

Stressfaktorer i forbindelse med at være sammen med venner

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 0-10	Kommentarer evt.
<i>Når vi er hjemme hos mig</i>		
At vennerne rører ved mine ting		
Jeg ved ikke, hvornår de tager hjem		
Vennerne gider ikke at lege/lave det samme som jeg		
De forstår mig ikke		
Jeg kan ikke aflæse dem		
Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige		
Jeg ved ikke, hvornår det er min tur til at sige noget		
Når de ikke er enige med mig		
Når de bryder reglerne		
At jeg ikke forstår small talk		
At de ikke gider at snakke om det samme som mig		
Når jeg føler mig udenfor		
Når de pludselig ændrer planer		
Når vi ikke har planlagt, hvad vi skal		
Når jeg ikke ved, hvad der forventes af mig		
At jeg ikke tør sige fra		
Når vi er for mange sammen		
Hvis de er sarkastiske eller ironiske		
<i>Hjemme hos vennerne</i>		
Jeg ved ikke, om jeg må røre ved deres ting		

Jeg ved ikke, hvornår det er ok at gå hjem		
Jeg ved ikke, hvad reglerne er hjemme hos dem		
Jeg ved ikke, hvad vi skal lave		
Hvis der kommer uventede venner på besøg		
Jeg ved ikke, hvor toilettet er		
Jeg ved ikke, om vi får noget at spise		
Hvor længe skal vi være sammen		
Hvis deres søskende/forældre blander sig		
<i>Når vi er udenfor f.eks. i byen</i>		
Jeg bliver overstimuleret af indtryk		
Jeg ved ikke, hvorfor vi bare skal gå runt i byen		
Jeg ved ikke, hvorfor vi skal se på tøj		
Jeg ved ikke, hvorfor det er interessant at snakke om andre piger/drenge		
De andre stopper op for at snakke med folk, jeg ikke kender		
Hvornår kan jeg gå hjem		
Hvis vi går på cafe, og jeg ikke tør bestille		
Hvis jeg ikke finder hjem igen		
Hvis jeg bliver nødt til at tage en ukendt bus		
At der forventes, at jeg kommer med forslag til, hvad vi skal lave		
<i>Andet? Skriv hvad:</i>		

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