

A close-up photograph of two hands shaking, symbolizing agreement or support. The hands are positioned in the upper half of the page, with the fingers interlaced. The background is a plain, light grey color. An orange triangle is visible on the right side of the page, partially overlapping the image.

HOE OMGAAN MET EEN VRIEND DIE PSYCHISCHE STRESS VERTOONT

Als je een reden hebt om te denken dat een vriend zich niet goed voelt in zijn/haar vel en psychische stress ervaart, bespreek dit dan met hem/haar op een respectvolle manier, waarbij je een oprechte nieuwsgierige houding aanneemt. Indien je een veroordelende houding aanneemt waarbij je een vragenvuur op hem/haar afvuurt, zal de kans groot zijn dat hij/zij niet open zal staan om in gesprek te gaan. Deel je zorgen op een manier die uitnodigt tot verder gesprek. Je zou bijvoorbeeld kunnen zeggen:

"Ik heb opgemerkt dat je een beetje teruggetrokken/overstuur/geïrriteerd/... (geef hier je zorg aan) bent de laatste tijd. Hierdoor maak ik me wat zorgen over jou..."

WANNEER MOET IK MIJ ZORGEN MAKEN?

Wanneer iemand zich niet goed in zijn/haar vel voelt, kan je dit vaak merken aan zijn/haar uitspraken over zijn/haar gevoelens en gedachten en aan gedragsveranderingen. Zo zullen personen die veel psychische stress ervaren, zich sociaal terugtrekken en niet meer deelnemen aan activiteiten die hij/zij voordien erg graag deed. Deze personen vertonen ook vaak een sombere stemming, slaap- en eetveranderingen, concentratiemoeilijkheden, huil- en agressieve buien, uiterlijke verwaarlozing, toegenomen alcohol- en/of druggebruik, het nemen van onverantwoorde risico's, en zelfverwendend gedrag. Dit gaat frequent gepaard met uitspraken zoals "Ik kan niet meer", "Ik voel me waardeloos" of "Ik wou dat ik dood was".

Hoe meer je dergelijke gedragsveranderingen en uitspraken bij een vriend opmerkt, des te groter de kans bestaat dat hij/zij in nood is. Neem bovenstaande signalen dus ernstig en zoek hulp (bv. door zelf met jouw vriend te gaan praten). Vergeet hierbij ook niet voor jezelf te zorgen en praat hierover met anderen.

WAT WERKT ER NIET?

1. Zeer hevig reageren: bezorgd zijn om een vriend brengt diverse emoties met zich mee (angst, verdriet, enz.). Zo'n reactie kan jouw vriend echter interpreteren als je ongemakkelijk voelen bij de situatie. Dit kan mogelijk een reden zijn om je in de toekomst niet meer aan te spreken over psychische moeilijkheden. Andere reacties, zoals overbezorgd reageren kan ook nefast zijn. In sommige gevallen kunnen deze reacties de psychische stress zelfs versterken.

- 2. Veroordelend bevragen:** vragen stellen op een ondervragende manier (bijv. "Waarom voel je dit? / Waarom doe je niet...?") geeft jouw vriend mogelijks het gevoel dat hij/zij veroordeeld wordt en dat hij/zij iets verkeerd doet. Vermijd ook vragen en opmerkingen die impliceren dat het gemakkelijk is om de psychische stress te verminderen/doen verwijderen (bijv. Vraag mensen niet "Waarom ga je niet gewoon op een andere manier met ... om?").
- 3. Snel de psychische stress willen oplossen:** hoewel dit steeds uit goede bedoelingen gebeurt en een verlangen om te helpen, weten we dat het probleem 'repareren' niet helpt. Het kan bij jouw vriend overkomen dat je niet naar hem/haar wilt luisteren en/of begrijpen wat hij/zij vertelt. Verder zijn velen (nog) niet klaar om te praten over de psychische stress.

WAT WERKT ER WEL?

- 1. Maak gebruik van een rustige, zachte aanpak:** dit houdt in dat er gebruik wordt gemaakt van een kalme en empathische benadering, zonder enige veroordeling.
- 2. Respectvolle nieuwsgierigheid:** vragen stellen is belangrijk, maar doe dit op een respectvolle manier. Dit is van cruciaal belang. Toon dat je oprecht wilt begrijpen hoe jouw vriend zich voelt. Dit zal helpen bij het begrip dat jouw vriend ervaart. Tevens help je jezelf om het beter te begrijpen.
- 3. Erken dat jouw vriend mogelijks nog niet klaar is om erover te praten:** voor veel personen is het moeilijk om over psychische stress te praten doordat hier nog steeds een zeker taboe op rust. Hierbij aansluitend, kan het ook zijn dat jouw vriend (nog) niet bereid is om professionele hulp te zoeken.

HEB JE PROFESSIONELE HULP NODIG OM BETER UITGERUST TE ZIJN OM EEN MEDESTUDENT BIJ TE STAAN?

Neem dan zeker een kijkje op de onderstaande websites. Zij kunnen jou hierbij verder helpen.

Je kan anoniem terecht bij Awel (102 of via www.awel.be), de Zelfmoordlijn (1813 of via www.zelfmoord1813.be), Tele-Onthaal (106 of via www.teleonthaal.be), en Tejo (www.tejo.be).

Ook kan je terecht bij: Studentenpsychologen VUB - <https://student.vub.be/studentenpsychologen>, CGG - <https://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg>, JAC - <http://www.jac.be/>, CAW - <http://www.caw.be/>, en Psychologen in de buurt (sociale kaart) - <http://www.desocialekaart.be/> of <https://www.vind-een-psycholoog.be/>