Pressmeddelande 2018-06-28

**Klyschorna du ska undvika när någon i din omgivning mår dåligt**

Det är naturligt att vilja ge ett hoppfullt råd eller uppmana till att tänka mer positivt när någon i ens omgivning inte mår bra psykiskt. Men peppiga inspirationscitat och klyschor är det sista som de flesta som mår dåligt vill mötas av. Ideella organisationen Mind guidar till hur vi alla kan bli bättre på att bemöta människor på rätt sätt. – Våga fråga hur personen mår och lyssna mer istället för att ge goda råd, säger Karin Schulz, generalsekreterare för Mind.

I Minds nya kommunikationskampanj för Mind Forum har klassiska inspirationscitat skrivits om till ocensurerade versioner, inspirerade av inlägg på forumet. Syftet är att öka benägenheten att lyssna på personer som mår dåligt och själv våga dela med sig när livet är tufft.

Idag finns det en stor skillnad i hur livet framställs i sociala medier och hur vi på forumet ser att folk faktiskt ibland har det. Inspirerande citat har exempelvis varit ett fenomen på sociala medier under flera års tid och listan med ordspråk som är tänkta att göra oss motiverade kan göras milslång. I regel är det dock kontraproduktivt för den som mår dåligt att ständigt behöva möta budskap och råd kring hur den bör tänka för att må bättre.

– För att skapa ett medmänskligare samhällsklimat behöver vi alla bli bättre på att prata om livet som det verkligen är. Den som mår dåligt mår sällan bättre av att läsa ”Carpe Diem” mot en solnedgång. Du är inte misslyckad, snarare väldigt normal, när du periodvis inte hittar motivationen eller klarar av att tänka positivt. Vi behöver prata mer om när livet känns tufft. Såhär kan livet också kännas ibland – för alla, säger Selene Cortes, projektledare för Mind Forum.

Mind är en ideell organisation som arbetar för psykisk hälsa och sedan förra året finns även Mind Forum på nätet. På det modererade forumet kan människor diskutera livet som det verkligen är och få stöd av andra som befunnit eller befinner sig i samma situation.

– Det viktiga med Mind Forum är just att människor kan säga precis som det är utan att bli dömda av omgivningen. De allra flesta som mår dåligt vill inte mötas av klyschor och förenklade råd kring hur de bör tänka eller agera för att allt ska blir bra. De flesta vill bara att någon ska lyssna och försöka förstå, och på forumet möter man anonymt andra som varit i samma situation, säger Karin Schulz, generalsekreterare för Mind

Fem tips - så blir du bättre på att bemöta någon som mår dåligt:

* Var inte rädd för att fråga personen hur den faktiskt mår*.* Ser du att någon i din omgivning har det tufft just nu? Öppna för samtal och visa att du finns där.
* Kom inte med råd som “tänk positivt” eller “du måste släppa detta”. Det är lika ineffektivt som att be någon som brutit benet att sluta ha ont.
* Lyssna – och berätta att du finns där även om personen drar sig undan. Den som mår dåligt vill inte känna sig ensam eller övergiven.
* Hjälp till att bena ut problemen. Ställ frågor om vad som kan vara orsaken till att personen inte mår bra – utan att komma med egna antaganden.
* Ha tålamod. Många gånger tar det tid att må bättre igen. Visa att du finns där även i perioder då livet är tufft.

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.

Självmordslinjen (tel: 90101 chatt: mind.se), Äldrelinjen (tel: 020-22 22 33), Föräldralinjen (tel: 020-85 20 00) och Mind Forum ([forum.mind.se](http://forum.mind.se/)). Mer information på [mind.se](https://mind.se/).

Presskontakt

Presskontakter på Mind:

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