

Kritische Unterstützung



Wie man über psychische Gesundheit spricht



Das Stigma im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit kann es oft schwierig machen, darüber zu sprechen. Vielleicht ist es Ihnen unangenehm, um Hilfe zu bitten oder nachzufragen, wie es einem Freund oder Kollegen geht, Sie sind sich nicht sicher, welche Sprache Sie verwenden sollen oder wie Sie das Thema ansprechen sollen.

Was letztendlich wirklich zählt, ist, dass Sie zeigen, dass Sie da sind, um Ihrem Gegenüber zuzuhören und ihn zu unterstützen. Wenn Sie um Hilfe bitten, gibt es keinen „richtigen“ Weg, dies zu tun – es geht darum, jemanden zu kontaktieren und einem Menschen, dem Sie vertrauen, zu sagen, dass Sie Unterstützung brauchen.

Im Folgenden finden Sie einige gesunde Möglichkeiten, über Ihr psychisches Wohlbefinden zu sprechen, und Vorschläge, wie Sie andere nach dem Stand ihrer psychischen Gesundheit fragen können.



An wen Sie sich für Unterstützung wenden können

Wenn Sie das Gefühl haben, Unterstützung für Ihre psychische Gesundheit zu benötigen, kann es oft schwierig sein, darum zu bitten. Wahrscheinlich werden Sie jedoch feststellen, dass die meisten Menschen helfen möchten und sich geehrt fühlen, dass Sie sich an sie gewandt haben.

Denken Sie bei der Entscheidung, mit wem Sie sprechen, an die Menschen in Ihrem Leben, denen Sie vertrauen und die über Empathie und emotionale Intelligenz verfügen. Gibt es ein Familienmitglied, einen engen Freund, einen Lehrer, einen Mentor oder eine andere Person, die Sie respektieren und der Sie sich gerne öffnen?

Wenn Sie es vorziehen, die Grundlage für das Gespräch zu legen, erwähnen Sie, dass es etwas gibt, das Sie besprechen möchten, und planen Sie Zeit für das Gespräch ein. Versuchen Sie, einen privaten Bereich zu finden, in dem Sie sich wohlfühlen und ungestört sprechen können.

Wenn Sie Vieraugengespräche einschüchtern, nehmen Sie den Kontakt per SMS auf. Die Kommunikationsart sollte Sie nicht davon abhalten, um Hilfe zu bitten und sich mit einer Person Ihres Vertrauens in Verbindung zu setzen.



Vorschläge zur Bitte um Hilfe

Sich vorab Notizen darüber zu machen, was Sie sagen möchten, kann helfen, Ihre Gedanken zu fokussieren. Sie müssen nicht alle Ihre Gefühle beim ersten Gespräch offenbaren. Darüber zu sprechen, was Sie durchmachen, ist oft ein Prozess, der sich über mehrere Gespräche erstreckt und bei jeder Person, mit der Sie sprechen, ein wenig anders sein wird.

Es besteht kein Grund zur Sorge, wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich ausdrücken oder was Sie sagen sollen – halten Sie es einfach und sagen Sie der anderen Person, dass Sie sich schlecht fühlen und nicht wissen, an wen Sie sich wenden sollen, und dass Sie Hilfe benötigen. Sagen Sie die Dinge, wie sie sind, nehmen Sie die Situation nicht auf die leichte Schulter oder tun Sie so, als wäre es nicht wichtig. Ihre psychische Gesundheit ist wichtig und jemand, der das Beste für Sie will, wird Sie nicht als Belastung ansehen.

Überlegen Sie, welche Art von Unterstützung Sie wünschen – brauchen Sie Hilfe bei der Suche nach einem Experten, mit dem Sie sprechen können, möchten Sie, dass jemand Sie zu einem Termin begleitet, oder suchen Sie einfach nur ein offenes Ohr? Lassen Sie andere wissen, wie sie Ihnen helfen können.

In einigen Situationen erhalten Sie möglicherweise nicht die gewünschte Antwort. Psychische Gesundheit kann für manche Menschen ein schwieriges Thema sein – dies kann mit einem Mangel an Informationen, kulturellen Aspekten, dem Hintergrund einer Person oder etwas komplett anderem zu tun haben. Wichtig ist, dass Sie sich dadurch nicht abhalten lassen, anderweitig um Hilfe zu bitten.



Sie geben den Ton an

Sie entscheiden, mit wem Sie Einzelheiten über Ihre psychische Gesundheit teilen und über welche Aspekte Sie sprechen möchten. Wenn Sie Ressourcen gefunden haben, die Ihnen gefallen, sollten Sie diese mit anderen teilen, um sie über Ihren Zustand zu informieren.

Mit Freunden und Familienmitgliedern über psychische Gesundheit zu sprechen, ist ein guter Start. Irgendwann werden Sie wahrscheinlich mit einem geschulten Experten reden wollen, der Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Herausforderungen behilflich sein kann. Es ist wichtig, ein starkes Unterstützungsnetzwerk aufzubauen, das eine Mischung aus Familie und/oder Freunden sowie Fachleuten umfasst.

Wenn Sie feststellen, dass Sie sofortige Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, sich an eine Person Ihres Vertrauens zu wenden, eine Notaufnahme aufzusuchen oder eine Krisen-Hotline zu kontaktieren.



Möglichkeiten der Kontaktaufnahme

Wenn Sie sich Sorgen um das Wohlergehen einer anderen Person machen und sich danach erkundigen möchten, kann es schwierig sein, zu wissen, wie Sie das Gespräch beginnen sollen. Auch wenn es schwierig ist, darüber zu sprechen, schieben Sie das Gespräch nicht auf in der Hoffnung, dass die andere Person es beginnt – psychische Gesundheit ist wichtig und je früher jemand die benötigte Hilfe bekommt, desto eher kann er mit seiner Genesung beginnen.

Wählen Sie eine geeignete Zeit und einen geeigneten Ort für das Gespräch und beginnen Sie zum Beispiel damit, Ihr Gegenüber zu fragen, wie er sich in letzter Zeit gefühlt hat. Versuchen Sie, sich in Ihrer Sprache auf „Ich“ anstatt auf „du“/„Sie“ zu konzentrieren, zum Beispiel: „Ich habe bemerkt, dass sich dein Verhalten in letzter Zeit geändert hat und das macht mir Sorgen. Geht es dir gut?“ Machen Sie sich nicht zu viele Gedanken oder Sorgen darüber, wie Sie Dinge formulieren. Zu kommunizieren, dass Sie für die andere Person da sind, ist der entscheidende Aspekt.

Versuchen Sie, eine neutrale, nicht wertende Sprache beizubehalten, und folgen Sie der Richtung und dem Tempo des Gesprächs, das Ihr Gegenüber vorgibt. Die andere Person soll nicht das Gefühl haben, ausgefragt zu werden – Ihre Aufgabe ist es nicht, ihre Probleme zu lösen, sondern zuzuhören und Unterstützung anzubieten, wo Sie können.



Zeigen Sie, dass Sie da sind

Die andere Person soll sich bestätigt und verstanden fühlen. Wiederholen Sie während des Gesprächs, was sie gesagt hat, wenn Sie etwas klären müssen. Versuchen Sie nicht, die Situation zu beherrschen oder Ihrem Gegenüber Anweisungen zu geben, was zu tun ist. Achten Sie auf Hinweise der anderen Person, was die nächsten Schritte sind, und fragen Sie, welche Art von Unterstützung sie benötigt.

Wenn Sie nachvollziehen können, was sie sagt, können Sie empathisch sein, indem Sie Ihre eigenen Erfahrungen zur Sprache bringen, aber lenken Sie das Gespräch nicht auf sich selbst. Konzentrieren Sie sich auf Ihr Gegenüber und dessen Wohlbefinden. Tun Sie die Gefühle der anderen Person nicht mit Kommentaren wie „Es ist wahrscheinlich nur eine Phase“ oder „Das ist eine Kleinigkeit“ ab.

Verwenden Sie Ihr Urteilsvermögen, um den besten Aktionsplan für die Zukunft zu bestimmen. Manchmal kann eine Person eine Gefahr für sich selbst darstellen und benötigt professionelle Hilfe. Wenn die Person in unmittelbarer Gefahr zu sein scheint, suchen Sie sofort professionelle Hilfe oder kontaktieren Sie den Notdienst.



Tipps zum Folgekontakt

Lassen Sie die Person, mit der Sie gesprochen haben, wissen, dass Sie auch in Zukunft für Gespräche zur Verfügung stehen und dass es sich nicht nur um ein Einzelgespräch handelt. Denken Sie jedoch nicht, dass sich jedes Gespräch, das Sie mit ihr führen, um ihre psychische Gesundheit drehen muss. Bemühen Sie sich, einen positiven Einfluss auf ihr Leben auszuüben – laden Sie sie zu Aktivitäten oder geselligen Zusammenkünften ein.

Achten Sie auf Ihre Sprache und darauf, eine Person nicht aufgrund ihrer Diagnose zu definieren, sagen Sie zum Beispiel, anstatt jemanden „bipolar“ zu nennen, dass es „eine Person mit bipolarer Störung“ ist. Verwenden Sie niemals abwertende Begriffe und Bezeichnungen wie „gestört“ oder „verrückt“.

Mehr über die Herausforderungen bezüglich der psychischen Gesundheit zu lernen, mit denen jemand konfrontiert ist, kann zusätzlich zeigen, dass Sie für ihn da sind. Wenn Sie auf hilfreiche Ressourcen stoßen, scheuen Sie sich nicht, diese an die Person weiterzugeben, die unter der Erkrankung leidet.



Quellen:

Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.
childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.
childmind.org/article/talk-mental-health-issues/

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

Child Mind Institute. How to Talk to Your Parents About Getting Help.
childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

Mental Health America. Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health.
mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.
mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.

nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.

nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Wird in einem neuen Fenster geöffnet

Optum. Myths and Facts About Mental Health.

livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth

Wird in einem neuen Fenster geöffnet



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.



Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder Notfallbehandlungen verwendet werden. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtmäßigem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC