

Be om hjelp!

Vær direkte og tydelig på hva du har behov for, heller enn å hinte og forvente at folk forstår. Å be om hjelp er ofte vanskelig. Det kan være flere grunner til det, man vil ikke være til bry, man vil ordne opp selv eller man ønsker ikke å involvere andre i problemet. Kanskje kunne man ønsket at andre skulle se at man strever, og bry seg uten at en trengte å spørre om hjelp. Det viser seg at dette ofte er vanskelig, folk er redd for å involvere seg fordi de ikke vet hva de skal si eller gjøre. Hvis du kan si noe tydelig og direkte om hva andre kan hjelpe med så er det lettere for folk å tilby hjelp.

Kilde URL: <https://spillkontroll.no/be-om-hjelp>