



# Övning: Fundera på ditt eget och dina närståendes behov av hjälp

---

## Varför?

Ibland kan det vara svårt att förstå hurdan hjälp du skulle behöva för din situation. När du har funderat på vilken typ av hjälp du behöver är det lättare att ta reda på var du kunde få den.

## Hur?

Fundera på ditt behov av hjälp med hjälp av följande frågor.

---

Vilken typ av hjälp skulle du ha nytta av? Vad kan du göra för att få den hjälp du behöver?

T.ex. "Jag skulle behöva någon som lyssnar. Jag kan ringa hälsocentralen eller en kristelefon."

Vill den unga som använder rusmedel ha hjälp? Vad kan jag göra åt saken?

T.ex. "Vill inte. Jag kan ge hen information om hur hen söker hjälp och acceptera att hen antingen söker hjälp eller inte."

Hurdan hjälp skulle mina andra närstående ha nytta av? Vad kan jag göra för det?

T.ex. "Barnen skulle må bra av att ibland få bekymmersfri tid. Jag kan fråga min pappa om han kan hjälpa."