



LIFE COMPETENCY TRIANGULATION 2.0

Personalversion (P)

Ifylld av: _____ Datum: _____

Instruktioner: Läs varje påstående och ta ställning till vilket svarsalternativ du tycker stämmer bäst på personen som du skattar 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!

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