

TäsmäZekki livssituationsmätare

Vad är TäsmäZekki?

TäsmäZekki hjälper dig att reflektera över din livssituation. Med hjälp av verktyget kan du upptäcka vilka delar av ditt liv som fungerar bra och i vilka områden du behöver förändring eller stöd. TäsmäZekki är inte ett prov. Det finns inga rätta eller felaktiga svar.

Vad betyder färgerna?

Grön: Allt är bra just nu. Dessa saker är dina styrkor.

Gul: Det går ganska bra, men det kunde vara bättre. Även en liten förändring kan hjälpa.

Röd: Det känns svårt just nu. Du kanske behöver stöd eller hjälp.

Alla färger är normala. De kan förändras beroende på livssituationen.

Hur resultaten kan användas?

De gröna punkterna är dina styrkor. För de gula områdena kan du fundera på små förbättringar. De röda områdena visar var du behöver mest stöd just nu. Du bestämmer själv vilka saker du vill prata om när du träffar en yrkesperson.

Under samtalet kan vi fundera tillsammans över

- Vilka saker i ditt liv fungerar bra
- Vilka saker är svåra för dig just nu
- Vad skulle du vilja förändra
- Vilket mål skulle passa dig
- Vilket litet steg skulle du kunna ta härnäst
- Vem eller vad skulle kunna stötta dig

Kom ihåg

- Du känner ditt eget liv bäst
- Även en liten förändring är viktig
- Du behöver inte göra allt på egen hand
- Det finns hjälp och stöd att få

Vi finns här tillsammans för att stötta dig.