

# Miten aloittaa (ja ylläpitää!) keskustelu mielenterveydestä: ohjeet avointa keskustelua varten

Vilpittömään ja avoimeen keskusteluun mielenterveydestä ei tarvita mitään erityiskoulutusta – ja asiasta jutteleminen onkin usein tärkeä ensiaskel, joka helpottaa toisen henkilön mielenterveyden tilan ymmärtämistä ja siten tarvittaessa myös tuen tai hoidon hankkimista. Seuraavassa on vinkkejä avoimeen keskusteluun läheistesi ja ystäviesi kanssa.

## Kerro ihmisille, että olet valmis keskustelemaan mielenterveydestä

Omista kokemuksista kertominen on helpoin tapa näyttää, ettet kaihda mielenterveyskeskusteluja. Yritä ajatella, että sekä henkinen että fyysinen terveys ovat samalla tavalla osa ihmisen elämää. Tuo mielenterveysasiat esiin yhtä luonnollisesti kuin fyysiseen terveyteen liittyvät aiheet.

Jos itse olet joskus hankkinut tukea ammattiauttajalta, voit aiheen tullessa esiin pukea sen sanoiksi vaikka näin:

”Minullakin on ollut vaikeita aikoja elämässäni. Menin juttelemaan asiasta, ja se todella helpotti tilannetta.”

Vaikka kerrotkin omista kokemuksistasi vain ohimennen, välität toisille tärkeän viestin siitä, että sinulle voi tulla juttelemaan, kun tarve vaatii.

## Mitä sanoa henkilölle, jolla näyttää olevan vaikeuksia?

Luota tuntemukseesi, jos epäilet, että jollakin on vaikeuksia elämässään, ja puhu hänelle kahden kesken asiasta. Aloita osoittamalla, että välität, ja kerro sitten huomioistasi.

”Minä välitän sinusta ja olen huomannut, ettet ole ollut aivan oma itsesi viime aikoina. Vaikuttaa siltä, että sinua vaivaa jokin asia. Haluatko kertoa minulle, miten sinä voit?”

Osoita, että pidät mielenterveysasioita ihan jokapäiväisinä puhumalla niistä suoraan.

”Töissä on varmaan ollut kovasti stressiä viime aikoina.”

”Voin kuvitella, että perheasiat tuntuvat tällä hetkellä aika ylivoimaisilta.”

Kerro, että ymmärrät. Vakuuta myös, että on täysin normaalia, kun elämän haasteet saavat joskus yliotteen.

”Minullakin on ollut yhtä sun toista elämässäni, ja olen huomannut, että puhuminen auttaa usein. Mistä ikinä onkaan kyse, muista, että olen aina valmis auttamaan ja tukemaan sinua.”

## Ajoituksen ei tarvitse olla täydellinen

Aina ei ole mahdollista heti puhua asiasta, kun huomaat, että toisella ihmisellä on vastoinkäymisiä. Voit ihan hyvin palata asiaan myös vähän myöhemmin.

”Pari päivää sitten huomasin, että sinua vaivaa jokin asia. Ajattelin, että tulen juttelemaan heti kun saan tilaisuuden. Halusin sanoa, että olen huolissani sinusta. Puhutaanko asiasta nyt?”

Joskus on parasta antaa ajan vähän kulua ensin. Kerro, että olet valmis keskustelemaan asiasta silloin kun se sopii toiselle parhaiten.

”Mennäänkö kahville juttelemaan asiasta?”

”Haluaisitko lähteä kävelyllä?”

## Mitä, jos apua tarvitseva epäröi?

Toisesta henkilöstä voi tuntua siltä, että ongelmista kertominen on vain ylimääräinen rasite muille. Hän saattaa sanoa vaikka, että ”sinä olet varmaan jo ihan kurkkua myöten täynnä minun asioitani” tai ”en halua vaivata sinua minun ongelmillani”.

Tällöin voit kertoa omin sanoin:

”Minä en voi mitenkään olla kyllästynyt asioihisi, koska minä välitän sinusta ja haluan auttaa sinua. Ymmärrän täysin, että elämä on joskus kovaa – ja juuri siksi olen aina tarvittaessa valmis kuuntelemaan ja olemaan tukenasi.”

## Onko mahdollista, että tukea tarvitseva haluaisi puhua mieluummin jonkun toisen henkilön kanssa?

Jos epäilet, että tukemasi henkilö puhuisi mieluummin jonkun toisen ihmisen kanssa, voit tarjota apuasi heidän yhteen saattamiseen.

”Onko tästä meidän keskustelustamme sinulle apua? Vai tuntuisiko sinusta mukavammalta puhua asiasta jollekin toiselle, jonka voisimme pyytää paikalle tueksi?”

## Mitä, jos selviää, että toisella on nyt todella vaikeaa?

Vakuuta, että asiasta on hyvä puhua.

”Tiedätkö mitä? Ihan jokaisella ihmisellä on vaikeita aikoja elämässään. Ja vaikka nyt tuntuukin siltä, että kaikki on ylivoimaista, tuo olotila ei jatku ikuisesti.”

Pyydä tukea tarvitsevaa henkilöä kertomaan lisää ja vakuuta, että sinulle voi puhua synkistäkin asioista.

”Mikä sinusta tuntuu kaikkein pahimmalta tällä hetkellä?”

Muista kertoa, että tuen hakeminen ammattiauttajalta voi parantaa tilannetta merkittävästi.

## Keskustelun loppuhetkillä

Voit lopettaa keskustelun painottamalla, kuinka iloinen olet siitä, että sait tilaisuuden keskustella syvällisesti elämän tärkeistä asioista auttamasi henkilön kanssa. Muistuta, että kaikilla ihmisillä on vastoinkäymisiä aika ajoin ja että autat aina mielelläsi vastaavissa tilanteissa.

### **Hieno homma! Avoin keskustelu mielenterveydestä ei olekaan niin vaikeaa kuin luulit! Miten seuraat tilannetta?**

Voit olla ylpeä avoimesta ja vilpittömästä keskustelustasi apua tarvitsevan kanssa!

Älä kuitenkaan jätä asioita kesken. Ota vielä uudelleen yhteyttä ja kerro, kuinka hienoa oli, että tukalassa tilanteessa oleva henkilö avautui sinulle. Sano myös, että välität hänestä ja että sinuun voi vastaisuudessakin luottaa, jos on tarve puhua mielenterveysasioista.

”Tiedätkö, sinä olet ollut minun mielessäni rupattelumme jälkeen.”

”Olen ajatellut keskusteluumme paljon ja halusin vielä palata asiaan. Miten sinä olet voinut sen jälkeen kun juttelimme?”

Kun pidämme mielenterveyteen liittyvät keskustelukanavat auki, niin kaikki elämäämme kuuluvat henkilöt, kuten perhe, ystävät ja naapurit, saavat tarvittaessa helpommin tukea toisiltaan. Meidän täytyy vain olla avoimia, rehellisiä ja tietoisesti läsnä, kun olemme tekemisissä meille tärkeiden ihmisten kanssa.