



Selv om man jobber tett
sammen med mange
andre, går det an å føle
seg helt alene.

Det er alltid noen du kan snakke med.

Alle har mørke tanker en gang iblant. Husk at Forsvaret har både psykologer og psykiatere som kan hjelpe deg. Det finnes alltid en utvei. Du kan for eksempel starte med å snakke med militærlegen eller fastlegen din. Har du mistanke om at en kollega eller medsoldat sliter, finner du råd på forsvaret.no/forebygging

FORSVARET

For alt vi har. Og alt vi er

