



**STILLE
HELPER**

WIE?

- Je vindt voldoening in het ondersteunen van anderen, zodat zij kunnen uitblinken.
- Een beloning, bedankje of compliment is voor jou genoeg als erkenning voor je hulp. Je zoekt niet naar de schijnwerpers en verkiest geen applaus, maar het is wel prettig als jouw bijdrage opgemerkt wordt.

WAAR?

- Zoek contact met mensen die jij graag wilt bijstaan en die waarderen wat je voor hen doet.
- Je hecht meer waarde aan enkele goede vrienden op wie je altijd kunt rekenen, dan aan veel oppervlakkige kennissen.



TIP!

- *Laat je vrienden aan wie je helpt weten dat een klein bedankje voor jou waardevoller is dan een groot applaus.*
- *Zorg ervoor dat de balans tussen wat je geeft en wat je terugkrijgt in evenwicht blijft, dat is belangrijk om te onthouden.*
- *Als je het gevoel krijgt dat je hulp niet meer gewaardeerd wordt, is het goed om dit bespreekbaar te maken.*