

# Slik starter du (og fortsetter!) en samtale om mental helse: En veiledning til åpen samtale

---

Du trenger ikke spesiell opplæring for å ha en åpen, ekte samtale om mental helse. Ofte er det faktisk sånn at bare å snakke om det kan være det første viktige trinnet for å forstå hvordan noen har det mentalt, og å hjelpe dem til å få støtte eller hjelp dersom det er nødvendig.

Her finner du noen raske tips til hvordan du kan ha en åpen samtale med menneskene i livet ditt.

## La folk forstå at du vil snakke om mental helse.

Den enkleste måten å la folk vite at du vil snakke om mental helse på, er å være åpen om din egen. Prøv å se på den slik du ser på den fysiske helsen din. La den komme naturlig frem under samtalene dine på samme måte.

Hvis du har gått til en profesjonell innen mental helse, kan du, når temaet dukker opp, for eksempel med egne ord si:

"Det har vært perioder i livet hvor jeg har slitt. Jeg gikk for å snakke med noen, og det var til stor hjelp."

En slik uhøytidelig uttalelse kan være svært virkningsfull og få andre til å bli klar over at du er en person det er trygt å snakke med hvis de har behov for det.

## Hva kan du si til noen som du tror sliter?

Stol på magefølelsen din hvis du føler at noen har det vanskelig, og snakk med dem privat. Begynn med å fortelle at du bryr deg, og fortell om noe du har lagt merke til.

"Jeg bryr meg om deg og har lagt merke til at du ikke har vært deg selv i det siste. Du har virket mer frustrert i det siste, og jeg lurer på hvordan du har det."

Gjør det å snakke om mental helse til noe normalt, ved å snakke rett ut.

"Jeg lurer på om det som skjer på jobben for tiden, gjør deg stresset."

"Med alt som skjer i familien din for tiden, lurer jeg på om du føler deg overveldet."

La dem vite at du forstår, og at det er ok og helt normalt å slite når man støter på utfordringer i livet. "Jeg har også vært gjennom en del i livet, og det jeg har oppdaget, er at det hjelper å snakke om det. Uansett hva det er, vil jeg lytte og gi deg støtte."

## Perfekt timing er ikke nødvendig

Det er ikke alltid mulig å snakke med noen akkurat når du merker at de kanskje sliter. Det går helt bra å komme inn på det en kort stund etterpå.

"Her om dagen la jeg merke til at du virket lei deg. Jeg tenkte at jeg ville snakke med deg. Jeg bryr meg om hvordan du har det. Så jeg håper vi kan snakke om det."

Noen ganger er det beste du kan gjøre, å gi dem den tiden de trenger. Fortell dem at du gjerne snakker med dem når det passer best for dem.

"Kanskje vi kan ta en kaffekopp og snakke om det?"

"Vil du gå en tur?"

## Hva hvis de nøler?

Den andre personen kan være redd for å bli en byrde for noen hvis de forteller hvordan de har det. De sier kanskje "Du må være lei av å høre om alt dette," eller "Jeg vil ikke bryr deg med mine problemer."

Med dine egne ord kan du fortelle:

"Jeg er ikke lei av å høre om det, og jeg bryr meg om deg, så jeg vil være her for deg. Jeg forstår at livet er komplisert – så jeg vil lytte og gi deg støtte."

## Føler du at de kan være mer komfortable med å snakke med noen andre om det?

Hvis du føler at den andre personen vil være mer komfortabel med å snakke med noen andre om det, kan du tilby deg å sette dem i kontakt.

"Er det til hjelp for deg å snakke med meg akkurat nå? Eller er det noen andre du er mer komfortable med, som vi kan få tak i?"

## Hva hvis de forteller at de har det veldig vanskelig?

Forsikre dem om at det er greit å snakke om det.

"Vet du hva? Alle har perioder i livet hvor de har det tøft. Men det at du har det tøft nå, betyr ikke at du alltid kommer til å føle det sånn."

Spør så om å få vite mer, og fortell dem at de kan fortelle deg om de mørke tankene.

"Hva er det verste med det du går gjennom for tiden?"

Husk å fortelle at å søke hjelp hos profesjonelle innen mental helse, kan være til stor hjelp i den situasjonen de er i.

## Når samtalen går mot slutten ...

Avslutt samtalen med å gjenta at du er veldig takknemlig for å ha fått sjansen til å bli bedre kjent med dem på et dypere nivå om viktige ting i livet. Minn dem på at vi alle møter utfordringer fra tid til annen, og at du vil fortsette å være der for dem.

### **Bra gjort! Du har hatt en åpen samtale om mental helse! Hvordan kan du følge den opp?**

Gi deg selv en klapp på skulderen for at du har hatt en åpen samtale med noen!

Men ikke la det være med det. Følg opp samtalen ved å fortelle dem at det var bra å åpne seg, at du bryr deg og at du fortsatt er en "trygg" person å åpne seg om mental helse til.

"Jeg vil at du skal vite at jeg har tenkt på deg siden vi hadde den samtalen her om dagen."

"Jeg har tenkt mye på det vi snakket om, og jeg har lyst til å komme tilbake til det. Hvordan har du følt deg siden vi snakket?"

Å være tilgjengelig for en åpen samtale om mental helse er en viktig måte vi alle kan være til stede i andres liv på – uansett om det er en venn, noen i familien eller noen du omgås. Alt det krever, er villighet til å være åpen, ærlig og til stede for menneskene vi bryr oss om.

Vi har alle mental helse. Rekk ut en hånd, og ha en åpen samtale med noen i livet ditt i dag.