

Pressmeddelande 2019-04-29:

Tio konversationsstartare som öppnar upp för samtal om psykiskt mående

Genom initiativet Varmprat vill Mind få fler människor att våga ta kallpratet till nästa nivå och få oss att prata om vårt psykiska mående. Organisationen har därför tagit fram tio nya konversationsstartare som öppnar upp för djupare samtal mellan människor i vardagen.

Många kan nog känna igen sig i den stela situation som kan uppstå i kaffekön, runt lunchbordet eller på släktmiddagen, när vi tvingar oss själva att hitta nya lättsamma ämnen att prata om. Småpratet är en viktig del av mänsklig interaktion och får oss att må bra men ofta övergår småpratet i kallprat. Då kan det uppstå en situation där vi känner oss tvingade att fortsätta prata på en lättsam nivå även om livet innerst inne känns tungt. Det kan även bidra till en stigmatisering av psykisk ohälsa där många upplever att deras bekymmer blir en belastning för omgivningen om de lyfts under en konversation.

– På Mind Forum, vårt forum på nätet som förra året hade över 500 000 unika besökare, finns bara Varmprat. Här befinner sig dagligen personer som på ett eller annat sätt genomgår en jobbig dag eller period i livet, och vars mående inte är på topp. I diskussionstrådarna ser vi att många upplever att de inte kan lyfta hur de mår med personer i sin omgivning av rädsla att bli dömda eller för att de känner sig ensamma med sina problem i en värld som till ytan visar upp väldigt få defekter, när det egentligen handlar om problem de allra flesta av oss delar, men som vi pratar väldigt lite om. Det finns ett tydligt behov av mer Varmprat i vardagen, säger Selene Cortes, verksamhetsutvecklare på Mind.

Varmprat är samtal med substans som ger utbyte för båda parter. Det behöver inte nödvändigtvis vara centrerat kring svåra problem, utan det handlar om samtal kring livet som det faktiskt är. Oftast en blandning mellan högt och lågt, -ämnen som förenar oss och visar att vi är mänskliga.

Mind har därför tagit fram 10 varmpratsfrågor - konversationsstartare som kan inspirera till att öppna upp för djupare och viktigare samtal i vardagen. På hemsidan listas även tips och råd på hur du kan tänka och göra för att öppna upp kallpratet och komma närmre personer i din omgivning.

– “Att våga prata om psykisk ohälsa” är ett återkommande budskap i samtiden men det kan vara svårt att veta hur man inleder samtalen. Därför har vi skapat varmprat för att inspirera till att samtalen verkligen blir av i ett tidigt skede, där det snarare handlar om livsskav än psykisk ohälsa. På så sätt övar vi oss på samtal kring sådant som tynger oss till de gånger det verkligen gäller, säger Karin Schultz, generalsekreterare på Mind.

Här hittar du alla varmpratsfrågor och mer information om initiativet
<https://mind.se/varmprat>

Fem tips på hur du kan lyfta ditt kallprat till varmprat



För psykisk hälsa

1. Krysta inte fram vad som helst. Fråga något du verkligen skulle vilja ha svaret på. Gå in i samtalet med ambitionen att leda det till Varmprat.
2. Öva dig på att lyssna. Lyssna för att förstå och inte för att svara. Ställ följdfrågor.
3. Var inte rädd för att ställa en fråga som känns aningen obekvämt. Oftast handlar det om att du är ovan att fråga denna typ av frågor. Övning ger färdighet.
4. Igenkänning är nyckeln. När någon berättar något personligt, ge tillbaka. Det förenar.
5. Värdera inte. Det är okej att ha olika åsikter och vara på olika sätt. Värdering gör att man ofta känner sig dömd.

Minds tio Varmpratsfrågor

1. Tycker du också att det är tungt att kliva upp ibland?
2. Vad ger ditt liv mening?
3. Kan du också känna dig tom?
4. Vad har gjort dig glad idag?
5. Grubblar du på nätterna ibland?
6. Hur nöjd är du i livet?
7. Vad ser du fram emot framöver?
8. Vad är det jobbigaste du ska göra idag?
9. Vad längtar du efter i livet?
10. Hur många koppar kaffe behöver du idag?

Om Mind Forum

Mind Forum är en plats på nätet där man anonymt kan prata och dela med sig om när livet känns tufft, hur stora eller små saker det än rör sig om. Forumet är modererat och syftar till att skapa en trygg plats på nätet att diskutera psykisk hälsa och ta stöd av varandra för att minska utanförskapet och stigmat kring psykisk ohälsa. Mind Forum är ett initiativ som drivs av organisationen Mind.

Om Mind

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Vi arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får den hjälp de behöver. Vi erbjuder medmänskligt stöd, sprider kunskap och bildar opinion. Våra stödverksamheter bemannas av volontärer.

Självordslinjen (tel: 90101 chatt: mind.se), Äldrelinjen (tel: 020-22 22 33), Föräldralinjen (tel: 020-85 20 00) och Mind Forum (forum.mind.se). Mer information på mind.se.

Presskontakt

Presskontakter på Mind:

- Generalsekreterare Karin Schulz (karin.schulz@mind.se), 073-5018033.
- Projektledare Selene Cortes (selene.cortes@mind.se), 070-4401613

