



Oslo

Bydel Nordstrand

Uroskjema A

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 i det du kjenner bekymring/uro for en annen person

Hvem er du bekymret/uroelig for?

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

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

Hva bekymrer/uroer deg?

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

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

 Liten bekymring/uro

 Den grå bekymring/urosonen

 Alvorlig bekymring/uro