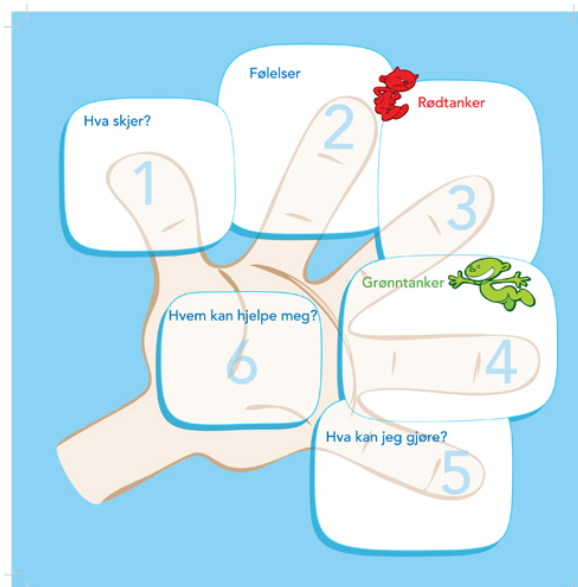


Hjelpehånda - sortering av følelser

Hjelpehånda er et verktøy for å mestre egne følelser. Det er et selvhjelpsverktøy som i utgangspunktet er laget for barn og unge, men som også kan brukes av voksne. Verktøyet bygger på grunnprinsippene i kognitiv atferdsteori. Her anvendes en hjelpehand som fungerer som et ryddesystem.

Slik kan Hjelpehånda brukes:

1. Presenter og forklar modellen. Gi et eksempel.
 - a) Velg en situasjon og prøv å beskrive den nøytralt. Velg gjerne en situasjon med bestemt tid og sted (tommel)
 - b) Identifiser følelse (pekefinger)
 - c) Identifiser røde tanker, det vil si negative automatiske tanker (langfinger)
 - d) Identifiser grønne tanker, det vil si alternative tanker (ringfinger)
 - e) Prøv å handle med utgangspunkt i de grønne tankene (lillefinger)
 - f) Er det noen i ditt nettverk som kan være til støtte (inni hånda)?
2. Be den enkelte kursdeltaker prøve modellen ut fra et eksempel i sin hverdag (cirka 10 minutter)
3. Hvis ønskelig, del deltakerne opp i grupper hvor de diskuterer hvordan modellen fungerer som et ryddesystem – eller ta en refleksjonsrunde i plenum.



Kilde:

- Raknes S og Haugland BSM (2013). *Psykologisk førstehjelp – veiledning for bruk i førstelinjen*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Voksne for barn: [Hjelpehånden](#) og [Last ned hjelpehånden her](#)