

Hur du inleder (och fortsätter) ett samtal om psykisk hälsa – en guide till ett uppriktigt samtal

Du behöver ingen särskild utbildning för att ha ett öppet och uppriktigt samtal om psykisk hälsa. Att prata om det är ofta det första viktiga steget mot att förstå hur en person mår psykiskt, och att hjälpa personen att söka hjälp eller behandling om det behövs.

Här följer några korta tips som du kan använda när du har ett uppriktigt samtal med människorna i ditt liv.

Låt andra veta att du är villig att prata om psykisk hälsa

Det enklaste sättet att göra andra medvetna om att du är beredd att prata om psykisk hälsa är att berätta hur du själv mår. Prova att betrakta psykisk och fysisk hälsa på samma sätt. Låt psykisk hälsa vara en lika naturlig del av konversationen.

Om du någon gång har sökt psykologisk hjälp kan du, när ämnet kommer upp, säga något i stil med:

”Det har funnits tillfällen då jag har haft det jobbigt. Jag gick och pratade med någon och det hjälpte verkligen.”

En kommentar i förbifarten som den ovan kan få stor effekt, och gör att andra blir medvetna om att du är en person de tryggt kan prata med om de känner att det behövs.

Vad säger man till någon som man misstänker har det kämpigt?

Lita på din intuition om du tror att någon har det svårt, och prata med den personen mellan fyra ögon. Börja med att säga något som visar att du bryr dig och följ upp med en observation.

”Jag bryr mig om dig och har märkt att du inte varit dig själv på sistone. Du verkar mer frustrerad än du brukar, och jag undrar hur du mår egentligen?”

Normalisera psykisk ohälsa genom att gå rakt på sak.

”Jag undrar om det som pågår på jobbet gör dig stressad.”

”Med tanke på allt som händer i familjen undrar jag om du känner att det blivit för mycket?”

Låt personen veta att du förstår, och att det är okej – och helt normalt – att ha svårt att hantera livets motgångar.

”Jag har också varit med om jobbiga grejer och ofta upplevt att det hjälper att prata om det. Vad det än är finns jag här för att lyssna och stötta dig.”

Din tajming måste inte vara perfekt

Du kanske inte alltid har möjlighet att prata med någon precis i det ögonblick du märker att personen har det jobbigt. Det är helt okej att återkomma till ämnet vid ett senare tillfälle.

”Häromdagen märkte jag att du verkade upprörd. Jag tänkte då att jag ville prata med dig. Jag är orolig för dig. Vill du prata?”

Ibland är det bäst att ge personen lite handlingsutrymme. Låt personen veta att samtalet kan ske när det passar.

”Ska vi ta en kopp kaffe och prata om det?”

”Vill du ta en promenad?”

Vad gör jag om personen tvekar?

Den andra personen kan vara orolig för att deras känslor blir en börda för andra. Hen kanske säger något i stil med ”Du måste vara trött på att höra om detta” eller ”Jag vill inte besvära dig med mina problem”.

Med dina egna ord, låt personen veta att:

”Jag är inte trött på det och dessutom bryr jag mig om dig och vill finnas här för dig. Jag fattar att livet är komplicerat – så jag finns här för att lyssna och stötta dig.”

Skulle personen känna sig mer bekväm med att prata med någon annan?

Om du misstänker att personen upplever att det skulle vara lättare att prata med någon annan kan du erbjuda dig att förmedla kontakten.

”Känner du att du blir hjälpt av att prata om det här med mig? Eller finns det någon annan du hellre skulle vilja prata med som vi kan kontakta för att hjälpa dig?”

Vad gör jag om personen säger att hen har det jättejobbigt?

Försäkra hen om att det är okej att prata om det.

”Vet du vad? Alla går igenom perioder i livet då de har det jobbigt. Men bara för att du har det tufft just nu betyder det inte att du alltid kommer att känna så.”

Be personen att berätta mer, och låt hen veta att det är okej att prata om mörka och svåra saker.

”Vad är det värsta med allt som händer just nu?”

Och se till att du lyfter fram att professionell hjälp verkligen kan göra skillnad i personens situation.

När samtalet går mot sitt slut ...

Avsluta samtalet med att upprepa att du är glad att ni fått chansen att ha en djupgående konversation kring viktiga saker i livet. Påminn personen om att alla möter svårigheter ibland och att du kommer att finnas där och stötta.

Bra gjort! Du har nu haft ett uppriktigt samtal om psykisk hälsa. Hur följer du upp det?

Ge dig själv en klapp på axeln för att ha vågat hålla ett uppriktigt samtal med någon!

Men nöj dig inte med det. Följ upp samtalet och låt personen veta att det var okej att prata om det, att du bryr dig och att hen fortfarande tryggt kan prata med dig om psykisk hälsa.

”Vet du, jag har tänkt på dig sedan vi pratade häromdagen.”

”Jag har verkligen funderat på det vi pratade om och ville ta upp tråden igen. Hur har du mått sedan vi pratade?”

Att vara tillgänglig för ett uppriktigt samtal om psykisk hälsa är ett sätt för oss att finnas där för människorna i vårt liv, oavsett om det rör sig om en vän, en familjemedlem eller någon i din omgivning. Allt som behövs är en vilja att vara öppen, ärlig och närvarande för de personer du bryr dig om.

Psykisk hälsa är en del av oss alla. Ta steget och ha ett uppriktigt samtal med någon i ditt liv i dag.