

Leitfaden zur persönlichen Entscheidungsfindung

**Für Menschen, die vor schwierigen Entscheidungen stehen,
die ihre Gesundheit oder ihre sozialen Umstände betreffen**

(nach Ottawa Health Research Institute, Canada)

Sie werden mit diesem Leitfaden durch die folgenden 4 Schritte geführt

- 1. Definieren Sie die Entscheidung, die Sie treffen müssen**
- 2. Klären Sie Randbedingungen für Ihre Entscheidungsfindung**
- 3. Definieren Sie Ihre Bedürfnisse genauer**
- 4. Planen Sie die nächsten Schritte**

1. Definieren Sie die Entscheidung, die Sie treffen müssen

Welche Entscheidung müssen Sie treffen?	
Aus welchem Grund müssen Sie diese Entscheidung treffen?	
Bis wann müssen Sie Ihre Entscheidung treffen?	
Wie weit sind Sie mit der Entscheidungsfindung?	<input type="checkbox"/> Ich habe noch nicht über die möglichen Alternativen nachgedacht <input type="checkbox"/> Ich habe meine Entscheidung schon fast getroffen <input type="checkbox"/> Ich denke gerade über die möglichen Alternativen nach <input type="checkbox"/> Ich habe bereits eine Entscheidung getroffen
Neigen Sie bereits zu einer bestimmten Alternative?	<input type="checkbox"/> Ja Falls ja, zu welcher? <input type="checkbox"/> Nein

2. Klären Sie Randbedingungen für Ihre Entscheidungsfindung

Unterstützung	Haben Sie genügend Unterstützung und Beratung durch Andere, um Ihre Entscheidung zu treffen? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Treffen Sie Ihre Entscheidung, ohne dass Andere Druck auf Sie ausüben? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Informationen/ Wissen	Wissen Sie, welche Alternativen Sie haben? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Kennen Sie die Vorteile und die Risiken, die mit jeder Alternative verbunden sind? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wertigkeiten	Ist Ihnen klar, welche Vorteile und Risiken für Sie am wichtigsten sind? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Gewissheit	Sind Sie sich sicher, welche Alternative für Sie die beste ist? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

3. Definieren Sie Ihre Bedürfnisse genauer

Unterstützung

Wer ist noch beteiligt?	Name:	Name:	Name:	Name:
Welcher Alternative gibt diese Person den Vorzug?				
Übt diese Person Druck auf Sie aus?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Wie kann Sie diese Person unterstützen?				
Welche Rolle möchten Sie bei dieser Entscheidung spielen?	<input type="checkbox"/> Ich möchte diese Entscheidung gemeinsam mit _____ treffen. <input type="checkbox"/> Ich möchte lieber alleine entscheiden, nachdem ich die Meinung von _____ gehört habe. <input type="checkbox"/> Ich möchte dass jemand anderer für mich entscheidet. Wer? _____			

Informationen/ Wissen

Tragen Sie in der Bewertungsskala unten alle Alternativen ein und dazu die wichtigsten Vorteile und Risiken, die Sie bereits kennen. Unterstreichen Sie die Vorteile und Risiken, von denen Sie glauben, dass sie am ehesten eintreffen werden.

Wertigkeiten

Markieren Sie mit Sternen (*), wie viel jeder Vorteil und jedes Risiko für Sie bedeutet. 5 Sterne bedeuten, dass es Ihnen "Sehr viel" bedeutet. Kein Stern bedeutet, dass es Ihnen "überhaupt nichts" bedeutet.

Gewissheit

Kreuzen Sie die Alternative mit den Vorteilen an, die Ihnen am meisten bedeuten und am ehesten eintreffen werden. Vermeiden Sie die Alternative mit den Risiken, die unbedingt vermieden werden soll.

	Vorteile Gründe, sich für diese Alternative zu entscheiden	Wieviel bedeutet es Ihnen? Sie können hier * bis ***** eintragen.	Risiken Gründe, diese Alternative nicht zu wählen	Wieviel bedeutet es Ihnen? Sie können hier * bis ***** eintragen.
Alternative # 1				
Alternative # 2				
Alternative # 3				

4. Planen Sie den nächsten Schritt anhand Ihrer Bedürfnisse

Faktoren, die die Entscheidung schwierig machen	Möglichkeiten, die Sie bereit sind zu versuchen
<p>Unterstützung</p> <p><input type="checkbox"/> Sie haben das Gefühl, dass Sie nicht genug Unterstützung haben</p>	<p><input type="checkbox"/> Besprechen Sie alle Alternativen mit einer vertrauten Person (z.B. Arzt, Betreuer, Familie, Freunde)</p> <p><input type="checkbox"/> Feststellung, welche Hilfe zur Verfügung steht, die Ihnen bei einer Entscheidung helfen könnte (z.B. finanzielle Mittel, Transport, Betreuung von Kindern)</p>
<p><input type="checkbox"/> Sie spüren Druck von Anderen, sich für eine bestimmte Alternative zu entscheiden</p>	<p><input type="checkbox"/> Konzentrieren Sie sich auf die Meinungen der Menschen, die Ihnen am meisten bedeuten</p> <p><input type="checkbox"/> Besprechen Sie diesen Leitfaden zur Entscheidungsfindung mit Anderen.</p> <p><input type="checkbox"/> Ersuchen Sie Andere, diesen Leitfaden auszufüllen. Finden Sie heraus, in welchen Punkten Sie übereinstimmen, einigen Sie sich darauf, genauere Informationen einzuholen. Falls Sie bei Punkten nicht übereinstimmen, einigen Sie sich darauf, genauere Informationen einzuholen. Falls Sie nicht einer Meinung darüber sind, was am wichtigsten ist, respektieren Sie die Meinung des Anderen. Hören Sie sich abwechselnd zu und reflektieren Sie, was nach Angabe des Anderen für ihn oder sie die grösste Bedeutung hat.</p> <p><input type="checkbox"/> Suchen Sie eine neutrale Person, um Ihnen und anderen Beteiligten zu helfen.</p>
<p>Informationen/ Wissen</p> <p><input type="checkbox"/> Sie haben das Gefühl, dass Sie nicht ausreichend über die Fakten Bescheid wissen</p>	<p><input type="checkbox"/> Finden Sie heraus, wie hoch die Wahrscheinlichkeit für die verschiedenen Vorteile und Risiken ist.</p> <p><input type="checkbox"/> Schreiben Sie alle Ihre Fragen auf und notieren Sie sich, wo Sie Antworten darauf finden können (z.B. PIZ, Ärzte, Bibliothek)</p>
<p>Wertigkeiten</p> <p><input type="checkbox"/> Sie sind sich NICHT sicher, welche Vorteile und Risiken für Sie am wichtigsten sind.</p>	<p><input type="checkbox"/> Schauen Sie sich nochmals die vergebenen Sterne in der Bewertungsskala an, um herauszufinden, was für Sie am wichtigsten ist.</p> <p><input type="checkbox"/> Sprechen Sie mit Personen, die wissen, was es bedeutet, die Vorteile und Risiken selbst zu erleben.</p> <p><input type="checkbox"/> Sprechen Sie mit Anderen, die eine solche Entscheidung bereits getroffen haben.</p> <p><input type="checkbox"/> Lesen Sie Geschichten/ Berichte darüber, was Anderen am wichtigsten war.</p> <p><input type="checkbox"/> Besprechen Sie mit Anderen, was Ihnen am wichtigsten ist.</p>
<p><input type="checkbox"/> Andere Faktoren, die eine Entscheidung SCHWIERIG machen</p>	<p>Zählen Sie hier alles auf, was Sie sonst noch benötigen:</p>