

Beslutningsguide for to

Til dere som skal ta en beslutning om helse eller sosiale forhold



Besvar trinn **1** **2** **3** **4**

1 Avklar hva beslutningen handler om

Hvilken beslutning står du overfor?

Hva er grunnen til at denne beslutningen skal tas?

Innen når må du ta beslutningen?

	Person 1		Person 2	
Hvor langt er du kommet i prosessen med å ta en beslutning?	<input type="checkbox"/> Har ikke tenkt på det enda	<input type="checkbox"/> Er nær ved å ta en beslutning	<input type="checkbox"/> Har ikke tenkt på det enda	<input type="checkbox"/> Er nær ved å ta en beslutning
	<input type="checkbox"/> Tenker på det	<input type="checkbox"/> Har tatt en beslutning	<input type="checkbox"/> Tenker på det	<input type="checkbox"/> Har tatt en beslutning

2 Utforsk dine alternativer

Alternativene du har å velge mellom (inkludert «ikke å gjøre noe» eller «ingen endring»)	Grunner til å velge alternativet Positive sider/ Fordeler	Hvor mye betyr det for deg:		Grunner til å unngå alternativet Negative sider/ Ulemper	Hvor mye betyr det for deg:	
		0★ ingenting	5★ veldig mye		0★ ingenting	5★ veldig mye
		Person 1	Person 2		Person 1	Person 2
Alternativ 1						
Alternativ 2						
Alternativ 3						






	Person 1		Person 2	
Hvilket alternativ fremstår som best?	<input type="checkbox"/> Alternativ 1	<input type="checkbox"/> Alternativ 2	<input type="checkbox"/> Alternativ 1	<input type="checkbox"/> Alternativ 2
	<input type="checkbox"/> Alternativ 3	<input type="checkbox"/> Usikker	<input type="checkbox"/> Alternativ 3	<input type="checkbox"/> Usikker

3 Hvem kan påvirke beslutningen din?

	Person 1				Person 2			
Hvem er ellers involvert?								
Hvilke alternativer foretrekker hver person?								
Opplever du et press fra noen av personene?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nei
Hvordan kan hver person støtte deg?								

Beslutningsguide for to Fortsettelse

4 Planlegg de neste stegene ut ifra dine behov

Hva trenger du for å bestemme deg?	Hvis nei, ting du kan prøve (✓)		
	Person 1	Person 2	
 Kjenner du til de viktigste positive og negative sidene ved alternativene?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Let opp mer informasjon om alternativene og sannsynlighetene for ulike positive og negative sider. <input type="checkbox"/> Skriv ned spørsmål du har (f.eks.: Hvilke alternativer har jeg? Hva er fordelene og ulempene ved alternativene? Hvor sannsynlig er fordelene og ulempene? Andre spørsmål) ^o . <input type="checkbox"/> Skriv ned hvor du kan finne svar (f.eks. helsepersonell, helsenorge.no, brukerorganisasjoner, bibliotek, annet).
 Er det klart hvilke positive og negative sider som betyr mest for deg?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Gå gjennom steg 2 og tenk gjennom hva som betyr mest for deg, en gang til. <input type="checkbox"/> Ta kontakt med personer som har erfaring med de positive og negative sidene. <input type="checkbox"/> Snakk med andre som har tatt en lignende beslutning. <input type="checkbox"/> Les andres historier om hva som har betydd mest for dem. <input type="checkbox"/> Diskuter med andre hva som betyr mest for deg.
 Har du fått nok støtte og råd til å ta et valg?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Drøft alternativene med en du stoler på (helsepersonell, familie, venn eller andre). <input type="checkbox"/> Undersøk om du kan få praktisk hjelp som kan støtte opp om din beslutning (transport, barnevakt, tilrettelegging på jobb, økonomisk støtte, annet). Hvis du føler et PRESS fra andre til å treffe en bestemt beslutning: <input type="checkbox"/> Konsentrer deg om synspunktene til de som står deg nærmest. <input type="checkbox"/> Del denne guiden med dem. <input type="checkbox"/> Spør andre om å fylle ut denne guiden for å se hvor dere er enige og uenige. <ul style="list-style-type: none">• Dersom dere er uenige om fakta, så finn mer informasjon.• Hvis dere er uenige om hva som er viktigst, kan du vurdere den andres synspunkter.• Lytt til hverandre etter tur for å bli klar over hva som er viktigst. <input type="checkbox"/> Finn en person du stoler på som kan hjelpe deg og de andre involverte.
 Er du sikker på hva som er det beste valget for deg?	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei	<input type="checkbox"/> Jobb med steg 2 og 4 en gang til og fokuser på dine egne behov eller fortsett videre.
 Andre forhold som gjør beslutningen vanskelig?	Skriv ned andre ting du kan prøve:		