



Selv om man er
sammen med 30 andre
hele dagen, går det an
å føle seg helt alene.

Det er alltid noen du kan snakke med.



FORSVARET

For alt vi har. Og alt vi er

Trenger du noen å snakke med?

Forsvaret er et sted hvor mange mennesker er samlet. Likevel kan man noen ganger føle seg helt alene. Men selv om tankene blir som mørkest, er det alltid en utvei. Og det hjelper ofte å snakke med noen.

I Forsvaret er det mange du kan snakke med. Noen ganger hjelper det kanskje å snakke med en medsoldat, kollega eller befal, mens andre ganger føles det mer riktig å snakke med en fagperson.

Forsvaret tar temaet på alvor. Vi har både en plikt og et ønske om å tilby psykolog- eller psykiatrhjelp. Hvis du

er usikker på hvor og hvordan du skal gå frem, kan du for eksempel ta kontakt med legen i leiren eller fastlegen din.

Synes du det er lettere å snakke med noen helt anonymt, kan du også ringe *Grønn linje 0510 3088 (militær)* eller *800 30 445 (sivil)*, som er åpne hele døgnet.

Noen råd som har hjulpet andre:

- Ikke holde tankene for deg selv, men snakk med noen du har tillit til.
- Si at du trenger hjelp – alle ønsker å hjelpe og alle føler seg verdifull om de får lov til å hjelpe.

Og husk:

- Du er viktig, og det er mange som bryr seg om deg.
- Du er ikke alene. Det finnes en løsning – andre har funnet den.
- Etter tøffe tider kommer det alltid bedre tider; ha tålmodighet – de bedre tidene kommer.

Husk at det alltid finnes en utvei.
Det kan bare hende at du ikke ser den akkurat nå.





Hvordan har makkeren din det egentlig?

Han på kaserna, som har vært veldig mye på rommet sitt i det siste, har du spurt ham om hvordan han egentlig har det? Eller hun som har vært så stille i lunsjen, har du spurt henne om alt er bra? Vis at du bryr deg, still spørsmål!

I Forsvaret snakker vi mye om de tre kjerneverdiene respekt, ansvar og mot. Respekt handler for eksempel om å bry

seg om hverandre og ikke bare «se en annen vei». Vi har et ansvar for sidemannen også. Men ikke minst handler det om mot. Mot til å tørre å spørre kollegaen eller makkeren om hvordan han eller hun har det. Et slikt spørsmål kan i ytterste konsekvens faktisk redde liv.

Tegn på at noen sliter.

Det er ikke så lett å vite om noen sliter med mørke tanker eller ikke. Noen tegn kan være mer fysiske, mens andre kan være mer psykiske. Her følger oversikt over noen mulige tegn:

- Noen kan være åpne mot noen om at de går med selvmordstanker.
- Noen begynner å slite med rus av ulikt slag.
- Noen begynner å få ulovlig/ureglementert fravær.
- Noen sliter med søvnproblemer, angst eller depresjon.
- Noen slutter å spise, får vondt i magen, ser lite stelt ut.
- Noen endrer adferd:
 - De kan få endringer i humør, blir triste – får en følelse av håpløshet.
 - De kan gjøre irrasjonelle ting som forverrer situasjonen av håpløshet.
 - De kan for eksempel snakke om at livet ikke er verdt å leve, alt er håpløst, vil ikke snakke om vanlige ting.
 - De kan trekke seg tilbake, og blir stille og innesluttet.
 - De kan bli irritable og virker fraværende i situasjonen.
 - Og, noen kan også framstå mer lystig, positiv og beslutsom enn vanlig (kan skyldes at de allerede har bestemt seg for at de ønsker å ta sitt eget liv, og har funnet en ro med dette).

Tegnene kan være mange og svært forskjellige, så kanskje er det beste i noen situasjoner å spørre rett ut?

Les mer på forsvaret.no/forebygging eller scann QR-koden.

