



## 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

#### **A. Fylles ut idet du kjenner bekymring/uro for en annen person (spørsmål 1-3)**

1a. Hvem er du bekymret/uroelig for?

1b. Hvilken relasjon eller rolle har du til den du er bekymret for?

2. Hvilken kontakt har du med den det gjelder? Treffpunkt, aktiviteter...

3a. Hva bekymrer/uroer deg? (Beskriv konkrete hendelser/observasjoner, unngå fortolkninger av hva atferden kan være uttrykk for)

3b. Hva tror du skjer dersom du ikke tar opp din bekymring/uro og snakker om den?

3c. Hvor bekymret/uroelig er du? (kryss av for riktig sone)

Liten bekymring/uro

Grå bekymring/urosonen

Alvorlig bekymring/uro