

Waar kan iemand heen voor hulp?

Als je merkt dat iemand er zelf niet uitkomt, verwijst dan naar:

In je bol

Dé plek voor jongeren (16-27 jaar) over mentale gezondheid, met info, tips, ervaringen en een luisterend oor. Ook biedt het platform suggesties voor passende hulp – online of in de buurt. [Injebol.nl](https://injebol.nl)

De huisarts

Voor het inschatten van de situatie en doorverwijzing als dat nodig is.

Leer hoe jij een jongere kunt helpen en doe De Checkers online de-checkers.nl



De Checkers is een initiatief van



Zilveren Kruis



Signaleren, herkennen en verbinden

Mentaal supporter van voetballend Nederland

Zilveren Kruis



1 Hoe herken je dat iemand niet lekker in zijn vel zit

De drie signalen

Let op veranderingen in iemands gedrag of stemming die:

1. **Intens zijn:** heftiger dan passend bij de situatie of wat 'normaal' is voor diegene.
2. **Langdurig zijn:** langer dan passend bij de situatie. Meestal twee weken of langer.
3. **Negatieve gevolgen hebben:** voor iemands dagelijkse routine, relaties of verantwoordelijkheden.

Kom in actie

- Start een gesprek.
- Blijf bij de feiten en doe geen aannames.
- Wat je ziet en probeer niet te oordelen.
- Geen woorden? Dan daden.

2 Hoe ben je een goede gesprekspartner?

De juiste mix

Als je er wil zijn voor een ander, is luisteren het beste wat je kan doen.

Zoek hierbij de juiste mix van deze drie dingen:

Luister: dat is het allerbelangrijkste, zelfs als het het enige is wat je doet.

Stel **vragen:** stel open vragen, zoals "Hoe voel je je?" of "Waar denk je aan?"

Deel met mate: in de meeste gevallen is het niet noodzakelijk (of zelfs niet wenselijk) om je eigen ervaringen te delen of advies te geven.

Een goed gesprek

Do's

Wees geduldig
Toon interesse
Stel open vragen
Gebruik nonverbale signalen
Samenvatten
Bied aanmoediging

Don'ts

Onderbreken
Oordelen
Teveel over jezelf praten
Afzwakken
Afgeleid zijn
Ongevraagd advies geven



3 Hoe help je iemand verder

Jouw rol

Je kunt er zijn voor een ander, door:

- te luisteren zonder oordeel;
- geen ongevraagde adviezen te geven;
- de ander serieus te nemen.

Hoe help je iemand verder?

5 tips om je grenzen aan te geven

Het is belangrijk om er te zijn voor een ander, maar bewaak ook je grenzen.

1. Wees duidelijk.
2. Blijf realistisch.
3. Leer "nee" te zeggen.
4. Bied alternatieven.
5. Zorg goed voor jezelf.