

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Een handleiding om hulp te vragen

(Wat is de Handleiding om hulp te vragen?)

- Deze opdracht helpt je bij vragen stellen.
- Deze opdracht bestaat uit twee stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Iemand vragen om iets voor jou te doen, is voor veel mensen geen gemakkelijke opgave. Toch wordt hierdoor het leven makkelijker en vooral spontaner.

Bedenk dat:

- je in het leven niet alles hoeft te kunnen.
- het fijn kan zijn als iemand jouw hulp vraagt. Dus, als jij hulp vraagt aan een ander, dan kan die ander dat misschien ook leuk vinden.
- mensen geen gedachten kunnen lezen. Ze zien dus niet altijd dat jij eigenlijk hulp nodig hebt. Je moet het durven vragen.
- je met twee meer weet en meer ervaringen hebt waaruit je inspiratie kunt putten.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Je kan deze opdracht doen telkens wanneer je iemand hulp wil vragen.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Hoe de opdracht doen?)

Stap 1: Ga eerst bij jezelf na *waarvoor* je precies hulp wilt. Het is belangrijk dat zo concreet mogelijk te omschrijven. Soms is het niet zo makkelijk om uit te zoeken waarvoor je hulp wilt. Misschien moet je zelfs bij iemand te rade gaan om uit te zoeken welke hulp je precies nodig hebt. Ook een luisterend oor vragen om tegen te klagen, is een hulpvraag. Bedenk nu *aan wie* je dit het best kunt vragen. Aan wie durf je het te vragen? Van wie zou je het liefst hulp krijgen? Wie kan je hulp bieden? Wie heeft er tijd voor? Wie heeft wel iets voor je over? Wie durft nee te zeggen als het niet past? Nu rest nog de vraag *wanneer* je het zal vragen. Kies een goed moment. Niet wanneer iemand zeer geboeid naar een voetbalwedstrijd zit te kijken, net van plan is weg te gaan of iets aan het vertellen is,... Heeft de persoon tijd om naar jou te luisteren? Wanneer heeft die er tijd voor? Denk nu ook na over *hoe* je de vraag gaat stellen. Onthoud hierbij dat een ik-boodschap waarin je je probleem omschrijft, gevolgd door een duidelijke vraag, het meest geschikt is.

Een goed voorbeeld: *“Ik wil een plafond schilderen en daarvoor zou het handig zijn als ik twee ladders had. Zou ik je ladder mogen lenen?” Je vraag woordelijk neerschrijven of ze in je hoofd repeteren is een prima voorbereiding voor als je ze straks moet uitspreken.*

Je kan voor deze stap het voorbereidingsblad ‘Hulp vragen’ gebruiken.

Stap 2: Stel je vraag zoals je ze voorbereid hebt en doe het op een vriendelijke, directe en concrete manier. Geef de andere persoon de gelegenheid zijn mening te geven. Hierdoor maak je duidelijk dat je een vraag stelt en niet iets eist. In het voorbeeld zou je kunnen vragen: “Wat denk je ervan?” Luister goed naar zijn mening en probeer die niet te weerleggen. Durf te zeggen dat je zijn mening begrijpt en dat je het fijn of jammer vindt dat hij je al dan niet wil helpen.

Een goed voorbeeld: *“Ja, het is vandaag inderdaad de perfecte dag om bomen te snoeien en dat kun je echt niet zonder ladder, maar voor mij is het een beetje jammer, want ik zou graag het plafond schilderen.”*

Wat als de ander je niet wil helpen? Accepteer een nee. Maak je vooral niet boos. Misschien kan je

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

nog vragen of de persoon het op een ander moment wil doen of stel voor dat jij iets in zijn plaats doet. Als de persoon echt weigert, accepteer dat dan.

Een goed voorbeeld: *“Als je vandaag bomen wilt snoeien, dan heb je de ladder echt nodig. Maar zou ik ze morgen kunnen gebruiken?” of “Ik hoor dat je ze echt niet graag uitleent. Oké, even goede vrienden.”*

Bedenk dat het beter is dat de persoon weigert dan dat hij het tegen zijn zin doet. Op lange termijn is dat het minst schadelijk voor jullie relatie. Bedenk ook dat, als je het niet had gevraagd, je nu even ver stond en je dus niets verloren hebt.

Wat als de ander wel wil helpen? Zodra de andere persoon toegezegd heeft om je te helpen, is het tijd om concrete afspraken te maken. Goede afspraken maken goede vrienden. Probeer tot een afspraak te komen over wat de persoon voor jou gaat doen en wanneer. Dat voorkomt veel latere ergernissen in de aard van: “Hij had gezegd dat hij mij ging helpen, maar nu heeft hij dat nog altijd niet gedaan.” Of een helper die denkt: “Ik wil hem wel helpen, maar als ik aanbel, is hij nooit thuis.”

Een goed voorbeeld: *“Oké, ik mag de ladder dus gebruiken als ik ze morgen voor 12 uur terugbreng en als alle verfspatten eraf gewassen zijn.”*

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Vorbereidingsblad "Hulp vragen")

Waarvoor wil je precies hulp?

Aan wie kun je dat het best vragen?

Wanneer ga je dat vragen?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Formuleer hier woordelijk hoe je de vraag gaat stellen?

Hoe heb je het effectief gevraagd?

Wat was het resultaat en welk gevoel heb je hierbij?