

HET BEGINT BIJ MIJ TOOLKIT

VOOR OUDERS, MEDE-OPVOEDERS EN SUPPORTGROEPEN

Nummer 18, februari 2018



Hulp vragen

Afgelopen maanden heb ik persoonlijk gemerkt hoe moeilijk het is om hulp te vragen. Ik wil een ander niet tot last zijn en graag sterk en zelfstandig overkomen. Toen het echt niet meer anders kon en ik hulp vroeg merkte ik hoe fijn anderen het vinden om je te helpen. Voor mij was dit echt nieuw en sindsdien zie ik het andersom:

Ik doe anderen een plezier door hulp te vragen!

Het Begint Bij Mij gaat over het geven van het goede voorbeeld, aan je kinderen en anderen in je omgeving. Als je wilt dat je kind(eren) leert om hulp te vragen, zul je het zelf voor moeten doen.

In deze toolkit

Word je aan het denken gezet of en waarom het voor jou lastig is om hulp te vragen (**denk**). Je kunt dit opschrijven in het werkblad onderaan deze toolkit (**schrijf**). Op het werkblad staan onderwerpen om je op weg te helpen om in gesprek te gaan met je gezin, je familie, vrienden of je supportgroep (**delen**).

Deze stappen zullen je helpen om als het nodig is op tijd om hulp te vragen (**doen**).

**WAAROM
MOEILIK DOEN
ALS
HET SAMEN KAN**

Loesje

Overtuigingen die jou kunnen helpen om wel hulp te vragen

- Als jij een ander helpt, zal hij/zij graag iets voor jou terug willen doen.
- Is het niet onrealistisch en stiekem een beetje arrogant om te denken dat anderen je hulp wél nodig hebben, maar dat je zelf nooit anderen nodig hebt?
- Mensen die hulp vragen zijn zelfredzaam. Ze nemen hun lot in eigen handen, zetten zelf de eerste stap en voelen zich verbonden met de ander.
- Als iemand voelt dat het niet goed met je gaat, maar niet snapt wat er aan de hand is kan hij/zij je niet helpen en voelt zich machteloos. Jij kunt hun machteloosheid ombuigen door te vertellen wat je nodig hebt.
- Iemand die om hulp gevraagd wordt voelt zich vaak vereerd, omdat juist hij/zij door jou in vertrouwen wordt genomen.
- TIP: Maak het makkelijk om nee te zeggen. Zo heb je zelf ook niet het gevoel dat iemand je helpt terwijl hij/zij dit eigenlijk niet wil of kan.

Aan de slag!

[Klik hier voor het werkblad](#) om te ontdekken of jij belemmerende overtuigingen hebt.



Copyright © 2017 Het Begint Bij Mij, All rights reserved.

Redactie: Hanne Peerenboom

Ons mailadres is:

info@hetbegintbijmij.nl

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#)

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Stichting Het Begint Bij Mij Nederland · Leidseweg 49 · Voorschoten, Zuid-Holland 2252 LA · Netherlands



MailChimp.