

Wie geht's dir?

«Mir geht es nicht so gut.»

Reden hilft.
Gesprächstipps

«Mir geht es nicht so gut.»

Wir alle sind manchmal ängstlich, unkonzentriert, wütend, lustlos oder traurig – das ist normal. Wenn Belastungen wie Beziehungsstress, Familienzoff, Einsamkeit, Leistungsdruck in Beruf und Ausbildung oder andere Sorgen andauern, kann alles zu viel werden.

Hast du schon längere Zeit:

- Schlafprobleme, weil nachts das Sorgenkarussell dreht
- dauernd Streit wegen Kleinigkeiten
- das Gefühl, antriebslos und traurig zu sein
- das Gefühl, dass dir alles zu viel ist
- keine Lust mehr, rauszugehen
- Mühe in der Schule oder am Arbeitsplatz, mitzukommen
- Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren

Dann ist es Zeit, etwas zu unternehmen.

Über Probleme, Ängste und negative Gefühle zu reden, löst keine Probleme in Luft auf. Aber es entlastet und macht möglich, dass du Hilfe bekommst oder wieder Hoffnung schöpfst. Tust du nichts, werden die Sorgen immer drängender, und du kannst ernsthaft krank werden. Darum ist es wichtig, darüber zu reden, wenn es dir nicht gut geht. Viele Menschen haben Angst, über persönliche Probleme zu sprechen. Es ist aber ein Zeichen von Stärke, wenn man auch über Schwächen spricht. Und: Oftmals spürt dein Umfeld schon, dass etwas nicht gut ist. Es traut sich aber nicht, dich darauf anzusprechen. Da hilft es, wenn du den ersten Schritt wagst.

Vor dem Gespräch

Such dir jemanden, dem du vertraust. Das kann eine Person im nächsten Umfeld sein, muss aber nicht. Manchmal fällt es leichter, mit jemandem zu sprechen, der etwas Abstand hat, zum Beispiel mit einer Kollegin aus dem Verein oder einem Nachbarn.

Überleg dir einen geeigneten Zeitpunkt.

Gespräche mit Tiefgang nehmen Zeit in Anspruch. Beginn also kein Gespräch, wenn du oder dein Gegenüber nach 10 Minuten wieder los müsst. Manchmal hilft es, zu fragen, wann die Person Zeit für ein Gespräch hat.

«Ich möchte gerne in Ruhe mit dir reden. Wann hättest du mal Zeit?»

Finde einen geeigneten Ort.

Ihr solltet ungestört sein und euch beide wohlfühlen. Vielen Menschen fällt es im Gehen leichter, über schwierige Dinge zu sprechen. Allenfalls könnte ein Spaziergang eine gute Gelegenheit sein.

«Begleitest du mich beim Spazieren?»

Im Gespräch

So kannst du anfangen:

«In letzter Zeit fühle ich mich nicht so gut.»

«Mir geht es nicht besonders. Kann ich mal mit dir darüber reden?»

«Ich habe im Moment einige Probleme. Es täte mir gut, wenn mir jemand zuhören würde.»

Es ist o.k., wenn es nicht klappt.

Im Idealfall triffst du bei deinem Gegenüber auf ein offenes und verständnisvolles Ohr. Es ist aber möglich, dass dein Gegenüber nicht auf deinen Gesprächswunsch eingeht. Auch wenn es nicht einfach ist: Nimm es nicht persönlich. Vielleicht ist die Person gerade mit etwas anderem beschäftigt. Oder sie fühlt sich überfordert. Frag, wann ein guter Moment wäre, oder wende dich an eine andere Person.

«O.k., das verstehe ich. Würde es dir ein anderes Mal besser passen?»

Versuche, verständlich zu machen, wie es dir geht.

Dein Gegenüber kann deine Gedanken nicht lesen und deine Gefühle nicht spüren. Je mehr du von dir erzählst, umso leichter fällt es deinem Gegenüber, Verständnis zu entwickeln. Verstanden zu werden, entlastet.

Schweigen aushalten.

Im Gespräch über schwierige Situationen fehlen manchmal die Worte. Lass Pausen und Schweigen zu. Um das Gespräch wieder in Gang zu bringen, hilft manchmal auch die Aussage:

«Ich weiss jetzt auch gerade nicht, was ich sagen soll.»

Rückmeldungen geben.

Du kannst davon ausgehen, dass dein Gegenüber unsicher ist, ob er oder sie sich im Gespräch richtig verhält. Sag, wenn du dich wohlfühlst. Das erleichtert das Gespräch. Du kannst zum Beispiel sagen:

«Es tut mir sehr gut, dass du mir zuhörst.»

Lasse dich unterstützen.

Niemand kann auf Knopfdruck alle Probleme für dich lösen. Aber bereits kleine Dinge wie Unterstützung im Haushalt, bei der Kinderbetreuung, ein gemeinsamer Kinobesuch, oder das gemeinsame Joggen können Erleichterung bringen. Wenn du weisst, was dir helfen könnte, dann sag es deinem Gegenüber.

«Du musst nicht meine Probleme lösen. Wenn du mal für zwei Stunden die Kinder nimmst, hilft mir das schon sehr.»

Eigene Grenzen ernst nehmen.

Wenn du spürst, dass es dir zu viel wird, kannst du das Gespräch jederzeit beenden. Du kannst sagen:

«Ich merke, dass mir gerade alles zu viel wird. Lass uns ein anderes Mal weitersprechen.»

Nach dem Gespräch

Mit den Menschen in deinem Umfeld zu sprechen, ist sicher entlastend und wichtig. Aber manchmal ist es nicht genug.

Geht es dir über längere Zeit nicht wieder besser, lass dir von einer Fachperson helfen. Vielleicht ist eine Erkrankung Grund für deine Situation. Je früher du dann professionelle Hilfe suchst, desto rascher wirst du wieder gesund, denn psychische Erkrankungen sind behandelbar.

Adressen von Unterstützungsangeboten in deinem Kanton auf www.wie-gehts-dir.ch

Oder nutze diese telefonischen Beratungsangebote:

- Tel. 143, Die Dargebotene Hand: Sorgentelefon für Erwachsene
- Tel. 147, Pro Juventute: Beratung für Kinder und Jugendliche
- Tel. 0848 800 858, Pro Mente Sana: psychosoziale und rechtliche Beratung

Stärke deine psychische Gesundheit

Zähneputzen, Ernährung, Vorsorgetermin – wir alle achten auf unsere körperliche Gesundheit. Auch deine psychische Gesundheit kannst du stärken und pflegen. Wir sagen dir, wie.



In Kontakt bleiben



In Bewegung bleiben



Sich entspannen



Darüber reden



Um Hilfe fragen



Sich beteiligen



Neues lernen



Kreatives tun



Sich selbst annehmen



An sich glauben

Mehr Informationen auf www.wie-gehts-dir.ch

Träger der Kampagne:

Kantone und pro *mente sana*



im Auftrag von:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Überreicht von:



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und
Gesundheitsförderung

Mehr Broschüren und Kleinplakate auf www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Wie geht's dir?

«Mir geht es gut. Aber ich mache mir Sorgen um jemanden.»

Reden hilft.
Gesprächstipps

«Mir geht es gut. Aber ich mache mir Sorgen um jemanden.»

Hast du beobachtet, dass es deiner Partnerin, einem Freund oder einem Familienmitglied, einem Kollegen oder einer Mitarbeiterin über mehrere Wochen oder Monate nicht gut geht? Manchmal werden psychische Belastungen immer bedrückender, bestimmen den Alltag immer mehr.

Du beobachtest, dass die Person, um die du dich sorgst:

- sich zurückzieht und sich nicht mehr meldet
- häufig unkonzentriert ist oder gereizt reagiert
- tagsüber im Bett bleibt oder nachts nicht schlafen kann
- irgendwie verändert oder traurig wirkt
- Mühe hat, in der Schule oder am Arbeitsplatz mitzukommen
- langsamer arbeitet und/oder mehr Fehler macht
- sich öfter krank meldet oder zu spät kommt

Dann ist es Zeit, etwas zu unternehmen.

Über Ängste und negative Gefühle zu reden, ist der erste Schritt zur Besserung. Erwarte nicht, dass sich nach eurem Gespräch gleich alles verändert. Aber: Ein Gegenüber zu haben, das zuhört, sich interessiert und mitfühlt, entlastet, gibt Hoffnung und tut gut. Die Unsicherheit und Angst davor, die angesprochenen Probleme lösen zu müssen, hält viele von einem Gespräch ab. Doch es käme dir ja auch nie in den Sinn, einen entzündeten Blinddarm bei jemandem zu entfernen. Genauso wenig wird erwartet, dass du z. B. eine Depression heilen kannst. Dein offenes Ohr und dein Interesse sind bereits die Hilfe.

Vor dem Gespräch

Beachte deine eigene Stimmung.
Such das Gespräch dann, wenn du dich gut fühlst und du es dir zutraust.

Überleg dir einen geeigneten Zeitpunkt.

Gespräche mit Tiefgang nehmen Zeit in Anspruch. Beginn also kein Gespräch, wenn du oder dein Gegenüber nach 10 Minuten wieder los müsst. Manchmal hilft es, zu fragen, wann die Person Zeit für ein Gespräch hat.

«Ich möchte gerne in Ruhe mit dir reden. Wann hättest du mal Zeit?»

Finde einen geeigneten Ort.

Ihr solltet ungestört sein und euch beide wohlfühlen. Vielen Menschen fällt es im Gehen leichter, über schwierige Dinge zu sprechen. Allenfalls könnte ein Spaziergang eine gute Gelegenheit sein.

«Ich brauche wieder mal frische Luft. Begleitest du mich auf einen Spaziergang?»

Im Gespräch

So kannst du anfangen:

«Ich mache mir Sorgen um dich, du wirkst in letzter Zeit etwas bedrückt.»

«Es beschäftigt mich, dass du nicht mehr an unsere Treffen kommst. Geht es dir nicht so gut?»

«Ich habe gehört, dass dein Mann krank ist. Ich stelle mir das sehr belastend vor. Wie geht es dir dabei?»

Es ist o. k., wenn es nicht klappt.

Es ist möglich, dass dein Gegenüber nicht auf dein Gesprächsangebot einsteigt. Nimm es nicht persönlich. Vielleicht fühlt sich die andere Person momentan nicht in Stimmung oder vielleicht muss sie erst Mut fassen. Versuch es später wieder.

«O. k., das verstehe ich. Würde es dir ein anderes Mal besser passen?»

Zuhören ist das Wichtigste.

Viele Menschen haben Angst, nicht die richtigen Worte zu finden. Sie unterschätzen dabei, wie gut es tut, wenn jemand einfach mal zuhört und Anteil nimmt. Geh mit der Einstellung ins Gespräch, dass du nachempfinden möchtest, was die andere Person fühlt. Überlege dir gute Fragen, statt nach Antworten zu suchen.

«Kannst du sagen, was dir im Moment gut tut?»

«Wie fühlt es sich an, wenn du in dieser Situation bist?»

«Was müsste sich ändern, damit du dich besser fühlst?»

Mitgefühl zeigen.

Es tut gut, wenn man sich verstanden fühlt. So kannst du dein Mitgefühl ausdrücken:

«Ich kann nachvollziehen, dass dich das belastet.»

«Es tut mir leid, dass es dir schlecht geht.»

Schweigen aushalten.

Im Gespräch über schwierige Situationen fehlen manchmal allen die Worte. Lass Pausen und Schweigen zu. Um das Gespräch wieder in Gang zu bringen, hilft manchmal auch die Aussage:

«Ich weiss jetzt auch gerade nicht, was ich sagen soll.»

Eigene Grenzen ernst nehmen.

Wenn du den Eindruck hast, dein Gegenüber brauche mehr Unterstützung, als du geben kannst, kannst du sagen:

«Da fühle ich mich ratlos.»

«Hast du dir schon einmal überlegt, mit einer Fachperson zu sprechen?»

Weitere Hilfe nur anbieten, wenn du magst.

Deine Aufmerksamkeit und Bereitschaft, zuzuhören, sind eine grosse Hilfe für dein Gegenüber. Es ist nicht schlimm, wenn es dabei bleibt. Wenn dir danach ist, kannst du praktische Hilfe anbieten, z. B. im Haushalt oder in der Kinderbetreuung. Oder du belässt es beim Zuhören:

«Du kannst gerne wieder mit mir darüber sprechen, wenn du magst.»

Gespräch beenden.

Manchmal wird einem im Gespräch alles zu viel. Diese Sätze helfen dir, einen guten Gesprächsabschluss zu finden.

«Ich glaube, im Moment kommen wir nicht mehr weiter. Ist es für dich gut, wenn wir über etwas anderes sprechen?»

«Jetzt weiss ich nicht mehr, was ich sagen soll. Gehen wir noch ein paar Schritte zusammen? Wir können gerne ein anderes Mal weiter darüber sprechen.»

Das solltest du vermeiden

Keine Schuldzuweisungen.

Aussagen wie: «Du musst dich einfach etwas zusammenreissen» oder «Du siehst alles immer viel zu schwarz» sind nicht hilfreich. Gerade psychische Erkrankungen sind nie eine Frage des Willens.

Nicht von eigenen Problemen sprechen.

In der guten Absicht, Verständnis und Mitgefühl auszudrücken, sprechen wir manchmal von eigenen Problemen. Dein Gegenüber fühlt sich dadurch nicht ernst genommen. Hast du aber selbst eine ganz ähnliche Situation erlebt, teile deine Erfahrungen.

Keine Diagnosen stellen.

Selbst wenn du vermutest, dein Gegenüber leide an einer spezifischen Krank-

heit: Überlass die Diagnosestellung einer Fachperson. Dein Gegenüber fühlt sich sonst abgestempelt.

Keine Verniedlichungen.

Sag nicht: «Das kommt sicher bald wieder gut» oder «Das geht vorbei». Durch solche Aussagen fühlen sich Betroffene nicht ernst genommen.

Dränge dein Gegenüber nicht.

Gehe mit der Haltung ins Gespräch, dass du nicht mehr erfahren willst, als dein Gegenüber bereit ist, zu erzählen. Respektiere, wenn die andere Person das Gespräch abbricht. Du kannst es später wieder versuchen.

Nach dem Gespräch

Behalte private Dinge aus dem Gespräch für dich. Wenn du das Bedürfnis hast, mit jemandem darüber zu sprechen, dann sag nicht, um wen es geht. Wenn du jedoch das Gefühl hast, dass Handeln nötig ist, zum Beispiel bei Suizidgedanken, dann wende dich an Die Dargebotene Hand, **Telefon 143** oder an die Beratung + Hilfe der Pro Juventute, **Telefon 147**.

Beratung für dich oder für die Person, um die du dich sorgst:

Adressen auf www.wie-gehts-dir.ch

Weiterführendes Angebot:

Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit auf www.ensa.swiss

Stärke auch deine eigene psychische Gesundheit:

Mehr dazu auf www.wie-gehts-dir.ch