



Hvor god er jeg til dette?				Jeg vil utvikle		Mitt neste steg
Alt om meg selv						
Jeg har en plan for mitt framtidige liv.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg tar eget ansvar for de planene som legges opp for meg.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg vet hvor mye jeg trenger å fortelle om min funksjonsnedsettelse uten å utlevere meg for mye.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kjenner mine personlige grenser slik at jeg kan si ja eller nei.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kjenner til mine rettigheter og muligheter for tjenester og hjelp.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg vet hvordan jeg skal skaffe hjelp i en nødsituasjon.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg har noen å snakke med om mine personlige spørsmål.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg snakker med andre om hvordan jeg vil bo når jeg blir voksen.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg har søkt, vil søke eller har skaffet framtidig bosted.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg skriver ned og avtaler egne møter angående meg selv og min helse.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg har oversikt over min egen medisinske historie.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kan beskrive hva jeg trenger av personlig hjelp.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg snakker selv med leger, sykepleiere og behandlere.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg vet når jeg er syk og hvem jeg skal si det til eller kontakte.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	

Hvor god er jeg til dette?				Jeg vil utvikle		Mitt neste steg
Hjemme						
Jeg vet hvor lang tid jeg trenger på badet.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kan vaske meg og kle på meg.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kan fortelle hva slags hjelp jeg trenger.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kjenner til hva som er sunn kost.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg foretar egne innkjøp av klær og andre personlige ting.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg velger mine egne klær.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg vet hvor man bestiller, og hvem som leverer ulike hjelpemidler.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
På skolen						
Jeg holder rede på leksene mine.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kan gjøre leksene selvstendig.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kjenner til mine spesielle behov når det gjelder undervisning.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg deltar i utviklingssamtaler på skolen.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg undersøker muligheter for framtidig sysselsetting og arbeid.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg har utviklet et mål for mitt yrkesvalg.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kjenner mine sterke og svake sider slik at jeg kan planlegge mitt framtidige yrkesvalg.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	

Hvor god er jeg til dette?				Jeg vil utvikle		Mitt neste steg
På skolen						
Jeg er innforstått med hva rettigheter studenter med funksjonsnedsettelse har i ulike studieprogram.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Nærmiljøet						
Jeg har en aktiv fritid.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kan ta meg rundt i nærmiljøet på egen hånd.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg benytter meg av tilgjengelige kommunikasjoner (buss, TT-ordning m.m.)	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kan håndtere penger.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kan sette opp et budsjett.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Vennskap og relasjoner						
Jeg kan bedømme om andre mennesker vil meg vel.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kan bedømme om kontaktene på Internett er sikre.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kjenner til risikoen med røyking, alkohol og narkotika.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg finner selv venner utenfor familien.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg deltar i grupper og ulike aktiviteter.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kjenner til rettighetslover for personer med funksjonsnedsettelse.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	
Jeg kjenner til en del om sex og samliv, og vet hva sikker sex betyr.	Ikke så bra	Ganske bra	Bra	Ja	Nei	