Je maakt je zorgen om een medestudent. Wat nu?

Vind je het lastig om je zorgen met diegene te bespreken of weet je misschien niet goed hoe? Hierbij een aantal tips om je daarmee te helpen.

Maak het bespreekbaar

Je kunt vragen hoe het gaat, benoemen wat je ziet of je zorgen uiten:

Het valt me op dat je de laatste tijd steeds vaker afwezig bent bij colleges, is er iets aan de hand?

Ik merk dat je je vaker terugtrekt op je kamer, hoe gaat het vandaag?

Ik zie dat je de laatste tijd steeds meer stress hebt, zit je ergens mee?

Gesprekstips:

- Vraag of iemand iets meer wil vertellen: "Vertel eens.." of "Kun je me er meer over vertellen?"
- "Wat zou ik voor je kunnen doen?"
- "Is er iemand anders op de hoogte?"
- Luister, toon begrip en medeleven
- Wijs op de beschikbare hulp en ondersteuning
- Twijfel je over wanneer en waar je in gesprek gaat? Bedenk wat jij fijn zou vinden in deze situatie.

Hulp en Support:

op de universiteit en daarbuiten

- **TU Delft studieadviseur**
- **TU Delft studentenpsycholoog**
- **Huisarts**
- **113 suïcidepreventie**
- **Alles Oke supportlijn**
- **Levensbedreigende situatie? Bel 112**

Wat als iemand geen hulp wil?

- Accepteer dat deze persoon nu geen hulp wil.
- Bied aan dat de ander op een later moment ook bij je terecht kan. Doe dit alleen als je hier zelf comfortabel mee bent.
- Wijs op de hulplijnen. Misschien wil iemand later wel hulp.
- Weet je niet wat je moet doen? Is de situatie overweldigend? Vraag om hulp.

"A problem shared is a problem halved"

Als je je zorgen maakt om iemand kan dit een moeilijke situatie voor jou zijn. Het kan fijn zijn om je zorgen met iemand te delen: een vriend, familielid, studie- of huisgenoot.
Of klop aan bij je studieadviseur of de studentenpsycholoog.

Goed om in gedachten te houden:
Jij bent niet verantwoordelijk voor het welzijn van een ander.

tudelft.nl/welzijn

TU Delft