                                   |  |  |

|                                                                |  |  |
|----------------------------------------------------------------|--|--|
| At give hånd                                                   |  |  |
| At nogen krammer mig                                           |  |  |
| At nogen siger noget, jeg ikke forstår                         |  |  |
| At jeg ikke ved, hvad jeg skal svare                           |  |  |
| At jeg føler mig malplaceret/akavet                            |  |  |
| Mange lyde                                                     |  |  |
| At flere har samtaler på én gang                               |  |  |
| Uvished/usikkerhed omkring andres forventninger og intentioner |  |  |
| Ikke at have lyst til det, de andre vil (eks. spille et spil)  |  |  |
| At skulle smalle talke                                         |  |  |
| At andre rører ved mig                                         |  |  |
| Uvished i forhold til hvor man skal sidde                      |  |  |
| Ikke at vide hvem man skal sidde ved siden af                  |  |  |
| At skulle sidde tæt på andre                                   |  |  |
| Uvished omkring hvad mad som bliver serveret                   |  |  |
| Ikke at kunne lide maden                                       |  |  |
| At være i tvivl om, om man må tage mere mad                    |  |  |
| Lugte (andres dufte – eks. tantes parfume)                     |  |  |
| Lys (eks. skarpt lys man ikke er vant til)                     |  |  |
| Temperatur (for koldt/varmt i lokalet)                         |  |  |
| At have glemt dimseting, iPad, telefon, headset etc.           |  |  |

|                                                                 |  |  |
|-----------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                 |  |  |
| <b>Efter sammenkomsten</b>                                      |  |  |
| At tænke man har sagt noget dumt                                |  |  |
| At være optaget af, hvad andre tænker om én efter sammenkomsten |  |  |
| At være udtrættet efter mange timers socialt samvær             |  |  |
| Ikke at vide hvornår næste sammenkomst er                       |  |  |
|                                                                 |  |  |
|                                                                 |  |  |
| Andet? Skriv hvad:                                              |  |  |
|                                                                 |  |  |
|                                                                 |  |  |
|                                                                 |  |  |
|                                                                 |  |  |
|                                                                 |  |  |
|                                                                 |  |  |
|                                                                 |  |  |
|                                                                 |  |  |
|                                                                 |  |  |

Efter idé fra Charlotte Hesselberg, Marianne Andersen & Inga Najbjerg, PPR, Haderslev kommune