



## Hvordan snakke om mental helse



Stigmatisering av psykisk helse kan altfor ofte gjøre det vanskelig å snakke om psykisk velvære. Det kan føles vanskelig å be om hjelp eller høre hvordan en venn eller kollega har det, fordi du ikke er sikker på hvilket språk du skal bruke eller hvordan du skal ta opp temaet.

Til syvende og sist er det viktige at du viser at du er der for å lytte og støtte den andre. På samme måte er det ingen «riktig» måte å be om hjelp på – det handler om å ta kontakt og fortelle noen du stoler på at du trenger støtte.

Nedenfor er noen sunne måter å snakke om ditt mentale velvære på og forslag til hvordan du kan sjekke andres mentale helse.



## Hvor du kan henvende deg for støtte

Hvis du føler at du trenger støtte for din psykiske helse, kan det ofte være vanskelig å ta kontakt, men du vil nok oppleve at de fleste ønsker å hjelpe deg og er beæret over at du nådde ut til dem.

Når du skal bestemme deg for hvem du skal snakke med, tenk på menneskene i livet ditt som du stoler på og som har empati og emosjonell intelligens. Er det et familiemedlem, en nær venn, en lærer, en mentor eller noen andre som du respekterer og føler deg komfortabel med å åpne opp for?

Hvis du foretrekker å forberede deg før samtalen, kan du nevne at det er noe du ønsker å diskutere og bestille tid for å snakke. Prøv å finne et tilbaketrukket sted hvor du føler deg komfortabel og kan snakke uten å bli avbrutt.

Hvis en personlig samtale føles for skremmende, kan du prøve å kontakte noen via tekstmelding. Kommunikasjonsmåten skal ikke være til hinder for å be om hjelp og komme i kontakt med noen du stoler på.



## Forslag til hvordan du kan be om hjelp

Å skrive ned det du vil si på forhånd kan hjelpe deg med å fokusere tankene dine. Ikke føl at du må uttrykke alt du føler under en samtale. Å snakke om det du går gjennom er ofte en prosess som går over mange samtaler og vil være litt forskjellig for hver person du snakker med.

Du trenger ikke bekymre deg hvis du ikke vet hvordan du skal uttrykke deg eller hva du skal si – hold det enkelt og fortell den andre personen at du ikke føler deg bra og ikke vet hvor du skal henvende deg og at du vil ha hjelp. Si ting som de er, ikke gjør lett på situasjonen eller avvis det som om det ikke er så farlig. Din mentale helse er viktig og noen som har ditt beste på hjertet vil ikke se deg som en byrde.

Tenk på hva slags støtte du ønsker – trenger du hjelp til å finne en profesjonell å snakke med, vil du at noen skal bli med deg på et møte, eller vil du bare ha noen som lytter? La andre få vite hva de kan gjøre for å hjelpe.

I noen situasjoner får du kanskje ikke svaret du ønsket. Psykisk helse kan være et vanskelig tema for noen å snakke om – dette kan skyldes mangel på informasjon, kulturelle aspekter, noens bakgrunn eller noe helt annet. Det viktige er at du ikke lar dette stoppe deg fra å søke hjelp andre steder.



## Du bestemmer

Du bestemmer selv hvem du deler informasjon om din psykiske helse med og hvilke aspekter du vil snakke om. Hvis du har funnet ressurser du liker, bør du vurdere å dele dem med andre for å fortelle dem om tilstanden din.

Det er et godt sted å starte med å snakke om din mentale helse med pålitelige venner og familiemedlemmer. Til slutt vil du sannsynligvis ønske å snakke med en profesjonell, siden de er opplært til å hjelpe deg med å navigere i utfordringene. Det er viktig å bygge et sterkt støttenettverk bestående av en blanding av familie og/eller venner samt profesjonelle.

Hvis du føler at du trenger øyeblikkelig hjelp, ikke nøl med å henvende deg til noen du stoler på, oppsøke en legevakt eller kontakte en krisetelefon.



## Måter å ta kontakt på

Hvis du er bekymret for andres velvære og ønsker å sjekke ham eller henne, kan det være vanskelig å vite hvordan du skal starte samtalen. Selv om det er vanskelig å snakke om, ikke utsett diskusjonen i håp om at den andre tar det opp – psykisk helse er viktig og jo raskere noen kan få den hjelpen de trenger, jo raskere kan de begynne å bli friske.

Velg et passende tidspunkt og sted for samtalen og begynn kanskje med å spørre hvordan de har hatt det i det siste. Prøv å holde språket ditt «jeg»-fokusert i stedet for «deg»-fokusert, for eksempel: «Jeg har lagt merke til en endring i oppførselen din i det siste, og det bekymrer meg. Har du det bra?» Ikke bli for opptatt av eller engstelig for hvordan du formulerer deg, det viktigste er å kommunisere at du er der for dem.

Prøv å opprettholde et nøytralt, ikke-dømmende språk og følg deres signaler på retningen og tempoet i samtalen. Du vil ikke at de skal føle at de blir forhørt – din jobb er ikke å løse problemene deres, men å lytte og tilby støtte der du kan.



## Vis at du er der

Du ønsker å få den andre personen til å føle seg validert og forstått. Under samtalen kan du gjenta det de har sagt hvis du trenger å avklare noe. Ikke prøv å dominere situasjonen eller instruere dem om hva de skal gjøre. Ta deres signaler om hva neste trinn er og spør hva slags støtte de trenger.

Hvis du kan relatere til det de sier, føl gjerne med dem ved å ta opp dine egne erfaringer, men ikke gjør samtalen om deg selv. Hold fokus på dem og deres velvære. Ikke avvis følelsene deres med kommentarer som «Det er nok bare en fase» eller «Det er ikke så ille.»

Bruk din dømmekraft til å finne den beste handlingen for fremtiden. Noen ganger kan en person være en fare for seg selv og trenger profesjonell hjelp. Hvis personen ser ut til å være i umiddelbar fare, søk profesjonell hjelp eller kontakt nødetatene umiddelbart.



## Tips for oppfølging

La personen du tok kontakt med vite at du er der for å snakke i fremtiden også, og at det ikke bare var en isolert diskusjon. Føl imidlertid ikke at hver samtale du har med dem må handle om deres mentale helse. Prøv å være en positiv innflytelse i livet deres – inviter dem til aktiviteter eller sosiale sammenkomster.

Vær forsiktig med språket ditt og pass på å ikke definere en person ved diagnosen, for eksempel i stedet for å kalle noen «bipolar» si at han eller hun er «en person med bipolar lidelse». Bruk aldri nedsettende uttrykk og merkelapper som «mental» eller «sinnssyk».

Å finne ut mer om psykiske problemer noen har, kan være en støttende måte å vise at du er der for dem. Hvis du kommer over nyttige ressurser, ikke vær redd for å gi dem videre til personen som lider av sykdommen.



## Kilder:

**Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.**  
[childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/](https://childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/)

Opens in a new window

**Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.**  
[childmind.org/article/talk-mental-health-issues/](https://childmind.org/article/talk-mental-health-issues/)

Opens in a new window

**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/](https://childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/)

Opens in a new window

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

Opens in a new window

**Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.**  
[mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem](https://mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem)

Opens in a new window

**National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.**  
[nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others](https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others)

Opens in a new window

**National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.**  
[nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend](https://nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend)

Opens in a new window

**National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.**  
[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Opens in a new window

**Optum. Myths and Facts About Mental Health.**  
[livewell.optum.com/sec\\_BeWell/sub\\_bw\\_ConditionsbyName\\_Anxiety/cnt\\_art\\_15435\\_MythsandFactsAboutMentalHealth](https://livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth)

Opens in a new window



## Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).



**Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødsituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt.** Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC