

SLECHT NIEUWS

Tijdens je studies kan je soms te maken hebben met tegenslagen. Een onvoldoende op een examen, negatieve feedback op een paper, een negatieve studievoortgangsbeslissing (zoals bijvoorbeeld bindende voorwaarden), ... Zo'n slecht nieuws is helemaal niet fijn om te krijgen en soms moeilijk om mee om te gaan. Met onderstaande tips willen we je alvast op weg helpen.

EMOTIES TOELATEN

Je voelt je misschien verdrietig, bang, boos of teleurgesteld? Dat is normaal. Wanneer je doorheen een pijnlijke ervaring gaat, is het heel begrijpelijk dat je emotioneel wordt. De emoties toelaten, kan voor een gevoel van opluchting zorgen. Zie de emotie als een golf dat je door je heen laat gaan, zonder de emotie te onderdrukken of te vergroten.



JEZELF DE TIJD GEVEN

Geef jezelf even de tijd om het slechte nieuws te verwerken. Neem niet meteen belangrijke beslissingen, want dan heb je de kans dat je eerder vanuit een emotionele reactie handelt in plaats van een rationele overweging. Wacht tot de emoties gezakt zijn en neem dan de tijd om na te denken hoe je met dit nieuws om kan gaan.

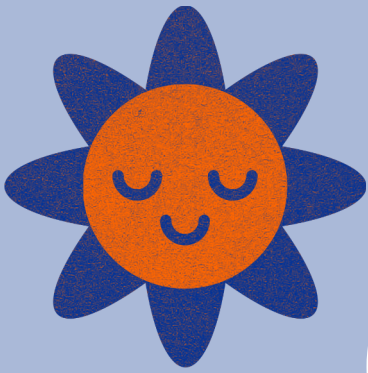
EROVER PRATEN

Blijf hier niet alleen mee zitten. Je kan terecht bij mensen in je omgeving om hierover te praten: je vrienden, familie, medestudenten, kotgenoten, ... Vind een luisterend oor, deze persoon kan mogelijk een ander perspectief bieden. Indien je eerder met een professionele hulpverlener wilt spreken, hebben we voor jou op de andere pagina van de infographic enkele contactgegevens genoteerd.



ACTIE ONDERNEMEN

Bedenk waar je wel nog controle over hebt. Wat kan je doen? Wat ga je anders doen dan voordien? Welke stappen kan je zetten naar een eventuele oplossing? Wat zijn de opties? Wie kan jou hiermee helpen? Ga ervoor!



KALMTE BEWAREN

Drink een glas water of eet iets, ga naar buiten en adem frisse lucht in.

Schrijf je gedachten en gevoelens neer.

Probeer rustig te ademen: 5 tellen in en 5 tellen uit. Breng zo je lichaam tot rust.

Zoek afleiding: ga iets leuks doen of probeer een meditatie-oefening uit.

Professionele hulp?

106 Tele-Onthaal
1803 Zelfmoordlijn
Of contacteer je huisarts of andere gekende hulpverlener

HOE VERTEL IK DIT AAN MIJN OMGEVING?

Slecht nieuws verzwijgen of liegen, is geen oplossing. Stel het niet uit om de waarheid te vertellen. Je kan je voorbereiden met de volgende stappen:

1. Vermijd rampdenken: je weet niet hoe je omgeving zal reageren, het is dus niet helpend om hier op voorhand lang over te piekeren.
2. Bereid je voor: schrijf op hoe je het nieuws wilt verwoorden.
3. Maak tijdens het gesprek gedachten en gevoelens bespreekbaar.
4. Laat ruimte voor een eerste reactie en emoties, probeer zelf kalm te blijven.
5. Wanneer emoties te hoog oplopen, kan je voorstellen een pauze te nemen en er later op terug te komen.

