**Sociala relationer**

* Jag har vänner
* Jag har vänner som jag mår bra av att vara med
* Jag har en person jag kan prata om allt med
* Jag har en vuxen i mitt liv jag kan prata om allt med
* Jag önskar att jag hade fler vänner
* Jag kan lita på människor runtomkring mig
* Jag avslutar relationer som jag inte mår bra av
* Jag har den relationen jag vill ha till min mamma/pappa/vårdnadshavare
* Jag känner en gemenskap med andra (t ex genom fritidsaktivitet, ungdomsgård, föreningsliv el. dyl)

**Utbildning**

* Jag tycker om att gå till skolan
* Vuxna i skolan lyssnar på mig
* Jag kan koncentrera mig i skolan
* Jag får hjälp i skolan när jag behöver det
* Det är svårt att ta sig till skolan
* Jag är nöjd med det jag gör i skolan
* Jag kan få den hjälp jag behöver med läxor
* Jag har någon att vara med i skolan
* Jag blir respekterad för den jag är i skolan
* Jag har drömmar om framtiden

**Känslor och beteende**

* Jag tillåter mig själv att känna mina känslor
* Jag kan visa att jag är ledsen för andra människor
* Jag visar det jag känner för andra människor
* Jag vet hur jag ska göra när jag känner starka känslor eller ångest
* Jag kan be om hjälp
* Jag gör saker som jag mår bra av
* Jag tycker det är svårt att kontrollera mina känslor
* Jag tycker om mig själv
* Jag säger nej till sånt jag inte mår bra av
* Jag pratar med andra om hur jag känner

**Hälsa**

* Jag känner mig ofta trött och har ingen energi
* Jag känner mig nedstämd flera dagar i veckan
* Jag kan somna och sova minst 7 timmar per natt
* Jag äter frukost, lunch och middag
* Jag har ofta ont i magen, kroppen eller huvudet
* Jag känner hopp inför framtiden
* Jag vet vart jag ska vända mig om jag behöver stöd
* Jag känner mig ofta stressad eller orolig
* Jag gör någon form av fysisk aktivitet (promenad, sport, dans eller annan aktivitet)
* Jag äter mat som ger mig energi och jag mår bra av
* Jag gör bra val för min fysiska hälsa