

De hulp vinden die je nodig hebt

Het kan moeilijk zijn om om hulp te vragen, maar er is meestal meer steun beschikbaar dan je zou denken. Doe deze snelle oefening om uit te vinden wat jouw opties zijn.

Waar zou je hulp bij kunnen krijgen?

1.

Bedenk waarmee je hulp zou kunnen krijgen in jouw leven. Probeer ruim te denken, niet alleen aan de voor de hand liggende dingen. Ga eens na waar je hulp bij zou kunnen inschakelen: het huishouden, de tuin, de boekhouding, auto, de kinderen, boodschappen, etc. Schrijf op wat er in je opkomt – zonder jezelf te censureren.

2.

Maak een lijst met iedereen die jou zou kunnen helpen. Kijk in je netwerk en bedenk wie jou zou kunnen helpen met de bovenstaande lijst: vrienden, familie, collega's of een betaalde dienst.

3.

Waar zie je gaten? Wie of wat kun je inzetten om deze te dichten? Wat zou er moeten veranderen om de gaten te vullen?

4.

Als je naar al deze dingen kijkt, waar zou je nu meteen hulp bij kunnen inschakelen? soms is vragen om hulp of iets uitbesteden waar je nog niet aan had gedacht, een perfecte manier om meer lucht te krijgen op andere gebieden.

Tips om het gemakkelijker te maken:

Sanity check – is het een redelijke vraag? zou jij ja zeggen als iemand het aan jou vroeg?

Be ok with a 'no'. De ander heeft het recht om 'nee' te zeggen zonder het te hoeven uitleggen, en zonder dat het vervelend is. Juist het feit dat de ander gewoon kan weigeren maakt dat je het kunt vragen, zonder verwachtingen. En als de ander nu 'nee' zegt, betekent dat niet dat je die persoon nooit meer om hulp kunt vragen. Het is gewoon een 'nee' op deze vraag. Niets meer of minder.

Pay it forward: bied anderen jouw hulp aan. Iemand zijn op wie anderen kunnen rekenen, maakt het ook voor jou makkelijker om om hulp te vragen wanneer jij die nodig hebt.

