

VED Å BRUKE SELVHJELP KAN DU SETTE DEG I STAND TIL Å BLI:

**Klar
Modig
Ok
Ovenpå
Tilstede
Oppmerksom
Normal
Sterk**

**Jeg har
problemer**



Selvhelp Norge er et nasjonalt kompetansesenter for selvorganisert selvhjelp som jobber på oppdrag fra Helsedirektoratet.



Selvhjelp er å gjøre bruk av egne problemer og erfaringer

Dette verktøyet kan du bruke

HVA?

Del opp problemet ditt etter disse fire spørsmålene.

HVORFOR?

Få oversikt over situasjonen og tydeligere retning på hva du kan gjøre videre.

HVA TRENGER JEG?



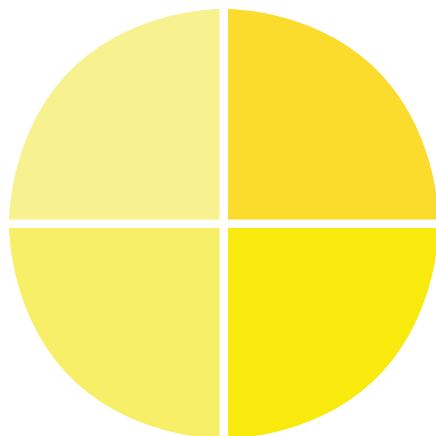
HJERNEN



PENN OG PAPIR

“Hjelper faktisk når ting er for jævlig og når det er alt for mye”

Henrik, 21 år



Hva kan jeg løse her og nå?

Flere ting kan du som regel gjøre noe med, med en gang. Hvilke er det? Skriv gjerne en liste.

Hva må jeg jobbe med?

Ikke alt kan løses med en gang. Hva vil du bruke lengre tid på? Er det noe som må bearbeides?

Hva trenger jeg hjelp til?

Du trenger ikke gjøre alt alene. Hva kan andre hjelpe til med? Hvem vil du snakke med?

Hva må jeg leve med?

Ikke kast bort energien din. Noen ting får du rett og slett ikke gjort noe med.

selvhjelp.no/ung