

HUR SKA MAN UTTRYCKA SIN ORO?

1.



Lita på din instinkt och dina oros känslor. Att ingripa och ta till tals är till allas fördel.

2.

Välj en lämplig tid och plats för diskussionen: ta en promenad eller åktur tillsammans, gå och fika, vattenlöpa, spela...



3.

Fundera i förväg på hur du ska börja diskussionen och berätta om din oro: "Jag har inte sett dej på ett tag, hur är läget och hur är det med dej?" "Du har sett ganska trött ut på sistone, hur är det eller hur mår du?"

I de här inledningarna pratar man inte direkt om till exempel användning av rusmedel eller psykisk hälsa, men med hjälp av de här frågorna kan man reda ut situationen hos den närstående.



HUR MÅR DU?...

4.

Det är viktigt att du lyssnar. Överväg tillsammans olika lösningar. Fundera på vart personen kunde vända sig för att få hjälp. Hjälpt honom eller henne vid behov att komma i kontakt med studiepsykologen vid högskolan eller studenthälsovården.

6.

Tänk också på att du ska orka själv. Du kan inte gå omkring och vara orolig hela tiden, eftersom det tär på dina egna resurser. Sätt upp dina egna gränser och håll fast vid dem så att du kan skydda dig själv.

5.

Acceptera också om personen inte vill diskutera. Du kan vara på gott humör över att du åtminstone försökte diskutera och uttryckte din oro.

