

# Gespräche zum Thema der psychischen Gesundheit

Oft erschwert das Stigma psychischer Erkrankungen Gespräche über psychisches Wohlbefinden. Vielleicht ist es Ihnen unangenehm, einen Freund oder Kollegen um Hilfe zu bitten oder sich nach seinem Befinden zu erkundigen, weil Sie sich nicht wissen, wie Sie das Thema ansprechen sollen.

Was wirklich zählt, ist, dass Sie zeigen, dass Sie da sind, um zuzuhören und die andere Person zu unterstützen. Auch wenn Sie um Hilfe bitten, gibt es keinen „richtigen“ Weg. Es geht darum, auf die Person zuzugehen und ihr zu sagen, dass Sie Unterstützung brauchen. Nachfolgend finden Sie einige gute Möglichkeiten, über Ihr seelisches Wohlbefinden zu sprechen, sowie Vorschläge, wie Sie sich bei anderen über ihre psychische Gesundheit erkundigen.



## Wo erhalten Sie Unterstützung

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Unterstützung im Zusammenhang mit Ihrer psychischen Gesundheit benötigen, fällt es oft schwer, danach zu fragen. Sie werden aber feststellen, dass die meisten Menschen helfen möchten und sich geehrt fühlen, dass Sie sich an sie wenden.

Wenn Sie entscheiden, mit wem Sie sprechen, denken Sie an die vertrauenswürdigen Menschen, die über Empathie und emotionale Intelligenz verfügen. Gibt es ein Familienmitglied, Menschen mit denen Sie eng befreundet sind, die Sie unterrichten oder betreuen oder eine andere Person, die Sie respektieren und der Sie sich gerne anvertrauen?

Wenn Sie schon vor dem Gespräch die Voraussetzungen dafür schaffen möchten, sagen Sie diesen Personen, dass Sie etwas besprechen möchten und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin. Wählen Sie einen privaten Raum, in dem Sie sich wohl fühlen und ohne Unterbrechungen sprechen können.

Wenn Sie sich nicht trauen, persönlich darüber zu sprechen, versuchen Sie, die Person per Textnachricht zu erreichen. Die Art der Kommunikation sollte kein Hindernis darstellen, wenn Sie um Hilfe bitten und Kontakt mit einer vertrauenswürdigen Person aufnehmen möchten.

### **Vorschläge, wie Sie um Hilfe bitten können**

Wenn Sie sich vorab Notizen machen, was Sie sagen möchten, fokussieren Sie gleichzeitig Ihre Gedanken. Sie müssen im Laufe eines Gesprächs nicht alles ausdrücken, was Sie fühlen. Das Gespräch über Ihren aktuellen Zustand ist oft ein Prozess, der sich über viele Gespräche erstreckt und bei jedem Gesprächspartner ein wenig anders verläuft.

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich ausdrücken sollen oder was Sie sagen sollen, besteht kein Grund zur Sorge. Halten Sie es einfach und sagen Sie Ihrem Gegenüber, dass es Ihnen schlecht geht, dass Sie nicht wissen, wohin Sie sich wenden sollen und dass Sie Hilfe brauchen. Sagen Sie, wie es um Sie steht. Machen Sie sich nicht über die Situation lustig und tun Sie sie nicht ab, als wäre es nicht wichtig. Ihre psychische Gesundheit ist wichtig und wer Ihr Wohl im Sinn hat, wird Sie nicht als Belastung empfinden.

Überlegen Sie, welche Art von Unterstützung Sie wünschen. Möchten Sie einem professionellen Gesprächspartner aufsuchen, möchten Sie, dass Sie jemand zu einem Termin begleitet, oder möchten Sie das Ihnen der andere einfach zuhört. Lassen Sie die Gesprächspartner wissen, wie sie helfen können.

In manchen Situationen erhalten Sie möglicherweise nicht die gewünschte Antwort. Für manche Menschen ist es schwierig, über die psychische Gesundheit zu sprechen. Das liegt oft an fehlenden Informationen, kulturellen Aspekten, am Hintergrund der Person oder hängt mit etwas ganz anderem zusammen. Das sollte Sie nicht davon abhalten, anderswo Hilfe zu suchen.

### **Es liegt an Ihnen**

Sie entscheiden, über welche Details und Aspekte Ihrer psychischen Gesundheit Sie sprechen möchten. Wenn Sie Informationen oder Ansprechpartner gefunden haben, sollten Sie sie mit anderen teilen, um sie über Ihre Erkrankung zu informieren.

Ein guter Anfang sind Gespräche mit vertrauenswürdigen Freunden und Familienmitgliedern über Ihre psychische Gesundheit. Sie könnten auch mit einem Fachmann sprechen, da dieser darin geschult ist, Ihnen bei der Bewältigung dieser Herausforderungen zu helfen. Es ist wichtig, ein starkes Unterstützungsnetzwerk aufzubauen, zu dem sowohl die Familie und/oder Freunde als auch Fachkräfte gehören.

Wenn Sie sofort Hilfe brauchen, zögern Sie nicht, sich an eine Vertrauensperson zu wenden, die Notaufnahme aufzusuchen oder eine Krisenhotline anzurufen.

### **Zeigen Sie, dass Sie da sind**

Sie möchten, dass sich die andere Person bestätigt und verstanden fühlt. Wiederholen Sie während des Gesprächs, was gesagt wurde, wenn Sie etwas klarstellen müssen. Versuchen Sie nicht, die Situation zu beherrschen oder Ihrem Gegenüber Anweisungen zu geben. Lassen Sie sich von Ihrem Gegenüber hinsichtlich der nächsten Schritte inspirieren und fragen Sie, welche Art von Unterstützung Sie benötigen.

Wenn Sie sich mit dem Gesagten identifizieren können, können Sie gern Mitgefühl zeigen und Ihre eigenen Erfahrungen zur Sprache bringen, das Gespräch sollte sich aber nicht um Sie selbst drehen. Konzentrieren Sie sich auf den Gesprächspartner und sein Wohlbefinden. Tun Sie seine Gefühle nicht mit Kommentaren wie „Das ist wahrscheinlich nur eine Phase“ oder „Das ist nicht so schlimm“ ab.

Bestimmen Sie nach eigenem Ermessen den besten Aktionsplan für die Zukunft. Manchmal stellt eine Person eine Gefahr für sich selbst dar und benötigt professionelle Hilfe. Wenn der Eindruck entsteht, dass die Person in unmittelbarer Gefahr ist, nehmen Sie sofort professionelle Hilfe in Anspruch oder kontaktieren den Notdienst.



### Tipps zum Vorgehen nach dem Gespräch

Lassen Sie die Person, die Sie kontaktiert haben, wissen, dass Sie auch in Zukunft gern mit ihr sprechen würden und dass es sich nicht nur um ein einmaliges Gespräch handelte. Sie darf jedoch nicht das Gefühl haben, dass sich jedes Gespräch mit ihnen um ihre psychische Gesundheit drehen muss. Bemühen Sie sich, einen positiven Einfluss auf ihr Leben auszuüben. Laden Sie sie ein, mit Ihnen an Aktivitäten oder geselligen Zusammenkünften teilzunehmen.

Achten Sie auf Ihre Sprache und achten Sie darauf, eine Person nicht über ihre Diagnose zu definieren. Anstatt jemanden beispielsweise als „bipolar“ zu bezeichnen, sagen Sie, es sei „eine Person mit einer bipolaren Störung“. Verwenden Sie niemals abwertende Begriffe und Bezeichnungen wie „geistesgestört“ oder „wahnsinnig“.

Indem Sie sich über die psychischen Probleme einer Person informieren, können Sie ihr zeigen, dass Sie für sie da sind. Wenn Sie auf hilfreiche Ressourcen entdecken, scheuen Sie sich nicht, sie an die Person weiterzugeben, die mit der Erkrankung zu tun hat.



### Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).

#### Quellen

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).

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).

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).

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).

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).

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).

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).

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).

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).



**Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.