

## Praktische richtlijnen voor studenten bij het ondersteunen van een medestudent met mogelijke (psychische) problemen

Maak je je bezorgd over een medestudent?

### WAAROM?

- Hij/zij vertelde het je
- Je bemerkt duidelijke veranderingen bij de ander
  - gewicht verlies/toename - afname persoonlijke hygiëne
- Je merkt de laatste tijd een toename van alcohol- of cannabisgebruik
- Je bemerkt verandering van stemming bij de ander? –terug trekken, ellendig, hyperactief, bedroefd
- Andere vrienden hebben hun bezorgdheid geuit
- Je bemerkte recentelijk veranderingen in het gedrag van de student?
- Deze problemen bestaan al een behoorlijke tijd?

Ja op een of meer van deze punten

"Wees proactief niet reactief – vroegtijdige actie kan erger voorkomen"

**Vermijd de situatie niet!  
Probeer met je vriend te praten en uit je bezorgdheid**

"Je vriend wacht mogelijk al enige tijd op een gelegenheid om er over te praten"

**Wees bereid om te luisteren**

"Je vriend wil mogelijk alleen iemand die naar hem luistert – alleen luisteren kan erg effectief zijn"

**Je vriend accepteert geen hulp maar je blijft bezorgd**

**Probeer om de verantwoordelijkheid niet op je te nemen voor je vriend 's problemen**

"Voel niet de druk dat jij probleem moet oplossen"

**Je vriend heeft een probleem en wenst hulp**

**Praat met een mentor, slb'er, decaan, iemand van een support service of iemand die je vertrouwt "zie de website van je opleiding voor een overzicht van alle diensten"**

**Wat voor soort hulp wenst je vriend? Probeer je vriend te helpen bij het bepalen van de juiste soort hulp, b.v. bij:**

- de studie
- financiën
- zwangerschap
- therapie
- huisvesting
- seksuele gezondheid
- depressie

"er zijn veel diensten beschikbaar binnen en buiten de opleiding"

"Je hoeft het vertrouwen van je vriend niet te breken, je kan iemand om advies vragen zonder de naam van je vriend te noemen"

"Het helpen van een vriend kan erg stressvol zijn; neem jezelf in acht en zoek steun en hulp bij anderen!"

**Als je geen geschikte hulp of dienst kunt vinden – denk dan niet dat je je vriend in de steek hebt gelaten**