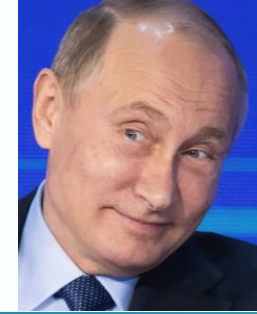




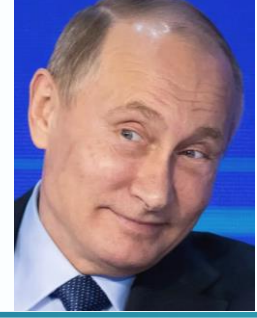
Når den psykiske helsen svikter



1. Jeg er ingenting, jeg er ingenting verd.
2. Alt er meningsløst, ingen har bruk for meg.
3. Jeg får ikke til noen ting. Jeg duger ikke til noe.
4. Jeg hører ikke hjemme noe sted.
5. Jeg tør liksom ingenting, jeg er alltid redd.
6. Verden bare skjer utenfor meg. Hva jeg gjør eller ikke gjør, spiller ingen rolle.
7. Jeg har ingen å dele tankene og følelsene mine med. Det er ingen som kjenner meg, som bryr seg om meg, som jeg vet passer på meg når det trengs. Jeg er egentlig helt alene.



Når den psykiske helsen virker

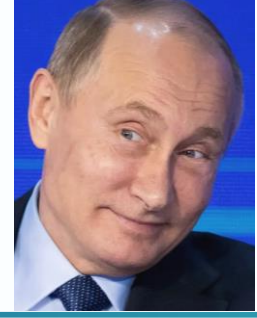


1. Jeg vet hvem jeg er, ikke fantastisk, men god nok
2. Heldigvis er det noen som trenger meg
3. Det er i hvert fall noe jeg duger til
4. Jeg vet godt hvor jeg hører hjemme
5. Jeg kan tenke, føle og utfolde meg uten å være redd
6. Det betyr faktisk noe for andre hva jeg gjør og ikke gjør
7. Jeg har noen å dele tankene og følelsene mine med.
Det er noen som kjenner meg, som bryr seg om meg,
som jeg stoler på at passer på meg når det trengs.
Jeg er ikke helt alene.



De syv psykiske helserettighetene

arneholte.no

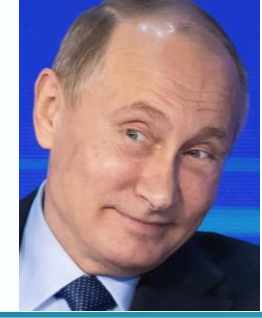


Alle har en rett til en følelse av:

- **Identitet og selvrespekt:** følelse av å være noe, noe verdt
- **Mening i livet:** følelse av å være del av noe større enn en selv, at det er noen som trenger en
- **Mestring:** følelse av at man duger til noe, noe man får til
- **Tilhørighet:** følelse av å høre til noen, høre hjemme et sted
- **Trygghet:** kunne føle, tenke og utfolde seg uten å være redd
- **Deltakelse:** følelse av at det spiller noen rolle hva men gjør eller ikke gjør
- **Fellesskap:** noen å dele tanker og følelser med, noen som kjenner en, bryr seg om en, vil passe på en når det trengs.



Positiv psykisk helse



Tilstand av trivsel og velvære der hvert enkelt individ kan virkeliggjøre sitt eget potensiale, mestre normale utfordringer i livet, arbeide produktivt og fruktbart og være i stand til å bidra til samfunnet rundt seg