



LIFE COMPETENCY TRIANGULATION 2.0

Klientversion (K)

Ifylld av: _____ Datum: _____

Instruktioner: Läs varje påstående och ta ställning till vilket svarsalternativ du tycker stämmer bäst på dig just nu. Sätt sedan ett kryss [X] i rutan vid detta svarsalternativ. Markera bara ett alternativ för varje fråga. Dina svar behandlas med tystnadsplikt. Tack för din medverkan!

Jag ...

	helt sant	mestadels sant	lite sant	inte sant	vet ej
1. står ut med situationer som gör mig rädd	[]	[]	[]	[]	[]
2. får tillräcklig med sömn	[]	[]	[]	[]	[]
3. har flera fritidsintressen	[]	[]	[]	[]	[]
4. tycker om mig själv	[]	[]	[]	[]	[]
5. kan visa mina känslor om jag pratar om svåra saker	[]	[]	[]	[]	[]
6. motionerar regelbundet på ett hälsosamt sätt	[]	[]	[]	[]	[]
7. tar hand om mig själv	[]	[]	[]	[]	[]
8. är fysiskt frisk	[]	[]	[]	[]	[]
9. har lätt att samarbeta med andra	[]	[]	[]	[]	[]
10. delar mina känslor med andra	[]	[]	[]	[]	[]
11. kan vänta på min tur utan att bli stressad	[]	[]	[]	[]	[]
12. litar på andra	[]	[]	[]	[]	[]
13. kan laga god mat	[]	[]	[]	[]	[]
14. uttrycker mig så att andra förstår vad jag menar	[]	[]	[]	[]	[]
15. förstår vad andra förväntar sig av mig	[]	[]	[]	[]	[]
16. förstår varför jag reagerar som jag gör	[]	[]	[]	[]	[]
17. kommer till saken när jag har någonting att säga	[]	[]	[]	[]	[]
18. sköter min personliga hygien	[]	[]	[]	[]	[]
19. har en hälsosam kroppsvikt	[]	[]	[]	[]	[]
20. känner mig trygg bland människor jag känner	[]	[]	[]	[]	[]
21. har lätt att skriva vad jag tänker	[]	[]	[]	[]	[]
22. passar överenskomna tider	[]	[]	[]	[]	[]
23. tar hand om min kropp	[]	[]	[]	[]	[]
24. förstår vad andra menar	[]	[]	[]	[]	[]
25. planerar min framtid	[]	[]	[]	[]	[]
26. har minst en nära vän som jag kan prata med om svåra saker	[]	[]	[]	[]	[]
27. är bra på att lyssna på andra	[]	[]	[]	[]	[]
28. har en hälsosam relation till alkohol	[]	[]	[]	[]	[]
29. avslutar projekt som jag påbörjar	[]	[]	[]	[]	[]
30. reder ut konflikter genom samtal	[]	[]	[]	[]	[]
31. tar ansvar för inköp av mat och kläder	[]	[]	[]	[]	[]
32. ordnar själv läkartid	[]	[]	[]	[]	[]
33. står upp för mig själv	[]	[]	[]	[]	[]
34. ansvarar själv för min försörjning	[]	[]	[]	[]	[]
35. känner mig trygg bland nya människor	[]	[]	[]	[]	[]
36. har lätt att hitta orden när jag pratar med andra	[]	[]	[]	[]	[]
37. har en balanserad kosthållning	[]	[]	[]	[]	[]
38. har lätt att förstå andra	[]	[]	[]	[]	[]
39. vänder mig till andra om jag behöver hjälp	[]	[]	[]	[]	[]
40. kan hantera vardagen	[]	[]	[]	[]	[]