

Ved å bruke selvhjelp kan du sette deg i stand til å bli:

**Modig
Tydelig
Tilstede
Oppmerksom
Trygg
Sterk**

Problemer?



Selvhjelp Norge er et nasjonalt kompetanse-
senter for selvorganisert selvhjelp som
jobber på oppdrag fra Helsedirektoratet

23 33 19 00
selvhjelp.no



selvhjelp.no/ung

Selvhjelp er å ta tak i problemene og bruke erfaringene til å mestre livet bedre

Dette verktøyet kan du bruke til å sortere problemene for å få bedre oversikt



Hva er problemet?

Hva kan jeg løse her og nå?

Hva må jeg jobbe med?

Hva trenger jeg hjelp til?

Hva må jeg leve med?
