

# Guide för Personligt Ställningstagande

För personer som står inför besvärliga hälsorelaterade eller sociala ställningstaganden. Du kommer att vägledas genom fyra steg.



## 1 Tydliggör ditt ställningstagande.

Vilket ställningstagande står du inför?

Av vilken anledning behöver du ta ställning?

När behöver du ta ställning?

Hur långt har du kommit med ditt ställningstagande?

Jag har inte funderat över alternativ  
Jag funderar över alternativen

Jag är nära att göra ett val  
Jag har redan gjort ett val

## 2 Utforska ditt ställningstagande.



### Kunskap

Skriv ner alternativen och de huvudsakliga fördelar och risker du redan känner till.



### Värdering

Använd stjärnor (★) för att visa hur mycket varje fördel och risk betyder för dig. 5 stjärnor betyder att de är "mycket" betydelsefulla. Ingen stjärna betyder att de "inte är viktiga alls".



### Övertygad?

Ringa in det alternativ med den fördel/nytta som betyder mest för dig och som troligen inträffar. Undvik det alternativ som har risker som är viktigast för dig att undvika.

	Anledning till att välja detta alternativ (Nytt/Fördelar)	Hur viktigt det är för dig: 0★ inte alls 5★ mycket viktigt	Anledning till att undvika detta alternativ (Risker/Nackdelar)	Hur viktigt det är för dig: 0★ inte alls 5★ mycket viktigt
Alternativ #1				
Alternativ #2				
Alternativ #3				

Vilket alternativ föredrar du?

Alternativ #1

Alternativ #2

Alternativ #3

Osäker



### Stöd

Vem mer är involverad?

Vilket alternativ föredrar de?

Utsätter personen dig för press?

Ja

Nej

Ja

Nej

Ja

Nej

På vilket sätt kan de här personerna stödja dig?

Vilken roll föredrar du när du ska göra ditt val?





Att dela ställningstagandet med...



Att själv ta ställning efter att ha lyssnat på...

Att någon annan tar ställning åt mig...

### 3 Identifiera dina behov för att kunna ta ställning.


Adapted from The SURE Test © 2008 O'Connor & Légaré.

	<b>Kunskap</b>	Känner du till både nyttan och risker med varje alternativ?	Ja	Nej
	<b>Värderingar</b>	Är du klar över vilken nytta och vilka risker som känns viktigast för dig?	Ja	Nej
	<b>Stöd</b>	Har du tillräckligt med stöd och rådgivning från andra för att kunna ta ställning?	Ja	Nej
	<b>Övertygad?</b>	Känner du dig säker på vilket alternativ som är det bästa för dig?	Ja	Nej

Människor som svarar "Nej" på en eller flera av ovanstående frågor kommer troligen att skjuta upp sitt ställningstagande, ändra sig, ångra sitt val eller skylla på andra om resultatet blir dåligt. Därför är det viktigt att du går igenom steg två  och fyra , som fokuserar dina behov.


### 4 Planera för nästa steg utifrån dina behov.

#### Behovet av att ta ställning Saker som du är villig att pröva


 **Kunskap**


Om du känner att du **INTE** har tillräckligt med fakta

Ta reda på mer om alternativen och hur troligt det är att nyttan och risker ska inträffa.  
Skriv ner dina frågor.  
Skriv ner var du kan hitta svaren (t ex bibliotek, hälso- och sjukvårdspersonal, kurator):

 **Värderingar**

Om du **INTE** är säker, vilka fördelar och risker har mest betydelse för dig

Gå igenom stjärnorna (★) i steg två  för att se vad du bedömer som mest betydelsefullt för dig.  
Ta kontakt med personer som vet hur det känns att uppleva nyttan och riskerna.  
Prata med andra som tidigare har tagit ställning till det som du står inför.  
Läs andras berättelser om vad som var mest betydelsefullt för dem.  
Diskutera med andra om vad som är mest betydelsefullt för dig.


 **Stöd**

Om du känner att du **INTE** har tillräckligt med stöd



Diskutera dina alternativ med någon du litar på (t ex hälso- och sjukvårdspersonal, vänner).  
Ta reda på vilken hjälp som finns till hands för att stödja ditt val (t ex pengar, transporter, barnpassning).

Om du känner **PÅTRYCKNING** från andra att göra ett visst val

Fokusera på synpunkterna som betyder mest för dig själv.  
Visa den här guiden för de som har synpunkter.  
Be dem som har synpunkter att fylla i den här guiden. (Identifiera områden där ni är överens om fakta. Där ni är oense, kom överens om att skaffa information. När ni är oense om vad som är mest betydelsefullt, respektera den andras åsikt. Turas om att lyssna och reflektera över vad den andra har sagt om vad som är viktigast för honom eller henne).  
Hitta en utomstående person som kan hjälpa dig och andra som är involverade.

 **Övertygad?**

Om du känner dig **OSÄKER** på vad som är det bästa valet för dig

Gå igenom steg två  och fyra , som fokuserar på dina behov.

Andra faktorer som gör det **SVÅRT** att ta ställning: Skriv ner allt annat som du är villig att pröva för att kunna ta ställning: