

Hjälp av en stödperson

Här är några förslag på sådant en stödperson kan hjälpa dig med.
Sätt x i rutan för det du önskar

Innan mötet

- ☐ Boka tider
- ☐ Hålla koll på det som behöver göra
- ☐ Hjälpa mig att komma ihåg mötestider
- ☐ Hjälpa mig att förbereda mig
- ☐ Hålla kontakten med min handläggare
- ☐ Skicka in material
- ☐ Eget förslag _____
- ☐ Eget förslag _____

Under mötet

- ☐ Sitta bredvid och vara tyst
- ☐ Skriva minnesanteckningar till mig
- ☐ Föra min talan
- ☐ Se till att alla använder ett kommunikationssätt som funkar för mig
- ☐ Hjälpa mig att få utrymme att prata
- ☐ Stötta mig när jag får svårt att formulera mig
- ☐ Avbryta mötet när jag behöver en paus
- ☐ Se till att jag får betänketid och inte behöver ta beslut på mötet
- ☐ Stoppa och be den som pratade upprepa sig
- ☐ Eget förslag _____
- ☐ Eget förslag _____

När jag vill ha hjälp under mötet visar jag det genom

Efter mötet

- ☐ Komma ihåg vad som bestämts på mötet
- ☐ Förklara sådant jag undrar över
- ☐ Ta kontakt med andra medverkande om något är oklart
- ☐ Påminna mig inför uppföljning
- ☐ Stöd med förberedelser inför uppföljning
- ☐ Eget förslag _____
- ☐ Eget förslag _____