



Oefening voor thuis - Welke hulp vraag je en aan wie?

Waar loop je het meeste tegen aan? Thuis, op het werk, met je studie, of in je relaties.

Voorbeelden:

- Ramen wassen lukt niet meer in één keer. Hoe los je dat op: doe je het zelf in meerdere keren of vraag je hulp.
- Eten koken, maaltijd bereiden lukt wel, maar je kunt geen (zware) pannen meer afgieten.
- Op het werk kun je wel even staan maar niet te lang.
- Met je studie heb je te weinig tijd voor proefwerken door concentratiegebrek.
- Relaties: naar verjaardagen of feesten gaan lukt soms wel, maar vergt ook veel van je energie.

Waar loop je het meest tegenaan?	Wie vraag je om welke hulp?	Wat is het resultaat?	Hoe voelde jij je daarover?
1)			
2)			