

Einladung

# „Time to Talk Day“

- der Tag für Gespräche

**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 Kolleg:innen 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 auch im Jahr 2025 zum zweiten Mal 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 ein, die sich für den „Tag für Gespräche“ interessieren. Auch wer auf der Suche nach einer Unterhaltung bei einer Tasse Kaffee ist, oder Näheres über die eigene Gesundheitsvorsorge erfahren möchte, kann gerne vorbeikommen am

## Samstag, 01. Februar 2025,

von 10-13 Uhr im Recovery College Gütersloh-OWL  
im LWL-Klinikum Gütersloh (Haus 55)  
Buxelstraße 50, in Gütersloh

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

[www.rcgt-owl.de](http://www.rcgt-owl.de)

[www.lwl-klinikum-guetersloh.de](http://www.lwl-klinikum-guetersloh.de)

# Tipps für gemeinsame Gespräche

Es gibt nicht den einen Weg, über psychische Gesundheit zu sprechen.

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. **Denk nach über die geeignete Zeit und den passenden Ort**

Rede zum Beispiel auch mal in Bewegung: Gespräche im Gehen können helfen, sich zu öffnen

## 3. **Versuche nicht, Probleme zu lösen oder Sorgen aus der Welt zu schaffen**

Zuhören statt Ratschläge geben kann hilfreich sein

## 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!**



@lwlklinikumguetersloh

@recoverycollegeguetersloh\_owl

**LWL**

Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.

