

# Hoe begin (en vervolg!) je een gesprek over geestelijke gezondheid: een handleiding voor een #RealConvo

---

Je hoeft geen speciale opleiding te hebben gevolgd om een open, oprecht gesprek over geestelijke gezondheid te voeren. Vaak is een gesprek de eerste belangrijke stap om te begrijpen hoe iemand er geestelijk aan toe is. Zo nodig kun je dan helpen om hulp of een behandeling te zoeken. Hier zijn enkele handige tips om een oprecht gesprek te voeren met de mensen in je leven.

## Laat mensen weten dat je openstaat voor een gesprek over geestelijke gezondheid.

Je laat mensen het makkelijkst merken dat je best over dit onderwerp wilt praten door open over je eigen geestelijke gezondheid te zijn. Ga er hetzelfde mee om als met je lichamelijke gezondheid. Laat het onderwerp net zo spontaan opkomen tijdens een gesprek.

Als je zelf wel eens bij een psycholoog bent geweest, kun je in je eigen woorden zeggen wanneer het onderwerp ter sprake komt:

"Ik heb een moeilijke periode in mijn leven gehad. Ik heb toen met iemand gepraat en dat heeft echt geholpen."

Een terloopse opmerking zoals hierboven kan een krachtig effect hebben: anderen weten dan dat ze het onderwerp gerust bij je kunnen aansnijden als ze ooit hulp nodig hebben.

## Wat kun je zeggen tegen iemand die volgens jou problemen heeft?

Vertrouw op je gevoel als je denkt dat iemand een moeilijke tijd doormaakt. Praat erover als jullie een keer samen zijn. Begin met een opmerking waaruit blijkt dat je je betrokken voelt, gevolgd door iets wat je is opgevallen.

"Ik maak me zorgen om je, want het is me opgevallen dat je de laatste tijd niet helemaal jezelf bent. Het lijkt alsof je je aan steeds meer dingen ergert. Gaat het wel goed met je?"

Maak geestelijke gezondheid bespreekbaar door er openlijk over te praten.

"Heb je misschien stress door wat er op je werk speelt?"

"Er is van alles aan de hand in je familie. Is het je misschien even allemaal te veel?"

Laat weten dat je het begrijpt en dat het oké en normaal is als mensen het soms even niet meer weten in het leven.

"Ik heb ook het nodige meegemaakt in mijn leven en heb geleerd dat het helpt om erover te praten. Wat er ook is, je kunt altijd bij me terecht."

## **De timing hoeft niet perfect te zijn**

Waarschijnlijk lukt het niet altijd om meteen een gesprek te beginnen wanneer je ziet dat iemand het moeilijk heeft. Het is prima om hier later op terug te komen.

"Ik had laatst de indruk dat je niet lekker in je vel zit. Het zou goed zijn om eens met je te praten, dacht ik toen. Ik maak me echt zorgen om je. Wil je het erover hebben?"

Soms is een opening maken het beste wat je kunt doen. Laat weten dat jullie het gesprek kunnen voeren zodra de ander hier behoefte aan heeft.

"Zullen we ergens wat gaan drinken en erover praten?"

"Zullen we een stukje gaan lopen?"

## **Wat als de ander aarzelt?**

Sommige mensen willen anderen liever niet belasten met hun gevoelens. Dan zeggen ze bijvoorbeeld: "Dit gezeur zal onderhand wel je neus uit komen" of "Ik wil je niet opzadelen met mijn problemen".

Zeg daarop het volgende in je eigen woorden:

"Het komt helemaal niet mijn neus uit. Ik geef om je, dus ik sta voor je klaar. Ik begrijp dat het leven niet makkelijk is en je kunt altijd bij me terecht."

## **Misschien praat iemand liever niet met jou, maar met een ander?**

Als je het idee hebt dat iemand mogelijk liever met een ander praat, kun je aanbieden om het contact te leggen.

"Heb je iets aan ons gesprek? Of zou je liever met iemand anders praten die je verder kan helpen?"

## **Wat als iemand zegt dat hij of zij het echt niet meer ziet zitten?**

Laat weten dat het goed is om hierover te praten.

"Weet je, iedereen maakt moeilijke perioden in het leven door. Maar ook al heb je het nu moeilijk, dat wil niet zeggen dat je je altijd zo zult voelen."

Vraag dan wat er aan de hand is en laat weten dat je bereid bent om naar alle problemen te luisteren. "Wat is het ergste wat je op dit ogenblik doormaakt?"

En benadruk dat de hulp van een psycholoog veel verschil kan maken in deze situatie.

## Als het gesprek ten einde loopt...

Herhaal na het gesprek hoe fijn je het vindt dat de ander je in vertrouwen heeft genomen over zo'n belangrijk onderwerp in het leven. Laat nogmaals weten dat we allemaal wel eens problemen hebben en dat je altijd voor hem of haar klaarstaat.

### **Goed gedaan! Je hebt een oprecht gesprek over geestelijke gezondheid gevoerd. Wat is de volgende stap?**

Je verdient een compliment omdat je een oprecht gesprek met iemand hebt gevoerd.

Maar laat het hier niet bij zitten. Zeg naderhand dat het goed is om gevoelens te bespreken, dat je je betrokken voelt en dat de ander altijd bij je kan aankloppen voor een gesprek over geestelijke gezondheid.

"Weet je, ik moet regelmatig aan je denken sinds we dat gesprek hadden."

"Ik heb veel nagedacht over wat we hebben besproken en wil er nog even op terugkomen. Hoe voel je je sinds dat gesprek?"

Als je beschikbaar bent voor een oprecht gesprek over geestelijke gezondheid, kun je er zijn voor anderen in je leven: vrienden, familieleden en mensen in je naaste omgeving. Je hoeft je alleen maar open te stellen en een eerlijk gesprek te voeren met de mensen om wie je geeft.

Iedereen heeft te maken met geestelijke gezondheid. Ga vandaag nog een oprecht gesprek aan met iemand in je omgeving.