

Beslutningsguide:

Til deg 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?

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?	<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?			

<div style="background-color: #e6e6fa; padding: 5px;"> 4 Planlegg de neste stegene ut ifra dine behov </div>	
Hva mer trenger du for å bestemme deg?*	Hvis nei, ting du kan prøve (✓)
 <p>Kjenner du til de viktigste positive og negative sidene ved alternativene?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei</p>	<p><input type="checkbox"/> Let opp mer informasjon om alternativene og sannsynlighetene for ulike positive og negative sider.</p> <p><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)°.</p> <p><input type="checkbox"/> Skriv ned hvor du kan finne svar (f.eks. helsepersonell, helsenorge.no, brukerorganisasjoner, bibliotek, annet).</p>
 <p>Er det klart hvilke positive og negative sider som betyr mest for deg?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei</p>	<p><input type="checkbox"/> Gå gjennom steg 2 og tenk gjennom hva som betyr mest for deg, en gang til.</p> <p><input type="checkbox"/> Ta kontakt med personer som har erfaring med de positive og negative sidene.</p> <p><input type="checkbox"/> Snakk med andre som har tatt en lignende beslutning.</p> <p><input type="checkbox"/> Les andres historier om hva som har betydd mest for dem.</p> <p><input type="checkbox"/> Diskuter med andre hva som betyr mest for deg.</p>
 <p>Har du fått nok støtte og råd til å ta et valg?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei</p>	<p><input type="checkbox"/> Drøft alternativene med en du stoler på (helsepersonell, familie, venn eller andre).</p> <p><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).</p> <p>Hvis du føler et PRESS fra andre til å treffe en bestemt beslutning:</p> <p><input type="checkbox"/> Konsentrer deg om synspunktene til de som står deg nærmest.</p> <p><input type="checkbox"/> Del denne guiden med dem.</p> <p><input type="checkbox"/> Spør andre om å fylle ut denne guiden for å se hvor dere er enige og uenige.</p> <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. <p><input type="checkbox"/> Finn en person du stoler på som kan hjelpe deg og de andre involverte.</p>
 <p>Er du sikker på hva som er det beste valget for deg?</p> <p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nei</p>	<p><input type="checkbox"/> Jobb med steg 2 og 4 en gang til og fokuser på dine egne behov eller fortsett videre.</p>
 <p>Andre forhold som gjør beslutningen vanskelig?</p>	<p>Skriv ned andre ting du kan prøve:</p>

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