

Beslutningsguide:

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



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?

Hvor langt er du kommet i prosessen med å ta en beslutning? ☐ Har ikke tenkt på beslutningen enda ☐ Er nær ved å ta en beslutning ☐ Tenker på beslutningen ☐ 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? 0★ ingenting 5★ veldig mye	Grunner til å unngå alternativet Negative sider/ Ulemper	Hvor mye betyr det for deg: 0★ ingenting 5★ veldig mye
Alternativ 1				
Alternativ 2				
Alternativ 3				

Hvilket alternativ fremstår som best? ☐ Alternativ 1 ☐ Alternativ 2 ☐ Alternativ 3 ☐ Usikker

3 Hvem kan påvirke beslutningen din?

Hvem er ellers involvert?	Hvem:	Hvem:	Hvem:
Hvilke alternativer foretrekker hver person?			
Opplever du et press fra noen av personene?	☐ Ja ☐ Nei	☐ Ja ☐ Nei	☐ Ja ☐ Nei
Hvordan kan hver person støtte deg?			

4 Planlegg de neste stegene ut ifra dine behov	
Hva mer trenger du for å bestemme deg?*	Hvis nei, ting du kan prøve (✓)
 Kjenner du til de viktigste positive og negative sidene ved alternativene? ☐ Ja ☐ Nei	☐ Let opp mer informasjon om alternativene, og sannsynlighetene for ulike positive og negative sider. ☐ 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)°. ☐ Skriv ned hvor du kan finne svar (f.eks. helsepersonell, helsenorger.no, brukerorganisasjoner, bibliotek, annet).
 Er det klart hvilke positive og negative sider som betyr mest for deg? ☐ Ja ☐ Nei	☐ Gå gjennom steg 2 og tenk gjennom hva som betyr mest for deg, en gang til. ☐ Ta kontakt med personer som har erfaring med de positive og negative sidene. ☐ Snakk med andre som har tatt en lignende beslutning. ☐ Les andres historier om hva som har betydd mest for dem. ☐ Diskuter med andre hva som betyr mest for deg.
 Har du fått nok støtte og råd til å ta et valg? ☐ Ja ☐ Nei	☐ Drøft alternativene med en du stoler på (helsepersonell, familie, venn eller andre). ☐ 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: ☐ Konsentrer deg om synspunktene til de som står deg nærmest ☐ Del denne guiden med dem ☐ Spør andre om å fylle ut denne guiden for å se hvor dere er enige og uenige - 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. ☐ 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? ☐ Ja ☐ Nei	☐ 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:

* Basert på "The SURE Test" © 2008 O'Connor & Légaré. © Ask Share Know 2022 (<https://askshareknow.org.au>)