



Uroskjema B

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

B. Fylles ut før samtalen

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:

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?

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

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.



B

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

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
- b) hvordan kan du få denne hjelpen. Kan du reformulere ditt tilbud om samarbeid på nytt?

Når og hvor vil du ta opp saken?
