



# Övning: Att be om hjälp

---

## Mål

Du lär dig att be om hjälp genom att öva och ta små steg i taget.

## Anvisning

Fundera på om du tycker att det är svårt att be andra om hjälp. Tycker du också att det är svårt att ta emot hjälp? Känner du dig till exempel svag som person om du inte alltid klarar dig på egen hand?

Du kan ha en kärnföreställning som fungerar som ett inre hinder för att be om hjälp. En god interaktionsförmåga handlar både om att ge hjälp till dem som behöver det och att be om och ta emot hjälp vid behov. Det är en färdighet som man kan lära sig genom att öva.

Här följer en lista över uppgifter som du kan testa i valfri ordning. Det viktigaste är att du övar regelbundet. Kom också ihåg att tacka dig själv efter varje övning.

- Gå till biblioteket och be bibliotekarien om hjälp att hitta en bok.
  - Sitt i 15 minuter på ett kafé utan att köpa något.
  - Be personalen i en butik om hjälp att hitta en specifik produkt.
  - Be någon om en tjänst med något du behöver hjälp med.
  - Var öppet oense med någon om något.
  - Be någon att sluta med något som stör dig.
-