

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?



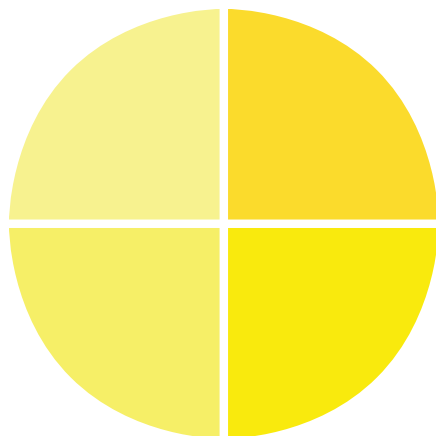
HJERNEN



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*