

Kognitiv och känslomässig profil: Självsvarsformulär

Namn:.....

För att våra samtal ska bli så bra som möjligt, och för att jag ska kunna ge dig stöd på ett sätt som du vill, vore det bra om du svarade på nedanstående frågor. Om du inte vill eller kan svara på en fråga är det helt okej. Det finns utrymme att lägga till kommentarer vid varje fråga om du vill.

Jag tappar lätt fokus när andra pratar med mig

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tappar lätt fokus när jag själv pratar

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker ofta att jag får för lite tid på mig att svara på frågor

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag "drömmer mig" ofta bort i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag blir lätt rastlös och otålig i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är jobbigt att sitta stilla i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker ofta att den jag pratar med i samtal är långsam

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är svårt att komma ihåg vad som sägs i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag får ofta be den jag pratar med att upprepa vad den just sagt

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

När det ”dyker upp en tanke” i mitt huvud behöver jag få säga det direkt

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag får ofta höra att jag är spontan och direkt i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tröttnar ofta fort i samtal

Stämmer

Stämmer inte

Vet inte

Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag känner mig ofta "helt slut" efter samtal

Stämmer

Stämmer inte

Vet inte

Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag känner mig ofta mer pigg efter samtal

Stämmer

Stämmer inte

Vet inte

Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag är känslig för speciella intryck, till exempel ljus, ljud, dofter eller annat

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

Om du svarat ”stämmer”, vad är du känslig för?

.....

.....

.....

.....

.....

Jag störs lätt av yttre intryck i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker ofta det är svårt att få ihop olika saker som sägs i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är svårt att återberätta händelser jag varit med om

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är svårt att svara på frågor om vad som kan hända i framtiden

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

**Jag tycker att så kallade öppna frågor (t.ex. "Varför tror du det blev så?")
är svåra att svara på**

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag föredrar att få förslag på svarsalternativ till frågor

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är svårt att läsa av kroppsspråk hos andra

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag får ofta höra av andra att de tycker det är svårt att läsa av mitt kroppsspråk

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är jobbigt med ögonkontakt i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker ofta att andra missförstår mig i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag får ofta höra att jag missförstår andra i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag missförstår ofta skämt

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker ofta att andra missförstår mina skämt

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag fastnar ofta i detaljer i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag får ofta höra att jag ”missar huvudpoängen” i ett samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är lätt att resonera övergripande om saker

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är svårt att ”automatiskt” (spontant) tänka om hur jag känner

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är svårt att ”automatiskt” tänka om hur andra känner

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är svårt att "automatiskt" tänka om hur det jag säger påverkar andra

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är svårt att "automatiskt" tänka om hur det andra säger påverkar mig

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Om andra inte håller med mig blir jag ofta arg och upprörd

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Om jag blir arg och upprörd har jag svårt att lugna ner mig

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag har lätt för att visa känslor i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

Om du svarat ”stämmer”, vilka känslor visar du oftast?

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är jobbigt att prata om känslor

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

Om du svarat ”stämmer”, vilka känslor tycker du det är jobbigast att prata om?

.....

.....

.....

.....

.....

Jag upplever ofta samtal som stressande och jobbiga

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Annat som jag tycker är jobbigt i samtal:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nu några frågor om vad som kan vara bra att tänka på i samtal med dig.

Jag vill gärna ha påminnelser inför samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

Om du svarat ”stämmer”, på vilket sätt vill du bli påmind?

.....

.....

.....

.....

.....

Jag fokuserar bättre i samtal om jag får aktivera mig, till exempel rita, pilla på något, eller liknande

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

Om du svarat ”stämmer”, vad gillar du att göra?

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är okej att vi antecknar och sammanfattar skriftligt/med bilder

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker om att använda sms, chatt eller annan form av kommunikation

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

Om du svarat ”stämmer”, vilken form passar dig bäst?

.....

.....

.....

.....

.....

Jag kan säga ifrån om jag behöver en paus i samtal

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tycker det är okej att du frågar mig om jag vill ha en paus

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

.....

.....

.....

.....

.....

Om jag blir arg och upprörd i samtal kan jag behöva stöd i att lugna ner mig

Stämmer Stämmer inte Vet inte Vill inte svara

Om du svarat "stämmer", hur stödjer jag dig bäst?

.....

.....

.....

.....

.....

Om jag blir stressad i samtal kan jag behöva stöd i att lugna ner mig

Stämmer

Stämmer inte

Vet inte

Vill inte svara

Om du svarat ”stämmer”, hur stödjer jag dig bäst?

.....

.....

.....

.....

.....

Annat som kan vara bra att tänka på:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tack för att du svarade!