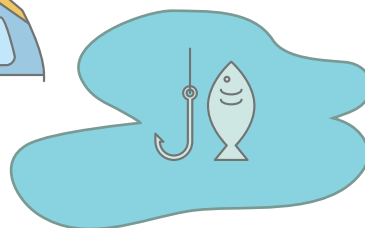


KUIDAS KUULATA?

Vali rääkimiseks sobilik hetk - kui olete mõlemad rahulikud ja teil on aega.

Hea on rääkida midagi koos tehes, kalal, jalutuskäigul, mängides vms kus ei pea kogu aeg üksteisele otsa vaatama.



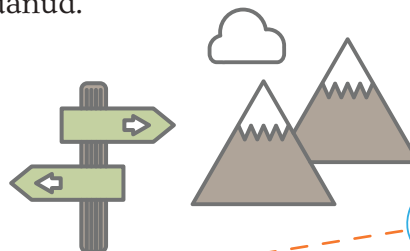
Alusta sellest, mida oled ise märganud ja mis sulle muret teeb.

Ole nii siiras, aus ja otsekohene kui võimalik.

Vahel on hea alustuseks küsida konkreetsete tervisenäitajate kohta, nagu uni, keskendumine, söömine ja mitte otseselt selle kohta, mis teine parasjagu tunneb.

Vestluse avamiseks võib olla hea jagada midagi enese kohta või tuua näiteid selle kohta, kuidas keegi tuttav-sõber on end tundnud ja kuidas olukorda lahendanud.

Ära kipu kohe nõu andma ja valmis lahendusi pakkuma.



Ära hakka murest kuuldes enda murega "üle trumpama".

Katsu hoiduda lööklausetest: "võta end kokku", "teistel on veel hullem", "mõttele positiivselt".

Kui märkad, et kellelgi on vaimse tervise probleem, siis varu kannatust ja kutsu teda kaasa teie tavalistesse tegevustesse isegi siis, kui ta mitu korda ära ütleb või pole neist väga vaimustunud.

Arvesta, et inimene ei pruugi soovida sulle kõigest või üldse millestki sel hetkel rääkida. Küsimine ja tähelepanu pööramine on kõige olulisemad!

Julgusta tervislikult elama ja abi otsima.



Kui kahtlustad, et sõber ennast vigastab või kaalub enesetappu, tee sellest juttu.



peaasi.ee





Ära ütle, et tead, mida ta tunneb, kui Sa tegelikult ei tea.
Jää ausaks ja pigem ütlegi, et ma ei oska ette kujutada,
mis tunne see on.



Ole tähelepanelik
enese reaktsioonide
ja sõnakasutuse
suhtes.

Ei tasu eeldada, et inimene oskab kohe öelda, miks tal vaimse
tervise probleem tekkis või "mis tal viga on".

Arvesta, et teemat võib käsitleda mitmel korral ja aja jooksul, kõike ei pea inimesest välja pinnima.

Arvesta vestlust avades oma vaimse seisundiga -
vahel võib rasketest asjadest ka endal mõõt täis olla -
sel juhul ei tasu vestlust alustada.



Mõttele läbi, millist tuge ja abi oled valmis pakkuma, väljaütlemised nagu - "olen alati sinu jaoks
saadaval" "helista igal ajal" - ei pruugi tegelikult sinu jaoks võimalikud olla ja võivad tuua kaasa
pettumust.



Arvesta, et vestlus võib olla pingeline mõlema osapoole jaoks - planeeri
pärasiseks midagi lõõgastavat või sportlikku.

Tunnusta murest rääkimist ja enda avamist - "Aitäh, et Sa mulle sellest
rääkisid" on lihtne viis anda märku, et väärtustad kaaslase usaldust Sinu
vastu.



peaasi.ee