

Övning: Ta emot hjälp

Mål:

Du förstår bättre hur du förhåller dig till att be om och ta emot hjälp.

Anvisning:

Läs exemplen om att be om hjälp här nedan. Känner du igen några av tankemönstren eller handlingssätten?

Fundera på hur du ber om hjälp. Gör de här sätten det lättare eller svårare att få hjälp? Om de gör det svårare, fundera på hur man skulle kunna utveckla dem.

Exempel:

- "Jag vill klara mig själv. Det känns riktigt hemskt att behöva be om hjälp. Jag skjuter upp det in i det sista."
- "Jag upplever att jag inte får hjälp av någon. Jag ber ofta mina närstående och socialbyrån om ekonomisk hjälp."
- "Jag ber ofta om hjälp, men folk missförstår mig. Det kan bero på att jag lätt blir arg om jag känner att folk inte är intresserade av mig."
- "Jag ber om hjälp om jag behöver det. Jag försöker berätta om mitt ärende så att andra förstår. Jag funderar alltid på vart jag ska vända mig för att be om hjälp. Släktingar och närstående kan inte hjälpa till i all evighet."
- "Jag gick för att be om hjälp när jag inte klarade mig själv längre. De sa till mig att mitt ärende inte kunde hanteras förrän nästa dag. Jag gick tyst därifrån och har inte gått tillbaka."

Hur ber jag om hjälp?

Gör det att det blir lättare eller svårare att få hjälp? Hur skulle jag kunna förbättra mitt sätt att be om hjälp på?