



Hoe kunt u praten over geestelijke gezondheid



Stigma's rond geestelijke gezondheid kunnen het vaak moeilijk maken mentaal welbevinden te bespreken. U voelt zich misschien ongemakkelijk om hulp te vragen of te vragen hoe het met een vriend of collega gaat, bent onzeker over welke woorden u moet gebruiken of hoe u het onderwerp moet aansnijden.

Waar het uiteindelijk om gaat, is dat u laat zien dat u er bent om naar de ander te luisteren en de persoon te steunen. En als u om hulp vraagt, is er ook geen 'juiste' manier om dat te doen - het gaat erom contact op te nemen en iemand die u vertrouwt te vertellen dat u steun nodig heeft.

Hieronder staan enkele gezonde manieren om te praten over uw mentale welzijn en suggesties om met anderen in contact te komen met betrekking tot hun mentale gezondheid.



Waar u terecht kunt voor ondersteuning

Als u denkt dat u steun nodig heeft voor uw geestelijke gezondheid kan het vaak moeilijk zijn om contact op te nemen, maar u zult waarschijnlijk merken dat de meeste mensen willen helpen en vereerd zijn dat u zich tot hen wendt.

Denk bij het beslissen met wie u gaat praten aan de mensen in uw leven waarvan u weet dat u hen in vertrouwen kunt nemen en die empathisch en emotioneel intelligent zijn. Is er een familielid, een goede vriend, een leraar, een mentor of iemand anders die u respecteert en waar u zich prettig bij voelt?

Als u er de voorkeur aan geeft om het gesprek voor te bereiden, zeg dan dat er iets is dat u wilt bespreken en plan tijd in om te praten. Probeer een privéruimte te vinden waar u zich op uw gemak voelt en kunt praten zonder gestoord te worden.

Als een persoonlijk gesprek te intimiderend aanvoelt, probeer dan via sms contact met iemand op te nemen. De manier van communiceren mag geen belemmering zijn om hulp te vragen en contact te leggen met iemand die u vertrouwt.



Suggesties voor het om hulp vragen

Door van tevoren aantekeningen te maken over wat u wilt zeggen, kunt u beter uw gedachten erbij houden. Heb niet het gevoel dat u alles wat u voelt in de loop van één gesprek moet uiten. Praten over wat u doormaakt is vaak een proces dat zich afspeelt in vele gesprekken en zal bij elke persoon met wie u spreekt een beetje anders zijn.

U hoeft zich geen zorgen te maken als u niet weet hoe u zich moet uitdrukken of wat u moet zeggen — houd het simpel, vertel de andere persoon dat u zich slecht voelt, niet weet waar u terecht kunt en hulp nodig heeft. Zeg de dingen zoals ze zijn, schets de situatie niet lichter dan hij is en doe niet luchtig over de ernst ervan. Uw geestelijke gezondheid is belangrijk en iemand die het beste met u voorheeft, zal niet denken dat u een last bent.

Bedenk wat voor soort ondersteuning u wilt: heeft u hulp nodig bij het vinden van een professional om mee te praten, wilt u dat iemand u vergezelt naar een afspraak of zoekt u gewoon een luisterend oor? Laat anderen weten wat ze kunnen doen om te helpen.

In sommige situaties krijgt u mogelijk niet het antwoord waarnaar u op zoek was. Geestelijke gezondheid kan voor sommige mensen een moeilijk onderwerp zijn om over te praten - dit kan te maken hebben met een gebrek aan informatie, culturele aspecten, iemands achtergrond of iets anders. Het belangrijkste is dat u zich hierdoor niet laat weerhouden om ergens anders hulp te zoeken.



U heeft de leiding

U beslist wie u informeert over uw geestelijke gezondheid en over welke aspecten u wilt praten. Heeft u bronnen gevonden die u bevallen, overweeg dan om ze met anderen te delen om die mensen over uw aandoening te informeren.

Spreken met vertrouwde vrienden en familie over uw geestelijke gezondheid is een goed begin. Uiteindelijk zult u waarschijnlijk met een professional willen spreken, aangezien deze is opgeleid om u te helpen bij het overwinnen van uitdagingen. Het is belangrijk om een sterk ondersteunend netwerk op te bouwen met een mix van familie en/of vrienden en professionals.

Merkt u dat u onmiddellijke hulp nodig heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met iemand die u vertrouwt, naar een spoedeisende hulp te gaan of contact op te nemen met een crisishotline.



Manieren om contact op te nemen

Als u zich zorgen maakt over het welzijn van iemand anders en u wilt controleren hoe het met die persoon gaat, kan het een uitdaging zijn om te weten hoe u het gesprek moet beginnen. Ook al is het moeilijk om erover te praten, stel het gesprek niet uit in de hoop dat de andere persoon erover begint — geestelijke gezondheid is belangrijk en hoe sneller iemand de hulp kan krijgen die hij of zij nodig heeft, hoe eerder met het herstel kan worden begonnen.

Kies een geschikte tijd en plaats voor het gesprek en begin misschien met te vragen hoe de persoon zich de laatste tijd heeft gevoeld. Probeer uw taal gericht te houden op 'ik' in plaats van op 'jij', bijvoorbeeld: "Ik heb gemerkt dat jouw gedrag de laatste tijd is veranderd en dat baart mij zorgen. Gaat het goed met je?" Raak niet te verstrikt in of maak u geen zorgen over hoe u dingen verwoordt. Het essentiële uitgangspunt is laten weten dat u er bent voor de persoon.

Probeer u te houden aan neutraal, niet-oordelend taalgebruik en het voorbeeld van de persoon te volgen met betrekking tot de richting en het tempo van het gesprek. U wilt niet dat deze het gevoel krijgt te worden ondervraagd - het is niet uw taak om de problemen op te lossen, maar om te luisteren en ondersteuning te bieden waar u kunt.



Laat zien dat u er bent

U wilt dat de ander zich op waarde geschat en begrepen voelt. Herhaal tijdens het gesprek wat die ander heeft gezegd als u iets wilt verduidelijken. Probeer niet de situatie te domineren of de persoon te vertellen wat te doen. Laat de persoon aangeven wat de volgende stappen zijn en vraag wat voor soort ondersteuning er nodig is.

Als u zich herkent in wat de persoon zegt, voel u dan vrij om empathisch uw eigen ervaringen te melden, maar voer het gesprek niet over uzelf. Houd de focus op de persoon en diens welzijn. Wals niet over de gevoelens heen met opmerkingen als "Het is waarschijnlijk maar een fase" of "Het is niet zo'n groot probleem".

Gebruik uw beoordelingsvermogen om het beste actieplan voor de toekomst te bepalen. Soms kan een persoon een gevaar voor zichzelf zijn en professionele hulp nodig hebben. Als de persoon in direct gevaar lijkt te zijn, zoek dan onmiddellijk professionele hulp of neem contact op met de hulpdiensten.



Tips voor het opvolgen

Laat de persoon met wie u contact heeft opgenomen weten dat u er ook in de toekomst bent om te praten, en dat het niet zomaar een praatje maken was. Heb echter niet het gevoel dat elk gesprek dat u met deze persoon voert, over diens geestelijke gezondheid moet gaan. Streef ernaar om een positieve invloed in het leven van de persoon te hebben — nodig deze uit om met u mee te doen aan activiteiten of sociale bijeenkomsten.

Let op uw taalgebruik en zorg ervoor dat u niet de persoon definieert aan de hand van diens diagnose. Zeg bijvoorbeeld, in plaats van iemand 'bipolair' te noemen, dat hij of zij 'een persoon met een bipolaire stoornis' is. Gebruik nooit denigrerende termen en etiketten als 'gek' of 'krankzinnig'.

Leren over de mentale gezondheidsproblemen waarmee iemand wordt geconfronteerd, kan een ondersteunende manier zijn om te laten zien dat u er voor die persoon bent. Als u nuttige bronnen tegenkomt, wees dan niet bang om deze door te geven aan de persoon die met de aandoening te maken heeft.



Bronnen:

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

Opent in een nieuw venster

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

Opent in een nieuw venster

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/

Opent in een nieuw venster

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

Opent in een nieuw venster

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

Opent in een nieuw venster

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

Opent in een nieuw venster

National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.
nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend

Opent in een nieuw venster

National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.
nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Opent in een nieuw venster

Optum. Myths and Facts About Mental Health.
livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth

Opent in een nieuw venster



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum[®] is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC