

# 7 VOORBEELDZINNEN OM HULP TE VRAGEN

## GEEF EEN COMPLIMENT



1

"Ik weet dat jij verstand hebt van geldzaken. Kun je mij deze week helpen met subsidie aanvragen?"

2

"Jij bent zo handig met fietsreparaties. Wil je mij helpen met het plakken van een rolstoelband?"

## GA IN OP EEN AANBOD



4

"Je hebt een tijdje geleden gezegd dat je wel een keer boodschappen voor me wil doen. Zou je dit aanstaande donderdag willen doen?"

5

"Je hebt me een tijdje geleden geholpen met tuinieren. Dat vond ik erg fijn. Wil je mij volgende week zaterdagochtend nog eens helpen?"

## VERSTERK JE RELATIE MET DE ANDER



3

"Ik moet echt even mijn hoofd legen. Zullen we woensdagochtend samen winkelen zodat ik een paar uur kan ontspannen?"

## LEG JE EIGEN SITUATIE UIT



6

"Ik heb stressklachten en wil voorkomen dat het erger wordt. Wil jij de komende 2 dinsdagen een uurtje met mijn man wandelen zodat ik een beetje tijd voor mijzelf heb?"

7

"Jij hebt ervaring met je dementerende moeder. Ik merk dat ik soms moeite heb met de situatie van mijn partner. Zullen we morgenmiddag koffiedrinken zodat je me wat tips kunt geven om hier mee om te gaan?"