

Webbkurs om autism

Ifyllbart formulär för dina reflektionsfrågor

Att fundera på...



7. Att hjälpa sig själv

Att fundera på...



För **vem** eller vilka du vill berätta om din diagnos?

Skriv ned vad du vill berätta.

Vilka styrkor respektive svårigheter vill du lyfta fram?

Fundera ut ett tillfälle då det är lugnt, du är pigg samt att det inte finns andra människor som kan störa er, när du berättar detta.