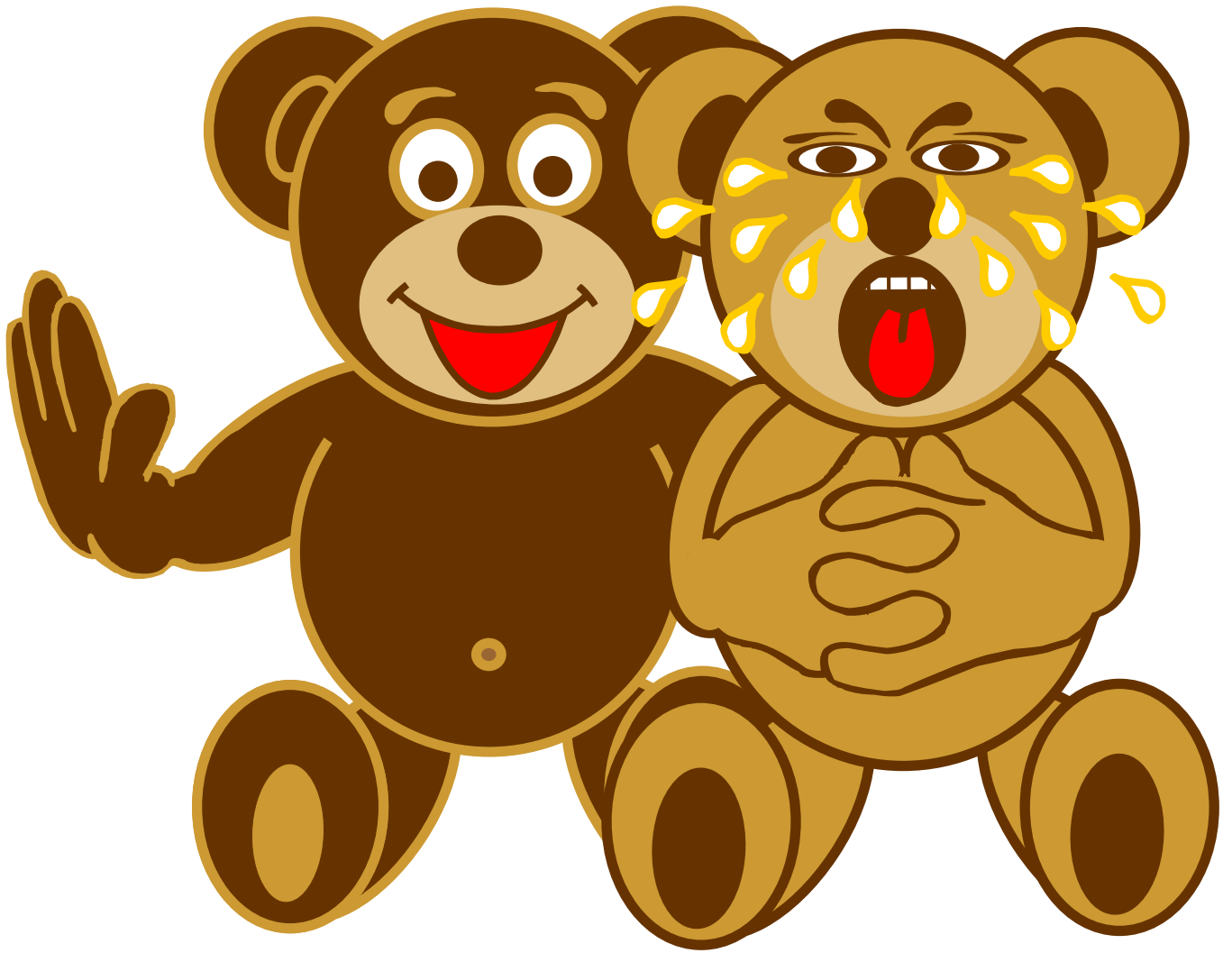


Beertje Anders

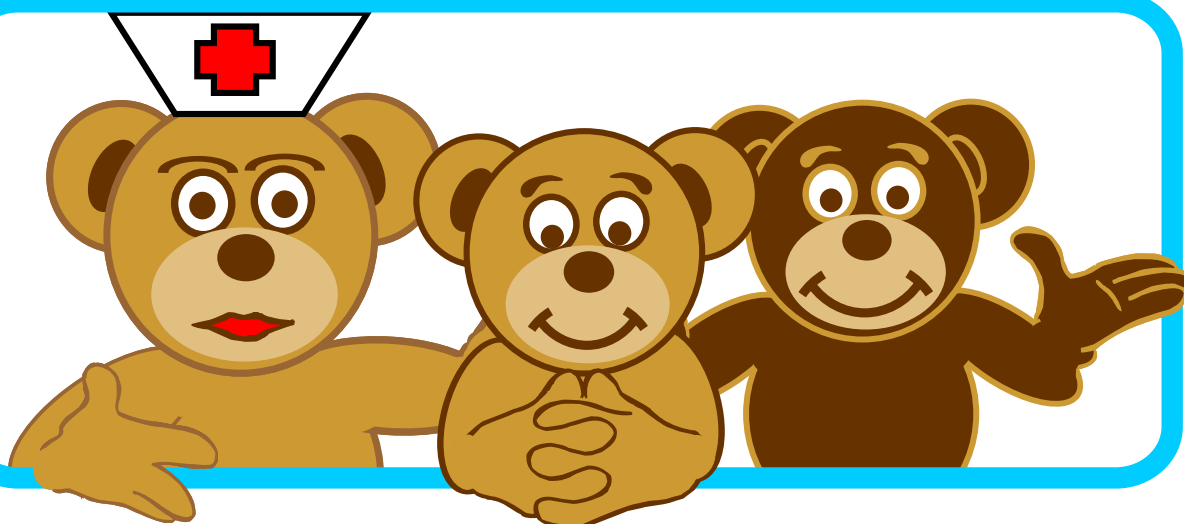


Vraag hulp, geef hulp.
Afspraak 5

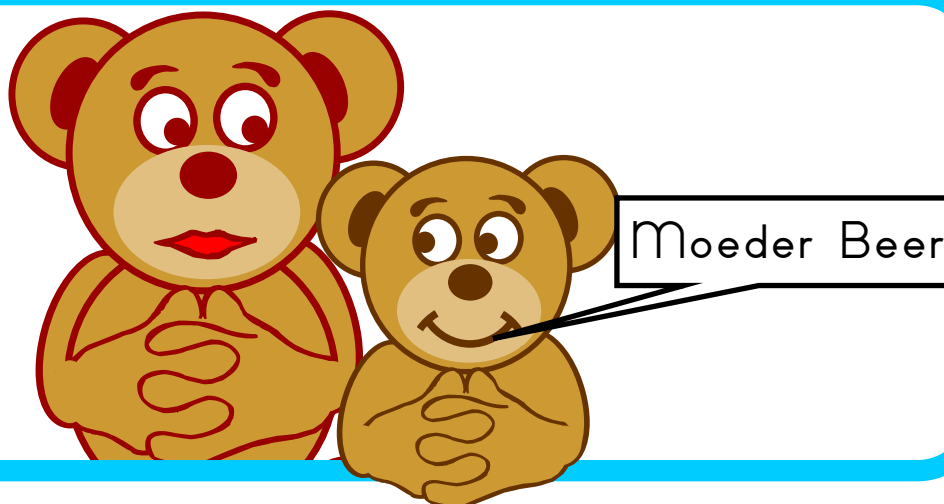
Als je een probleem hebt en je hebt hulp nodig, ga dan naar iemand toe die jij vertrouwt.



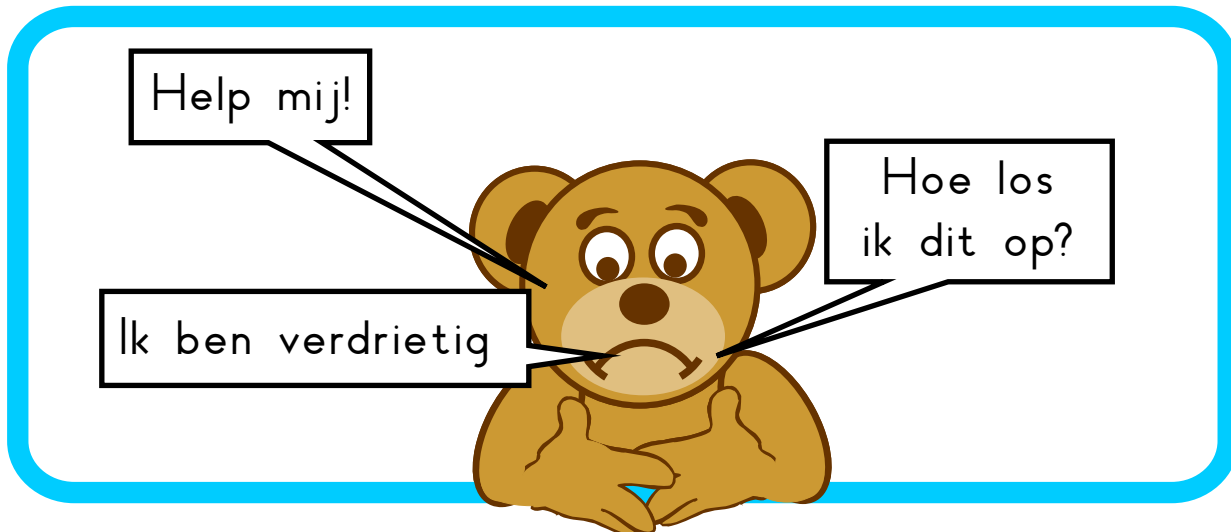
Dat kan iemand van je familie zijn, iemand op school, een vriendje of vriendinnetje.



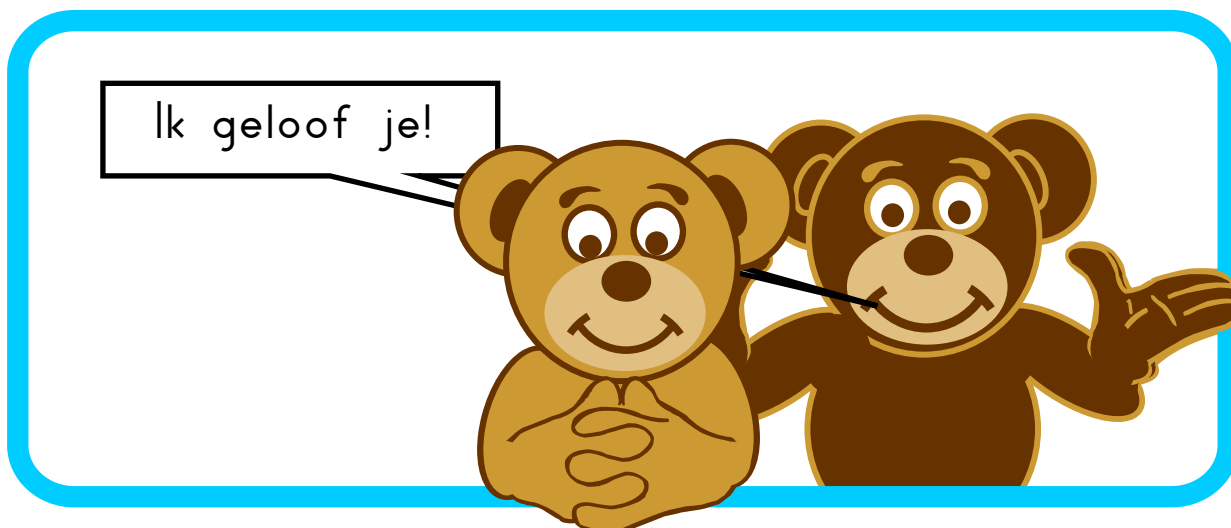
Belangrijk is dat het iemand is die jij vertrouwt en die jou wil helpen.



Je vertelt hoe je je voelt, wat je probleem is en hoe je geholpen wilt worden.



Als je dit verteld hebt dan zal hij of zij goede woorden zeggen zoals: ik geloof wat je zegt.



Het is niet jouw schuld. Wat vervelend voor je dat dit is gebeurd.

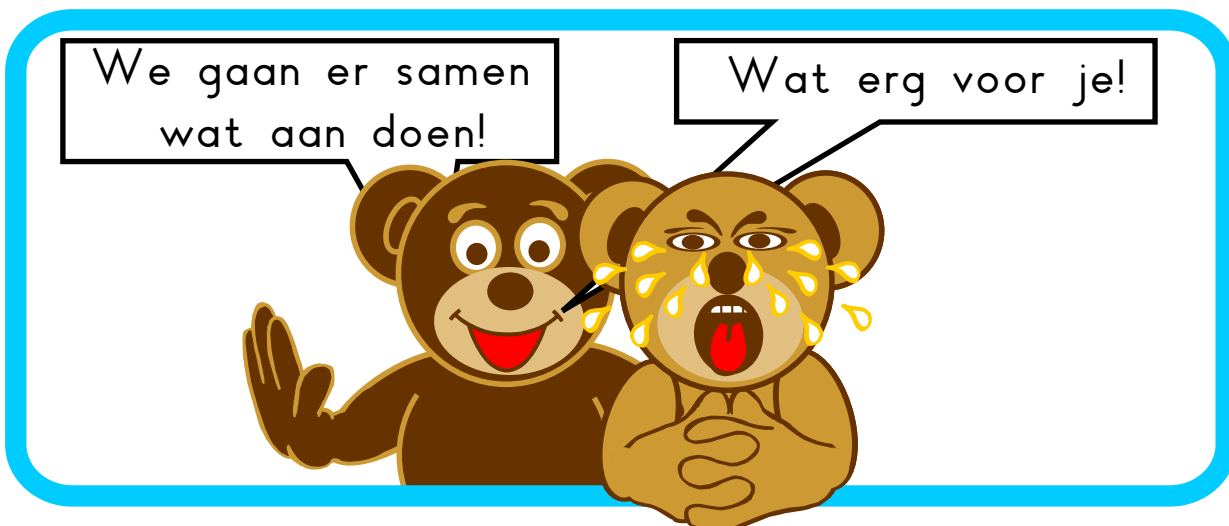
Ik ben blij dat je het mij verteld hebt. Ik ga je helpen.



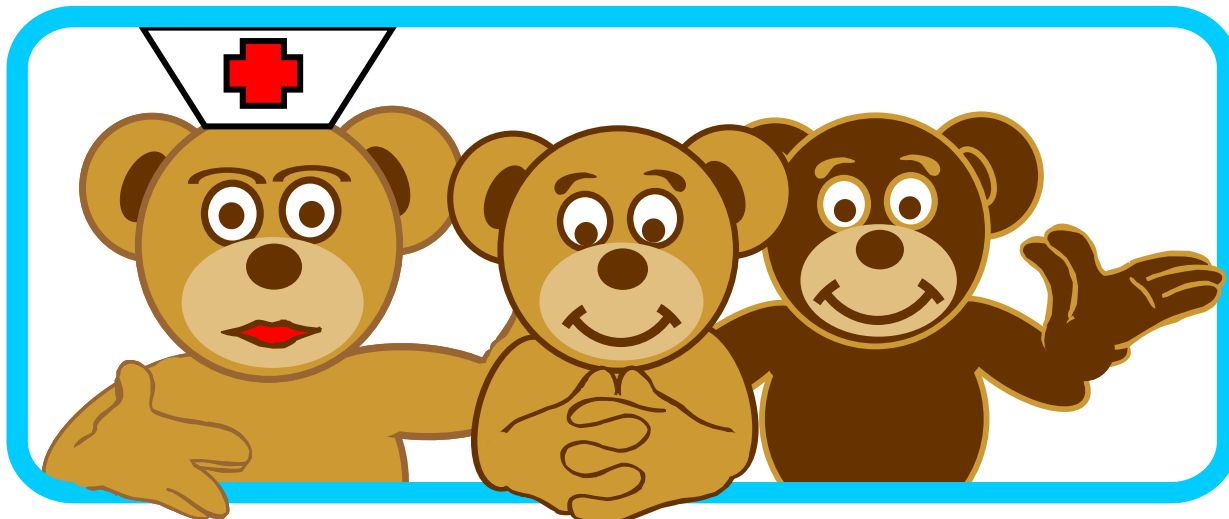
Het is een fijn gevoel als je de goede woorden hoort.



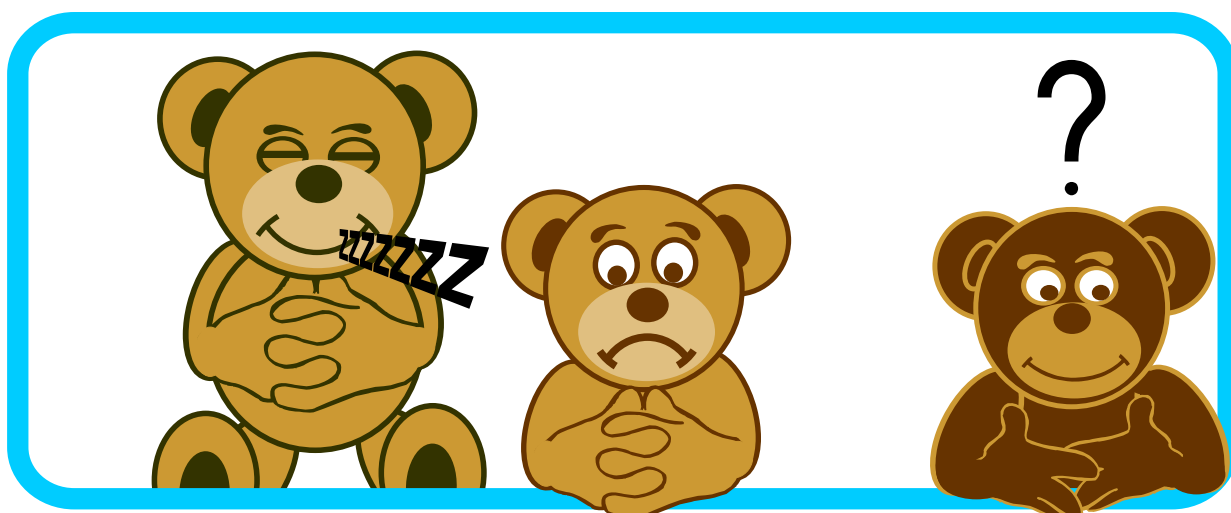
Vooral als je verdrietig bent of als je een naar gevoel over iets hebt.



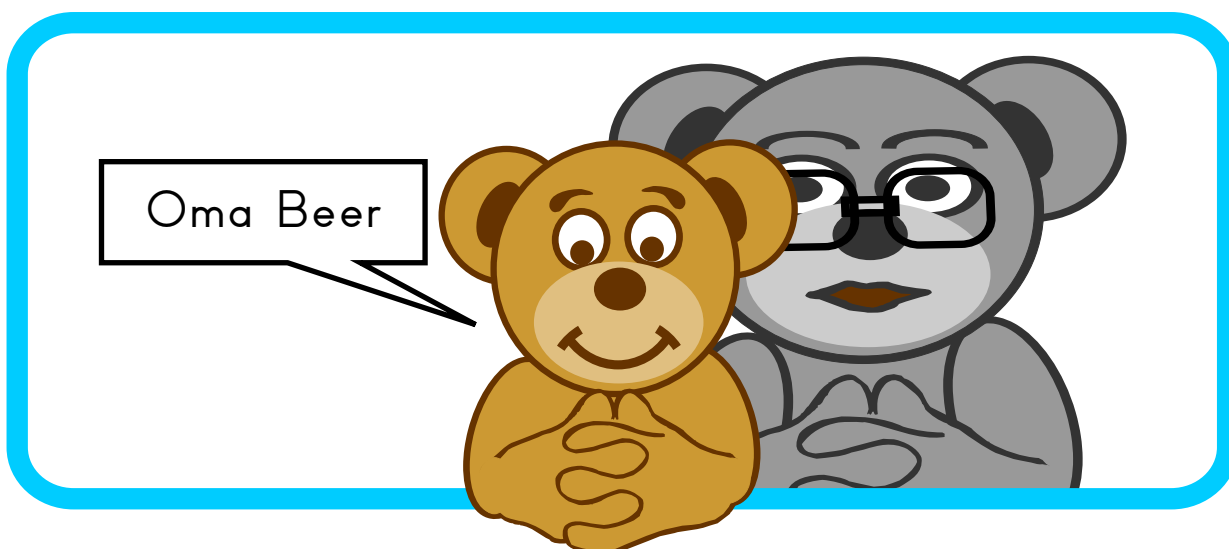
Als iemand jou om hulp vraagt kun je ook die goede woorden zeggen.



Niet alle Beren kunnen hulp geven.



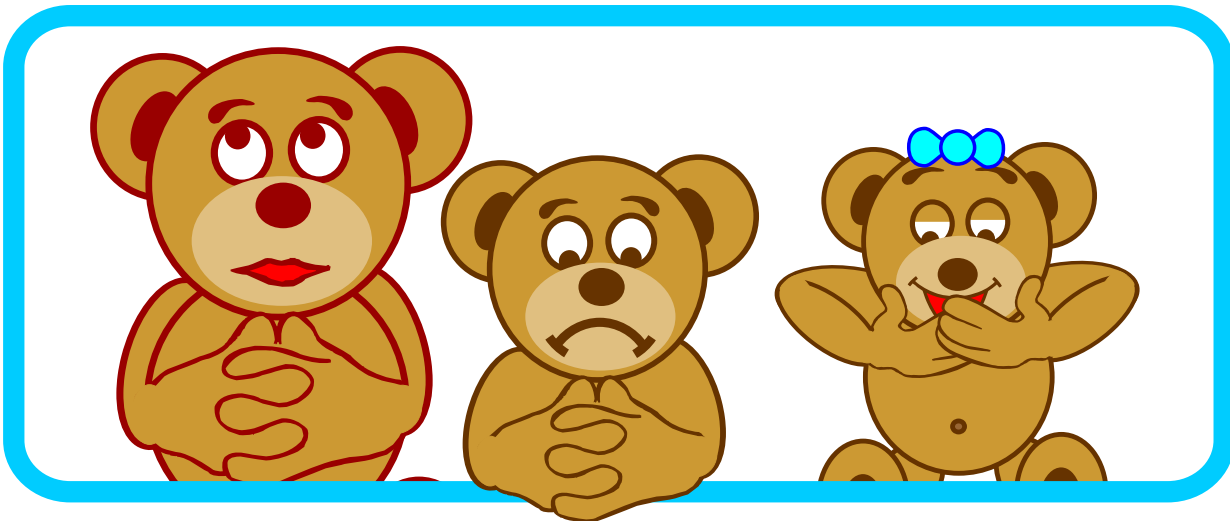
Blijf net zolang zoeken tot je iemand hebt gevonden die jou gelooft en jou echt wil helpen.



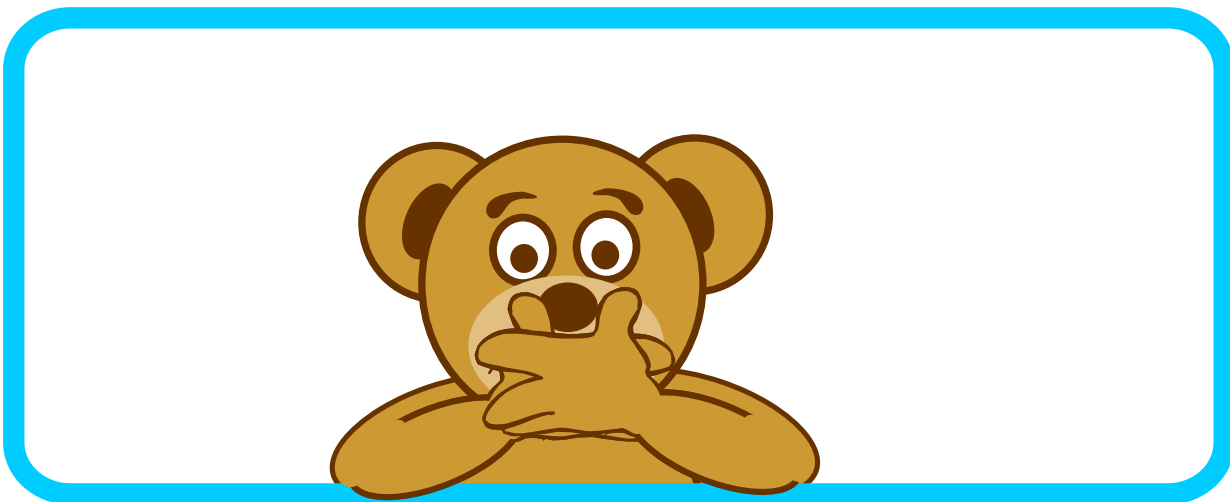
Soms is het heel moeilijk om hulp te vragen.



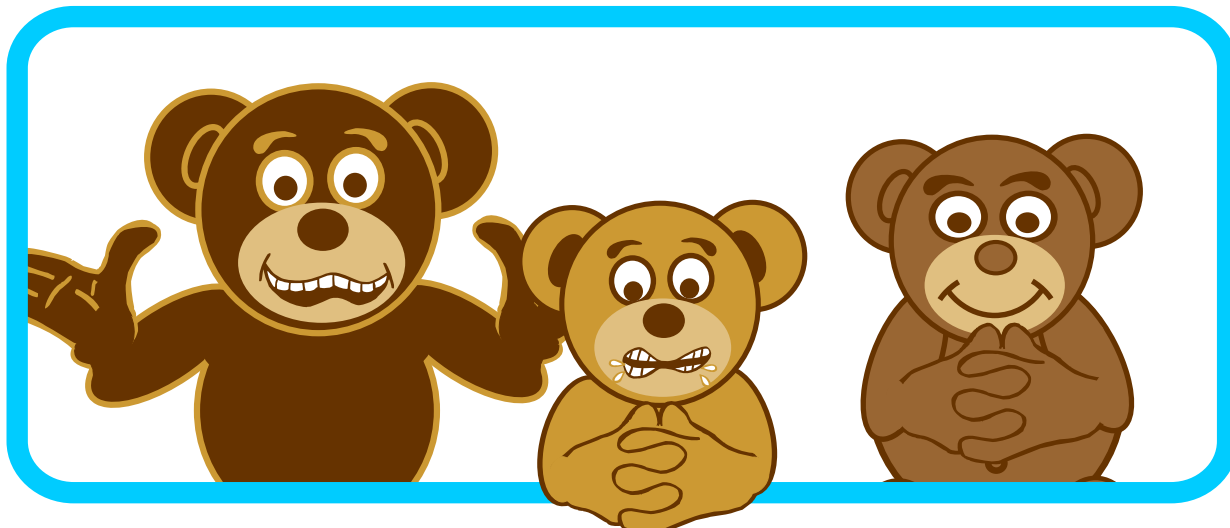
Bijvoorbeeld als je bang bent dat ze je niet geloven.



Of omdat je iets deed wat niet mocht.



Als je bang bent voor andere beren, die het niet leuk vinden dat je hulp vraagt.



Ook al is het soms nog zo moeilijk om hulp te zoeken,
je moet het wel doen!



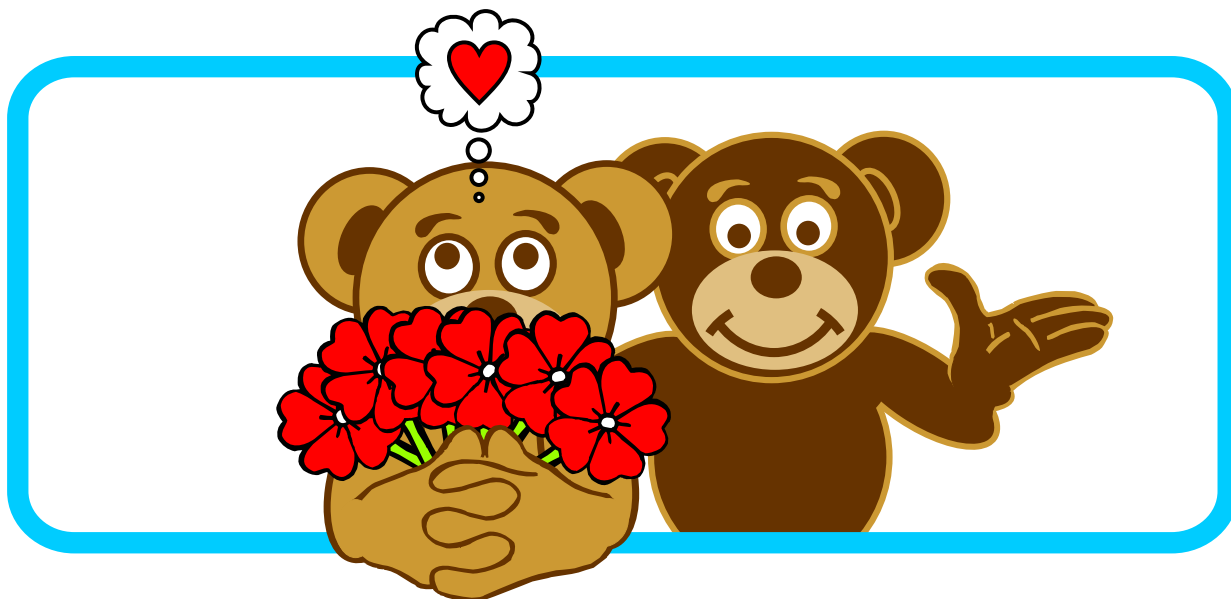
Hulp geven kan door goed te luisteren naar de ander.



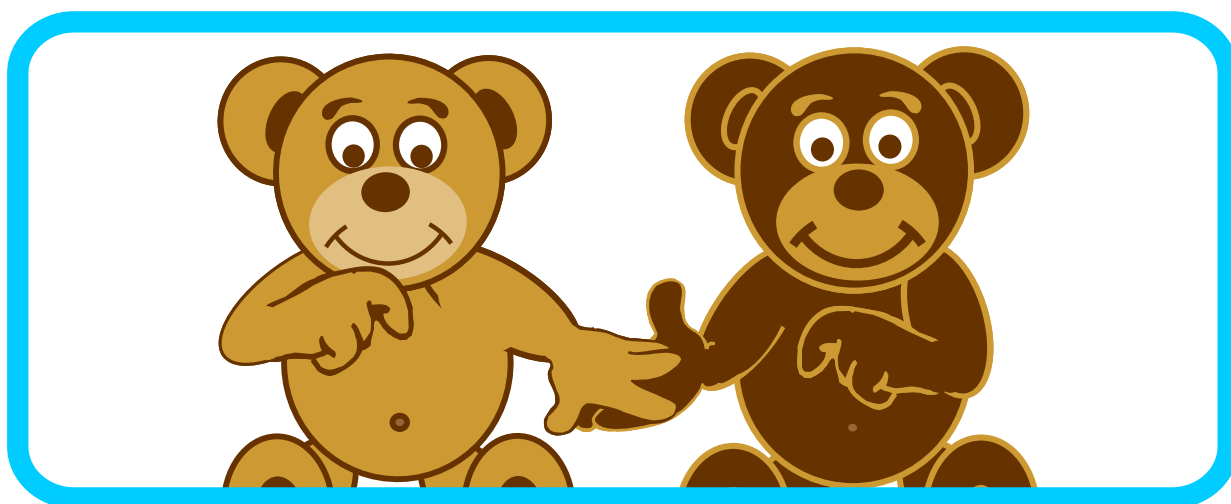
Proberen te voelen wat de ander voelt.



Samen te werken om het probleem op te lossen.



Als je goed hulp kunt geven dan maak je sneller vrienden.



Vraag hulp als iets je niet lukt! Samen kun je veel meer bereiken.

