

Wie staat er om jou heen?

Hulp vragen begint met weten bij wie je terecht kunt. Teken je eigen cirkels: wie staat dichtbij, wie kan helpen als het nodig is? **Je hoeft niet alles zelf op te lossen.**



Ik

- Jij kent jezelf het best: wat er speelt en wat je nodig hebt.

Dichtbij

- Vrienden, familie, teamgenoten: mensen bij wie je jezelf kunt zijn en je verhaal kwijt kunt.

Kan helpen

- Je mentor, SLB'er, coach of een docent die je vertrouwt: zij kennen de weg op school.

Professionals

- Zorgteam, huisarts, vertrouwenspersoon: voor als het groter is dan een gesprek in de pauze.

Zit je ergens mee? Begin in een cirkel die veilig voelt. En kom je er niet uit, ga dan een cirkel verder. Hulp vragen is geen zwakte, het is een vaardigheid.

Steun vragen en geven, met **deze drie vaardigheden**:



Interpersoonlijke relaties
Ik weet wie er om mij heen staan.



Effectieve communicatie
Ik durf te zeggen dat ik hulp nodig heb.



Empathie
Ik sta zelf ook in de cirkels van anderen.