

Einladung

Zeit für Gespräche

- „Time to Talk Day“

LWL

Seit 2014 gibt es in Großbritannien den „Tag für Gespräche“. Jedes Jahr am 1. Februar sollen sich die Menschen mit der Familie, Freunden oder Kollegen über psychische Gesundheit austauschen. Die Annahme: Jeder kennt psychische Probleme und wenn wir darüber reden, können wir uns gegenseitig unterstützen und so uns selbst und anderen helfen.

Wir finden diese Idee sinnvoll und wollen uns daran ein Beispiel nehmen. So rufen wir 2024 auch in Gütersloh auf: Führt Gespräche über eure Gesundheit!

Solche Unterhaltungen sind nicht immer einfach, häufig fehlen uns die richtigen Worte. Aber der Versuch lohnt sich immer, denn es kann viel bewirken, einfach für jemanden da zu sein!

So laden wir alle Bürgerinnen und Bürger ein, die sich für den „Tag für Gespräche“ interessieren. Auch wer auf der Suche nach einer Unterhaltung bei einer Tasse Kaffee ist, kann gerne vorbeikommen am

Donnerstag, 01. Februar 2024,

von 10-15 Uhr im Recovery College Gütersloh-OWL
im LWL-Klinikum (Haus 55)
Buxelstraße 50, in Gütersloh

**Wir freuen uns auf das
Gespräch mit euch!**



@lwlklinikumguetersloh

www.lwl-klinikum-guetersloh.de

www.rcgt-owl.de



Tipps für gemeinsame Gespräche

Es gibt viele Wege, sich über seelische Gesundheit auszutauschen.

Diese fünf Tipps können helfen, das Thema anzugehen:

1. **Stell Fragen und hör zu**

Offen gestellte Fragen und Raum zum Antworten können zum Reden motivieren

2. **Wähle eine geeignete Zeit und einen passenden Ort**

Auch ein Spaziergang in der Natur kann helfen, abzuschalten und sich zu öffnen

3. **Bereits Zuhören kann hilfreich sein**

Es muss nicht immer eine Lösung gefunden werden

4. **Behandle den Menschen wie immer**

Menschen mit psychischer Erkrankung brauchen keine besondere Form der Ansprache

5. **Sei geduldig**

Auch ein vermeintlich missglückter Gesprächsversuch kann im Nachhinein beim Gegenüber etwas bewirken

**Viel Erfolg bei euren Gesprächen über
seelisches Wohlbefinden!**

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

