



## Uro-skjema

### 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

#### **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 ham/henne 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 måter du kan uttrykke din bekymring/uro på. Fortell om ressursene og foreslå et samarbeid. (Jmf. Pkt. 5 a).

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?