

Opkomen voor jezelf

Iemand om hulp vragen en/of
zeggen dat je iets niet kunt



29

Iemand om hulp vragen en/of
zeggen dat je iets niet kunt

- Waar had je hulp bij nodig?
- Hoe heb je hulp gevraagd?
- Hoe vond de ander dat?
- Wat ging goed?
- Hoe voelt het om dit te vragen of te zeggen?
- Hoe doe je het de volgende keer?

