

# Hur kan jag säga att jag är orolig?

Lita på din intuition och dina känningar i fråga om din oro. Att ingripa och ta saken till tals är till förmån för alla.

Välj rätt tid och plats för diskussionen: gå tillsammans på promenad, vattenlöpning, fika, spela spel eller ta en åktur ... Fundera på förhand hur du inleder diskussionen och uttrycker din oro:

**”Jag har inte sett dig på en tid, hur mår du och hur går det för dig?”**

**”Du har verkat tröttare under den senaste tiden, hur mår du eller orkar du?”**

Med dessa inledningar talar du inte direkt om rusmedelsanvändning eller psykiskt välbefinnande, men med hjälp av dessa frågor kan du kartlägga din närståendes helhetssituation.

Det är viktigt att du lyssnar. Fundera tillsammans på lösningar. Fundera på hur du möjligtvis kan söka eller få hjälp. Vägled vid behov till hjälp, till exempel till högskolans studiepsykolog eller till studenthälsovården.

Godkänn även att din motpart nekar till diskussion. Du kan vara nöjd över att du i alla fall försökte diskutera och uttrycka din omsorg och oro för din vän.

Se även till att du själv orkar. Du kan inte ständigt gå omkring och oroa dig, det tär på dina krafter. Sätt egna gränser och håll fast vid dem för att kunna skydda dig själv.

