



# Uroskjema



<b>Vurdering av situasjonen</b>	Hvem er du bekymret/uroelig for?
	Hvilken relasjon eller rolle har du til den du er bekymret for?
	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?
<b>Fylles ut før samtalen</b>	I hvilke situasjoner opplever den du skal snakke med at du støtter ham/henne?
	Finnes det situasjoner der han/hun kan oppleve deg som en trussel?
	Hvilke styrker og ressurser kan du se hos den du skal snakke med/om?
	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 å uttrykke din bekymring/uro på.
	Hva tror du kommer til å skje i løpet av samtalen?
	Hva tror du kan bli utfallet og resultatet av samtalen?
	Når og hvor vil du ta samtalen?
<b>Fylles ut så snart som mulig etter samtalen</b>	Hvordan gjennomførte du samtalen der du tok opp din bekymring/uro?
	Hvordan kjente du deg eller hadde du det før, under og etter samtalen?
	Gikk det slik du forutså, eller hendte det noe annet? Var det noe som overrasket deg?
	Hvordan vil du gå fram for å avhjelpe situasjonen for den det gjelder?
	Hva gir håp, og hva er du fortsatt bekymret for? Hva kan du gjøre for å redusere bekymringen?