



Stressbarometer

BLANKETTER OCH VERKTYG

Definition av skalsteg		Så här visar det sig för mig
Jag står inte ut!!	10	
Jag börjar få panik!	9	
Jag vill inte vara med om det här!	8	
Känner mig mycket stressad!	7	
Känner mig klart stressad	6	
Känner mig lite stressad	5	
Känner mig osäker	4	
Ganska OK Inga större problem	3	
OK! Jag klarar det bra	2	
Helt OK! Lugn och avspänd	1	
Helt lugnt! Ingen stress alls!	0	