

Stressfaktorer i forbindelse med praktik

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

0 = Ingen stress (det er ikke svært / der er ro / fylder ikke)

5 = Medium stress

10 = Meget svær stress – tæt på sammenbrud (det er svært /meget frustrerende / fylder meget)

Stressfaktor	Tal 0 - 10	Kommentarer
<i>Om morgenen før praktik</i>		
Ting der er sket dagen før		
Hvordan du har sovet (for meget, for lidt eller haft afbrudt søvn)		
Hvornår/hvordan du vågner		
Tanker inden du står op		
Mor om morgenen		
Far om morgenen		
Søster om morgenen		
Bror om morgenen		
Kæledyr om morgenen		
Morgentoilettet (på badeværelset)		
Tøjet du skal have på om morgenen		
Hvad fik du til morgenmad – var det f.eks. det samme, samt på samme tidspunkt som du plejer		
Morgenmaden, der hvor du sidder		
Ting der ikke er som de plejer		
Ting og aftaler, der overrasker dig		
Vejret / årstiden		
At pakke tasken		
Overskue praktikdagen på forhånd		

Andres forventninger til, at du klarer praktikken		
Hvornår på dagen, du skal derhen		
Hvor mange er der, derhenne		
<i>At komme frem til praktikken</i>		
Tidspres – at skulle nå ud af døren på et bestemt tidspunkt		
At få overtøjet / sko på		
At komme ud af døren		
At det er mørkt når du skal afsted		
Transporten / cykelturen / gåturen til praktikken		
Hvis cyklen driller		
Hvis bussen/toget/metroen er forsinket		
Tanken om at komme for sent		
At komme for sent		
At komme tilbage til praktikken efter en weekend		
<i>At ankomme til praktikstedet</i>		
At finde frem til der, hvor du skal være		
At den du skal møde, ikke er mødt ind		
Tager de imod dig, som de plejer at gøre		
Kolleger der kontakter dig, når du møder ind		
At have øjenkontakt til dine kolleger		
Mange mennesker, som du ikke kender		
Mange mennesker, som du skal forholde dig til		

At der kommer uventede kommentarer fra kollegaer		
At de andre kigger på dig, når du ankommer		
At komme ind i bygningen/området		
At komme ind i et lokale du ikke kender		
<i>Praktikstedet</i>		
Lyde i lokalet / larm / smaskelyde		
Temperaturen i lokalet		
Lugten i lokalet		
Rod i lokalet		
Lyset i lokalet		
Mange sanseindtryk på samme tid		
Din placering i lokalet (der hvor du sidder)		
Stolen du sidder på		
Indretningen af lokalet		
Toiletterne på praktikstedet		
At spise med de andre		
<i>Praktikopgaverne</i>		
At lave udendørs opgaver		
At lave Indendørs opgaver		
At arbejde sammen med andre		
At arbejde alene		
At opgaven ikke er tydelig for dig		
At du ikke forstår et spørgsmål/opgave		
At du ikke kan få sagt fra		
At du ikke kan få sagt til		

At du oplever ikke at få sagt, hvad du mener		
At du oplever at blive misforstået		
Hvis noget er upræcist		
Hvis du tror du bliver bedømt		
Ventetid - pauser		
Når du laver fejl		
At du får opgaver fra andre, end du forventer		
Når noget uventet sker, fx der lyder en brandalarm		
At bede om hjælp fra andre		
Hvis du går i stå og ikke ved hvad du skal nu		
At du skal udføre noget, som du ikke kan lide.		
At du skal udføre noget, som du ikke har lyst til.		
At du oplever tidspres med opgaven		
Andres forventninger om, hvordan du løser opgaven		
Dine forventninger til, hvordan du skal løse opgaven.		
Overgangen fra en opgave til en anden		
Overgangen fra arbejde til pauser		
<i>Kommunikation</i>		
At blive misforstået		
At få ros eller anerkendelse		
At få kritik – blive korrigeret / rettet på		

Småsnakke med dine kollegaer		
Sjov – sarkasme – ironi		
Indirekte eller upræcis tale		
Tvetydigheder – metaforer – ordsprog		
Konflikter – krænkelser – mobning		
Når der bliver talt for højt		
Når der bliver talt for lavt		
Når mange taler på samme tid		
<i>Det sociale</i>		
At du bliver kontaktet af de andre kolleger		
At ingen af de andre kontakter dig		
At du skal kontakte de andre kolleger		
Venskabelige relationer til dine kolleger		
Kollegers forventninger til dig		
Når du ikke ved, hvad du skal sige/gøre i en social sammenhæng, fx under frokostpausen		
Når du ikke ved, hvad dine kollegaer mener		
Når der er for mange mennesker		
Når min kollega/chef skifter arbejde		
Nye kolleger		
<i>Pauser</i>		
At du ikke ved hvor man holder pause		
At du ikke ved hvor længe man holder pause		

At du ikke ved hvad man skal gøre i pausen		
At du ikke ved, hvornår pausen starter		
At du ikke ved, hvornår pausen slutter		
At du ikke ved, om dine kolleger forventer at du taler med dem i pausen		
At du ikke ved, hvad du skal sige til dine kollegaer i pausen		
Andres forventninger til dig i pausen		
Når du skal hjem efter praktikken		
Transporten hjem /cykelturen / gåturen		
Er det er mørkt når du skal hjem		
Når du ikke ved, hvad du skal, når du kommer hjem		
At være alene hjemme, efter praktik		
<i>Andet</i>		
Skriv hvad:		

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