

En Mellommenneskelig Beredskapsplan -Mental Helse Ungdom

Alle har en psykisk helse, og de fleste av oss vil i løpet av livet oppleve flere perioder hvor denne ikke er like god. «Influenta i hue» som en kollega kaller det. Normalt sett gjør vi alle mye som er med på å bygge opp vår psykiske helse uten at vi nødvendigvis tenker over det. Nå når det er en pandemi og vi blir nødt til å unngå mange av disse tingene, vil mange flere kjenne på vanskelige følelser.

Denne planen håper vi at du lagrer, printer ut, henger opp på kontoret, snakker om i et teammøte, deler eller videresender så flere av oss er i stand til å være en god rådgiver når en rundt oss ser ut til å ha det vanskelig.

Vi trenger din hjelp:
VIPPS 626934 eller mentalhelseungdom.no/bli-giver



MENTAL
HELSE
UNGDOM



Når du er bekymret for noen kan det være vanskelig å vite hva du skal gjøre. Dersom du tror eller vet at noen sliter er de beste å ta en prat med dem, selv om det kan føles vanskelig. Om du venter og håper de skal komme til deg, kan du ofte miste mye verdifull tid som heller burde benyttes på å oppsøke hjelp.

Å prate med noen er ofte det første steget du tar når du lurer på om noen har det vanskelig.

Husk; Er det en i familien eller en nær venn du er bekymret for vil de kanskje ikke klare å åpne seg for deg. Forsøk å ikke ta dette personlig.

Å fortelle til en man er glad i at man ikke er bra kan ofte være vanskeligere enn å snakke med en bekjent eller en fremmed. Dette er fordi en er bekymret for hvordan du skal takle det og hvorvidt det vil såre deg.

Fortsett å fortelle hvor mye du bryr deg om dem, vær åpen og ærlig. Gi gjerne informasjon om organisasjoner eller steder de kan ta kontakt for å prate. Du finner veldig god informasjon om hjelpetelefoner og chattetjenester på ung.no

Vi trenger din hjelp:

VIPPS 626934 eller mentalhelseungdom.no/bli-giver



MENTAL
HELSE
UNGDOM

7 tips til den tøffe samtalen

1. Sett av godt med tid og sikre at det ikke dukker opp distraksjoner
 - Det er viktig at det føles trygt, rolig og at du ikke oppleves dømmende
2. La dem dele så mye eller så lite de vil.
 - La de lede samtalen og bruke så mye tid som de har behov for. Ikke press på for å få de til å fortelle deg noe de ikke er klare for å prate om. Det å åpne seg krever mye tillit og styrke, og du kan være den første de velger åpne seg for.
3. Ikke forsøk å sette en diagnose eller stille spørsmålstegn ved hva de føler
 - Sannsynligvis er du ikke en medisinsk ekspert. Selv om du gjerne stiller opp for å lytte og vise din støtte må du huske at du ikke er en faglært terapeut. Forsøk å unngå å gjette hva som er galt eller å foreslå en diagnose
4. Still åpne spørsmål
 - Si «Kan du ikke fortelle meg litt om hvordan du føler deg?» fremfor «Jeg kan se at du er veldig deppa». Forsøk å være åpen, ikke dømmende og ha et nøytralt stemmeleie. Gi personen tid til å svare før du fyrer løs med neste spørsmål
5. Lytt til det de forteller deg
 - Gjenta gjerne det de sier for å sikre at du har oppfattet det riktig, og at du har forstått det. Du trenger ikke være enig i det som blir sagt, men vis at du forstår hvordan de føler seg og at du respekterer deres følelser
6. Tilby deg og hjelpe dem finne steder de kan søke profesjonell støtte og hjelp til med å finne ut hvordan de går frem
 - Du kan også tilby deg og følge dem til lege eller hjelpe dem med å snakke med en annen venn eller noen i familien. Forsøk å la dem selv ta avgjørelsene her selv, uten at du skal ta kontrollen
7. Kjenn grensene dine
 - Opplever du problemene som så alvorlige at du tror det kan være akutt fare for liv eller helse ring 113

Vi trenger din hjelp:
VIPPS 626934 eller mentalhelseungdom.no/bli-giver

Listen er inspirert av [mentalhealth.org.uk](https://www.mentalhealth.org.uk)



MENTAL
HELSE
UNGDOM