

UROSKJEMA

Skjema for å planlegge/forutsi utfallet av å ta opp og snakke om din bekymring/uro

Skjemaet består av tre deler:

Den første delen A skal du fylle ut når du planlegger hvordan du skal ta opp det som bekymrer/uroer deg med den det gjelder

Den andre delen B skal du fylle ut når du planlegger samtalen med den det gjelder

Den tredje delen C skal du fylle ut så raskt som mulig *etter* samtalen

A. Fylls ut i det du kjenner bekymring/uro for en annen person (spørsmål 1-3)

| |
|---|
| <p>1a. Hvem er du bekymret/uroelig for?</p> <p>1b. Hvilken relasjon eller rolle har du til den du er bekymret for?</p> |
| <p>2. Hvilken kontakt har du med den det gjelder? Treffpunkt, aktiviteter..</p> |
| <p>3a. Hva bekymrer/uroer deg?</p> <p>3b. Hva tror du skjer dersom du ikke tar opp din bekymring/uro og snakker om den?</p> <p>3c. Hvor bekymret/uroelig er du? (kryss av for riktig sone)</p> <p>Liten bekymring/uro Den grå bekymring/urosonen Alvorlig bekymring/uro</p> |

UROSKJEMA

B. Fylles ut før samtalen (spørsmål 4-8)

4. Med utgangspunkt i din egen oppfatning; i hvilke situasjoner opplever den du skal snakke med at du støtter ham/henne? Finnes det situasjoner der han/hun/de kan oppleve deg som en trussel?

Støtte:

Trussel:

5a. Hvilke styrker og ressurser kan du se hos den du skal snakke med/om i den aktuelle situasjonen? Hva kan du fortelle til henne/han om disse styrkene og ressursene?

5b. Hva kan dere gjøre på hver deres kant og/eller sammen for å bedre situasjonen?

6. Hvordan tar du opp din bekymring/uro og dine ønsker om samarbeid. Formuler ideer og tanker rundt ulike alternative måte du kan uttrykke din bekymring/uro på. Fortell om ressursene og foreslå et samarbeid. (Jvf. Pkt.5 a).

UROSKJEMA

7a. Hva tror du kommer til å skje i løpet av samtalen?
Hvem reagerer og på hvilken måte?

7b. Hva tror du kan bli utfallet og resultatet av samtalen?

Dersom du antar at samtalen kommer til å forverre muligheten for videre dialog og samarbeid, gå tilbake og tenk på a) hva er det du faktisk behøver den andres hjelp til, og b) hvordan kan du få denne hjelpen. Kan du reformulere ditt tilbud om samarbeid på nytt?.

8. Når og hvor vil du ta opp saken?

UROSKJEMA

C. Fylles ut så snart som mulig etter samtalen (spørsmål 9-11)

| |
|---|
| <p>9. Hvordan gjennomførte du samtalen der du tok opp din bekymring/uro?</p> |
| <p>10. Hvordan kjente du deg/hadde du det</p> <ul style="list-style-type: none">a) før samtalen? b) under selve samtalen? c) etter samtalen? |
| <p>11a. Se på dine forutsetninger under spørsmål 7. Gikk det slik du forutså, eller hendte det noe annet? Var det noe som overrasket deg?</p> <p>11b. Hvordan vil du nå gå fram for å avhjelpe situasjonen for den det gjelder? Hva er det som gir deg håp? Hva er du fortsatt bekymret/uroelig for?</p> <p>11c. Hva kan du gjøre for å redusere denne bekymringen/uroen?</p> |

UROSJKJEMA