

Checklista "Det här känns stressande för mig"

Krav	Påverkan i min vardag (1-5)
☐ Att ha många eller höga krav på sig själv	
☐ Att utsättas för många eller höga krav från omgivningen	
☐ Att få för lite utmaning	
☐ Att försöka vara som andra i sociala situationer	
☐ Att vänta på något eller någon, exempelvis:	

Kommunikation

☐ Att be andra om hjälp	
☐ Att inte veta hur man förväntas säga	
☐ Att förväntas prata med andra i olika situationer	

Osäkerhet

☐ Att inte veta vad som förväntas av mig	
☐ Att inte veta vad och hur man ska göra	
☐ Att få otydliga instruktioner	
☐ Att ha liten eller ingen kontroll över en situation	

Sensorik

☐ Beröring	
☐ Viss konsistens/smak	
☐ Hur saker känns mot huden	
☐ Att utsättas för olika typer av belysning	

☐	Att utsättas för stark/ en viss sorts lukt	
☐	Att utsättas för höga/vissa ljud	
☐	Att vara bland många människor	

Tid och planering

☐	Att göra flera saker samtidigt	
☐	Att göra saker under tidspress	
☐	Att planera och organisera olika uppgifter	
☐	Att avgöra när en uppgift är klar	
☐	Att ha oplanerad tid	
☐	Att prioritera	
☐	Att välja och fatta beslut	
☐	Att förhålla mig till tid	

Negativa händelser

☐	Att få kritik	
☐	Att saker skadas eller går sönder	
☐	Att få ett "nej"	
☐	Att någon tycker jag gjort fel	
☐	Orättvisa	
☐	Att göra saker jag inte tycker om/tycker är tråkigt	
☐	Att inte lyckas så som jag tänkt	
☐	Konflikter	

Rutin, struktur och ordning

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| ☐ | Att det är oordning bland mina saker | |
| ☐ | Att leta efter saker som saknas | |
| ☐ | Att komma i gång med saker jag behöver göra | |
| ☐ | Att avsluta något jag håller på med | |
| ☐ | Att följa rutiner och förutbestämda scheman | |
| ☐ | Att inte ha tydliga rutiner | |

Förändring och överraskning

- | | | |
|--------------------------|--|--|
| ☐ | Att utsättas för plötsliga förändringar | |
| ☐ | Att en uppgift förändras till en ny uppgift | |
| ☐ | Att byta från en aktivitet till en annan | |
| ☐ | Att byta från en miljö till en annan | |
| ☐ | Att vara i en obekant miljö | |
| ☐ | Avslut och uppbrott | |
| ☐ | Att mina rutiner bryts | |
| ☐ | Att utsättas för nya saker | |
| ☐ | Att få beröm | |
| ☐ | Att bli avbruten | |
| ☐ | Förändringar i min hälsa såsom att vara sjuk | |